

## Depressão pós-parto – um guia para mães, familiares e amigos

### Depressão pós-parto – O que é?

Há três tipos principais de alteração de humor pós-parto:

“Baby blues”,  
Psicose puerperal e  
Depressão pós-parto.

#### *Baby blues*

Os “baby blues” são tão comuns que são considerados normais para as mães e normalmente afectam-nas 2 a 4 dias após o parto. Algumas reacções emocionais comuns são ataques de choro, maior sensação de vulnerabilidade, irritabilidade, solidão e fadiga. Embora angustiante, isso rapidamente desaparece com o apoio da família e amigos.

#### **Psicose puerperal**

A psicose puerperal é a forma mais extrema de alteração do humor pós-parto. É rara afectando 1 em 500 novas mães. **Puerperal** significa o período de seis semanas a seguir ao nascimento do bebé e **psicose** refere-se a qualquer forma de doença mental na qual a pessoa perde o contacto com a realidade. Os sintomas manifestam-se num curto espaço de tempo após o nascimento e a condição requer normalmente cuidados hospitalares. Esta forma de depressão começa normalmente com a mãe a ficar agitada, ligeiramente confusa e incapaz de dormir.

#### **Depressão pós-parto**

A depressão pós-parto encaixa-se algures entre “baby blues” e psicose puerperal em termos de gravidade e frequência. Pode afectar 1 em 6 novas mães, embora alguns especialistas acreditem que afecta mais. Os sintomas podem começar como “baby blues” que se agravam ou podem levar algum tempo a manifestarem-se. Muitas vezes parece mais visível quando o bebé atinge os 4 a 6 meses de idade.

- Aproximadamente 15% das novas mães na Irlanda sofrem de depressão pós-parto.
- O reconhecimento, diagnóstico e tratamento precoces resultam numa recuperação mais rápida.
- A depressão pós-parto pode durar mais de 3 meses e por vezes anos se não for tratada.
- Muitas vezes um familiar ou amigo chegado da família reconhece que há algo de errado antes da mãe o saber.

## **O que a causa?**

A causa precisa da depressão pós-parto não é clara. Porém, a investigação e os profissionais na área sugerem que há alguns factores que contribuem para a doença. Estes incluem:

### **Experiência do parto**

Algumas mulheres acham que a sua experiência do parto não corresponde às suas expectativas. Uma sensação de 'desilusão' pode causar depressão. Algumas mulheres que apresentaram sintomas de depressão pós-parto afirmaram terem tido um parto traumático ou difícil, ou que o bebé é prematuro ou não se encontra bem de saúde.

### **Factores biológicos**

Um pequeno número de mulheres com sintomas de depressão pós-parto tem um defeito temporário da glândula da tiróide, associada às suas dificuldades de humor. Foi sugerido que algumas mulheres podem estar particularmente vulneráveis à redução nas suas hormonas após o parto. Porém, não existe evidência científica segura para o comprovar, mas a investigação prossegue nessa área.

### **Alterações no estilo de vida**

O nascimento de um bebé traz mudanças à vida de uma mãe. Os recém-nascidos dão muito trabalho, com as exigências constantes de alimentação, dar banho, choro e adormecer. Isso resulta normalmente numa significativa perda do sono.

Uma nova mãe tem subitamente uma responsabilidade 24 horas por dia. Ela perde a liberdade que usufruía antes da chegada do bebé. Além disso, o nascimento de um bebé pode exercer um impacto profundo em todas as relações. E por vezes causa uma enorme pressão. Este sentimento de perda causa depressão. Pode demorar tempo para uma mãe encontrar formas de se ajustar à alteração das circunstâncias.

### **Circunstâncias sociais**

Eventos recentes da vida stressantes, tais como perda ou doença grave, podem significar que uma nova mãe está emocionalmente stressada antes do nascimento do seu bebé. Outras questões que podem exercer impacto são o desemprego e a pobreza. As mulheres que estejam isoladas das suas famílias ou sem um parceiro que as apoiem estão mais propensas a sofrerem de depressão após o parto.

### **História clínica pessoal**

Uma anterior história clínica de depressão pode ser factor significativo ao desenvolvimento de depressão pós-parto.

### **Imagens da maternidade**

As imagens populares da maternidade sugerem que as mães devem estar radiantes, energéticas e a viver num lar perfeito com parceiros que as apoiam. Os cuidados maternos são considerados instintivos, não algo a aprender. As mulheres para as quais as semanas e meses após o nascimento são difíceis imaginam muitas vezes que apenas elas não conseguem lidar com a situação. Esta falta de habilidade e conhecimentos pode levar a uma sensação arrebatadora de inadaptação, um sentimento de incapacidade e isolamento. Isso pode contribuir para uma profunda angústia emocional.

## **Sinais e sintomas**

A depressão pós-parto pode apresentar uma grande série de sintomas que podem variar na medida da sua gravidade.

### **Irritabilidade**

Pode sentir irritabilidade e ira, por vezes sem razão.

### **Ansiedade**

Pode ter uma sensação de inadaptação ou incapaz de lidar com a situação. Pode sentir preocupação acerca das coisas que normalmente tem como certas. Algumas mulheres sentem-se tão tensas que não saem de casa e ficam relutantes em encontrar-se com os amigos. As mulheres descreveram também terem receio de ficarem sozinhas com o bebé.

### **Ataques de pânico**

Pode começar a sentir ataques de pânico. Os sintomas incluem suor nas mãos, um coração a bater forte e enjoo. Podem acontecer durante as actividades do dia a dia. São frequentemente imprevisíveis e muito angustiantes, e pode começar a evitar situações em que eles ocorram.

### **Problemas de sono**

Pode não conseguir dormir, mesmo quando o seu bebé dorme com toda a segurança.

### **Cansaço**

Pode sentir cansaço e letargia constante, incapaz de lidar com as lides da casa. Pode sentir uma falta de interesse na sua aparência, no desejo sexual e tudo aquilo que a rodeia.

### **Concentração**

Pode ter dificuldades de concentração ou sentir-se confusa ou distraída.

### **Apetite**

Pode não ter vontade de comer ou comer de forma compulsiva. Em resultado disso pode estar a perder ou ganhar peso.

### **Choro**

Pode chorar com frequência e nem sempre por razões que possa compreender.

### **Comportamento obsessivo**

A arrumação meticulosa da sua casa e tentar manter padrões demasiadamente elevados é muitas das vezes uma característica deste tipo de comportamento. Pode ter medos arrebatadores, por exemplo acerca da morte. Algumas mães disseram ter pensamentos recorrentes acerca de magoar os seus bebés. As mães raramente fazem algo para colmatar isso.

### **Ajuda a si própria**

A coisa mais importante que pode fazer é acreditar que irá melhorar e procura ajuda. Fale imediatamente com a sua família, Médico ou enfermeira(o) de saúde pública.

- Seja franca acerca das suas sensações e preocupações. Isso ajuda os outros a compreenderem o que precisa.
- Aproveite todas as oportunidades para descansar. Aprenda a dormir. Se amamentar, o seu parceiro pode fazê-lo durante a noite usando leite materno bombeado.
- Alimente-se bem, escolhendo alimentos nutritivos que necessitem de pouca confecção.
- Peça a pessoas em quem confia para ajudarem em questões práticas, tais como os trabalhos domésticos.
- Arranje tempo para relaxar com familiares e amigos.
- Organize um prazer diário – pode ser uma caminhada pelo parque, um exercício ou simplesmente um café e conversar com os amigos.
- Arranje tempo para divertir-se. Aceite propostas genuínas para tomarem conta do bebé e saia para comer fora, ir ao cinema ou simplesmente visitar os amigos.
- Seja íntima com o seu parceiro. Um beijo e uma carícia podem ser fonte de conforto, mesmo que não tenha vontade de sexo.

### **Saiba que redes de apoio estão disponíveis na sua área**

Grupos de mães, grupos de bebés e crianças. As mães em situação semelhante podem dar apoio emocional e prático.

#### **Não:**

- Tente ser uma super-mulher. Pode ter de reduzir os compromissos noutras áreas da sua vida.
- Culpe a si ou ao seu parceiro. A vida é dura para os dois nesta altura.
- Mude de casa (se puder) durante a gravidez ou por alguns meses após o parto.

## **Aconselhamento**

O aconselhamento profissional pode ser benéfico caso se sinta deprimida. A oportunidade para 'desabafar' num ambiente compreensivo e descontraído pode proporcionar alívio e desprendimento. Fale com o seu Médico sobre isso.

Aproximadamente 25% das mulheres com depressão pós-parto procuram obter ajuda mais especializada. Embora o tratamento psiquiátrico possa fazer parte do seu plano de recuperação, deve integrar uma estratégia geral de apoio e ajuda prática envolvendo o seu parceiro, familiares e amigos.

## **Medicação**

O tratamento da depressão pós-parto com fármacos varia. Normalmente envolve o uso de antidepressivos.

É importante lembrar que pode levar duas ou mais semanas para que sinta que a medicação está a resultar. Pode ter de continuar a tomar medicação até 6 meses após a depressão ter desaparecido. Os antidepressivos usados correctamente não provocam dependência.

Se estiver a amamentar peça ao seu médico que considere medicação que seja adequada a mulheres que amamentem.

Se sentir melhoras com a ajuda da medicação, fale com o seu médico antes de mudar a dose ou frequência da medicação, visto que os sintomas podem voltar. A depressão pós-parto é uma doença e pode necessitar de tempo para recuperar.

## **Hospitalização**

O seu médico pode achar que necessita de ajuda mais intensiva ou descanso para recuperar e, muito ocasionalmente, pode ser necessário um curto período de hospitalização.

## Família e amigos

Viver com depressão pode ser muito difícil e frustrante. Tente ser paciente e compreensiva. Dê apoio, incentivo e esperança. A sua ajuda e assistência é valiosa nesta altura. Esteja preparada para procurar ajuda.

### Família e amigos

Se achar que a sua amiga, irmã ou filha sofre de depressão pós-parto pode ajudar.

- Incentive-a a procurar ajuda de um Médico, enfermeira(o) de saúde pública ou terapeuta.
- Deixe-a exprimir os seus verdadeiros sentimentos. Escute com empatia.
- Ajude-a a organizar assistência prática a crianças.
- Incentive-a a associar-se a um grupo de apoio.
- Informe-se mais acerca da depressão pós-parto.

### Especialmente para parceiros e pais

- Tentem fazer as coisas como um casal, sem as crianças. Mas não a force a fazer algo que ela não queira fazer.
- Incentive actividades, por exemplo irem dar uma caminhada juntos.
- Tente assegurar-se que ela se alimenta bem e descansa. Uma massagem pode ajudá-la a relaxar.
- Lembre-a regularmente de que a doença é temporária e que ela irá ficar bem.

### Dados de contacto de organizações de apoio

Post-natal Depression Ireland (Depressão pós-parto Irlanda)  
021 492 3162  
support@pnd.ie  
www.pnd.ie

Samaritanos - Serviço de atendimento 24 horas  
1850 60 90 90  
[www.samaritans.org](http://www.samaritans.org)

Parentline (Linha dos pais)  
1890 92 72 77  
[www.parentline.ie](http://www.parentline.ie)

Cuidiú – Irish Childbirth Trust  
01 872 4501  
[www.cuidiu-ict.ie](http://www.cuidiu-ict.ie)

Aware

1890 303 302  
[www.aware.ie](http://www.aware.ie)

Grow  
1890 474 474  
[www.grow.ie](http://www.grow.ie)



Data de publicação: Março de 2010  
Data de revisão: Março de 2012