

Depressão pós-parto

A depressão é uma doença e como tal deve ser tratada porque é motivo de preocupação nas diversas áreas da saúde, principalmente na psicologia e psiquiatria. É importante salientar que depressão é bem diferente de uma tristeza somente. Estar triste ou sentir-se triste faz parte da vida e devemos saber ou aprender como lidar com isso. Portanto, é perigoso generalizar e utilizar expressões como “fulano (a) está deprê”, quando, na verdade, trata-se somente de uma tristeza.

No período pós parto, poderá ocorrer um período de tristeza. É preciso deixar claro que essa fase de tristeza, diferentemente da depressão pós-parto, não é considerada doença. Como há uma drástica alteração no nível dos hormônios no corpo da mulher, ocorre uma interferência direta no estado físico e emocional. Além disso, muitas mudanças são promovidas no seu dia a dia e que podem causar estresse, pois seu mundo está completamente voltado para o recém-nascido que necessita de cuidados exclusivos em período integral. Contudo, a experiência da maternidade poderá despertar questões psíquicas de ordem afetiva e emocional que talvez fujam ao seu entendimento. Essa fase pode ser vivenciada, em muitos casos, como uma série de sentimentos, emoções e expectativas que podem provocar uma instabilidade emocional. Nesse caso, a mãe consegue, apesar dessa tristeza, prestar os cuidados ao bebê, não afetando em geral a rotina diária, mesmo apresentando sintomas como, por exemplo, desânimo, angústia, impaciência, irritabilidade, mudanças de humor, cansaço, choro e tristeza sem motivo aparente. Entretanto, esses sintomas costumam aparecer logo nos primeiros dias após o nascimento do bebê e desaparecem espontaneamente após algumas semanas.

No caso da depressão pós-parto, o humor deprimido da mãe permanece na maior parte do dia e persiste por todos os dias, também vem acompanhado de muito desânimo e sofrimento intenso, com muita tristeza e angústia. Esses sentimentos não desaparecem espontaneamente. Os sintomas de ansiedade, irritabilidade, alterações do sono, apetite, oscilações de humor, sensação de incapacidade, culpa e pensamentos suicidas também podem aparecer, bem como tentativas de suicídio, delírios e alucinações. Além disso, na depressão pós-parto – se não for tratada - pode haver uma dificuldade de criar um vínculo com o bebê, essa depressão pode durar vários meses.

A mãe que apresentar alguns desses sintomas deve ficar atenta e procurar com urgência ajuda médica. Seus familiares também devem estar atentos aos sintomas que se manifestam no período pós-parto (alguns meses após o parto, inclusive) e procurar ajuda para obter um diagnóstico diferencial. O diagnóstico correto é de grande importância e é necessário que seja feito em tempo hábil, antes que os sintomas se agravem, pois nem sempre o diagnóstico é o de depressão e, sendo assim, o tratamento deve ser diferente.



O diagnóstico equivocado, ou tardio, pode gerar a piora dos sintomas, chegando até mesmo a colocar em risco a vida da mãe e a da criança. Daí a importância de um bom diagnóstico.

Os recursos da psicoterapia e da ajuda médica qualificada, em tempo hábil, são de extrema importância para que esse período ocorra de forma mais tranquila e segura.

Ser mãe é de fato um dos momentos mais importantes da vida de uma mulher, enriquecido de alegria, amor e gratificações. Por outro lado, como já foi dito, pode vir acompanhado de questões que merecem toda a atenção e cuidados especiais, fornecendo, dessa forma, as condições necessárias para que esse período seja o menos sofrido e cercado do máximo de zelo e segurança.

Silvana Mekanna de Camargo