

Autor: Dalila Teixeira, Ana Coelho Rodrigues

Última atualização: 2024/01/31

Palavras-chave: Blues pós-parto, Puerpério

Resumo

O blues pós-parto é uma alteração frequente no puerpério imediato, caracterizando-se por um estado de instabilidade emocional com tristeza súbita, introversão, irritabilidade e cansaço fácil. Manifesta-se habitualmente na primeira semana após o parto e resolve espontaneamente no primeiro mês. A sua abordagem não requer qualquer intervenção medicamentosa, sendo apenas recomendada uma atitude de compreensão e apoio por parte dos que convivem com a puérpera (recém-mãe). Se os sintomas se prolongarem no tempo ou se apresentarem com maior intensidade poderá estar perante uma depressão pós-parto pelo que deverá ser observada pelo seu médico assistente.

Blues pós-parto

O nascimento de um filho traduz habitualmente uma das experiências de maior alegria e exaltação para o casal. Contudo, este evento representa, na verdade, um momento de crise, propício ao aparecimento de problemas emocionais, como é exemplo a melancolia da maternidade (ou blues pós-parto) que pode afetar até 50% das recém-mães. O blues pós-parto caracteriza-se por sintomas depressivos leves e transitórios que surgem tipicamente nos primeiros dias após o parto e que evoluem no sentido da resolução espontânea.

O conhecimento antecipado das alterações psicológicas e emocionais possíveis e esperadas nas recém-mães permite que estas e as suas famílias se adaptem a esta nova fase, sem sobressaltos ou receios. O sofrimento emocional da puérpera (num momento geralmente considerado de grande alegria) não deve confundir a família e os amigos, mas antes incentivá-los a prestar um maior apoio e suporte.

Causas

A literatura científica descreve múltiplos fatores na origem desta alteração:

- Alterações hormonais;
- Stress do parto;
- Fatores psicossociais - vivência de um grande conjunto de mudanças: imagem corporal, relacionamento conjugal, desempenho de novas responsabilidades (para com o filho), mudança no papel sócio-familiar.

Sintomas

Os sintomas mais frequentes incluem choro fácil, flutuação de humor, irritabilidade, fadiga, tristeza, insónia, dificuldade de concentração, ansiedade relacionada com o bebé e comportamento agressivo em relação a familiares e amigos.

Acho que tenho blues pós-parto: o que me vai acontecer?

O blues pós-parto é uma alteração autolimitada e de curta duração, resolvendo habitualmente de forma espontânea no período de um mês. Não tem impacto negativo no desenvolvimento do recém-nascido e não compromete a funcionalidade materna no dia-a-dia.

Mulheres com blues pós-parto não têm indicação para tratamento farmacológico ou psicoterapia formal. A abordagem centra-se no suporte emocional adequado, na cooperação nos cuidados ao bebé e na tranquilização relativamente à natureza transitória e benigna do quadro.

A procura de cuidados médicos está apenas recomendada nos casos em que a sintomatologia se intensifica e persiste além das 3-4 semanas, situação que pode configurar um quadro de depressão pós-parto que, pela sua maior gravidade, implica orientação adequada.

Conselhos úteis

- Aproveite os períodos em que o bebé dorme para descansar;
- Divida as tarefas domésticas;
- Evite horários rígidos;
- Partilhe o seu estado de espírito com o seu companheiro, familiares e amigos;
- Faça uma alimentação saudável e exercício físico (caminhadas ao ar livre);
- Estabeleça prioridades (e considere as suas próprias necessidades!);
- Não se compare com os outros casos e não peça conselhos de forma indiscriminada a muitas pessoas;
- Não tenha receio em pedir ajuda e evite sentimentos de culpa: o blues pós-parto é uma alteração benigna, não representando um fracasso seu, enquanto mãe.

Conclusão

O blues pós-parto consiste numa condição fisiológica e adaptativa ao novo papel de mãe. De facto, não sendo o exercício da maternidade uma aptidão inata do ser humano, o nascimento de uma criança exige reorganização e aprendizagem, muitas vezes condicionante de sofrimento emocional.

Na abordagem desta entidade assume relevância o adequado esclarecimento e suporte à mulher, família e amigos, no sentido de facilitar o ajustamento à nova etapa de vida. O excesso de intervenção médica ou psicológica não ajuda pois trata-se de um fenómeno normal e transitório.

Referências Recomendadas:

- DGS - Promoção da Saúde Mental na Gravidez e Primeira Infância
- American Psychological Association
- Royal College of Psychiatrists
- Donna E. Stewart et al. (2003). Postpartum depression: Literature review of risk factors and interventions.

[Voltar à página inicial](#) [Tem alguma dúvida? Fale conosco](#) ""

[Dalila Teixeira](#) • [Ana Coelho Rodrigues](#)