

**Autor:** Pedro Costa, Ana Miranda

**Última atualização:** 2024/01/31

**Palavras-chave:** Depressão pós-parto, Depressão, Antidepressivos, Psicoterapia, Ansiedade.

## Resumo

A depressão pós-parto pode surgir em algumas mulheres e caracteriza-se pelo aparecimento de sintomas como tristeza, desesperança, perda de interesse pela vida, sentimentos de culpa, alterações no sono e do apetite, entre outros.

Embora não se compreenda porque algumas mulheres desenvolvem uma depressão, conhecem-se alguns fatores de risco associados.

Além do mau estar na mãe, a depressão pós-parto pode prejudicar a relação entre a mãe e o bebé e afetar o seu desenvolvimento.

A identificação precoce é fundamental para a eficácia do tratamento. Este pode passar por ajustamentos no dia-a-dia, por psicoterapia ou por medicamentos com características antidepressivas, e deve ser ajustado para o contexto da mulher no período após o parto tendo em atenção a possibilidade de estar a amamentar.

## Depressão pós-parto

O nascimento de um bebé pode desencadear um misto de emoções, como excitação, alegria, medo ou ansiedade. Por vezes as mulheres sentem-se em baixo, irritáveis ou ansiosas após o parto, fase que se designa como melancolia pós-parto ou *baby-blues*. Habitualmente é uma fase transitória que dura alguns dias. Se estas sensações permanecerem no tempo ou eventualmente piorarem pode estar com uma **depressão pós-parto**. Estima-se que 10-20% das mulheres possam ser afetadas, ocorrendo mais frequentemente nos meses seguintes ao parto.

### Quais são os sintomas?

- Sentir-se em baixo ou ansiosa
- Perder interesse pela vida
- Alterações do sono
- Perda de energia
- Sentir-se culpada
- Pensar sobre a morte

## Quando está a cuidar do bebé, pode ter também outros sintomas:

- **Sentir-se ultrapassada** pelas necessidades do bebé
- **Sentir-se zangada**, presa, cheia de medo ou em pânico
- **Sentir-se só e incapaz** de falar sobre o que sente

Alguns destes sintomas são normais para uma mulher que acaba de ser mãe: por exemplo, sentir-se exausta por ter de acordar muitas vezes de noite.

Contudo, é importante consultar o seu médico se pensar que pode estar deprimida.

Quanto mais cedo abordar a situação, mais cedo poderá sentir-se melhor e aproveitar a maternidade.

## Qual é a causa?

---

Não se sabe exatamente o motivo por que algumas mulheres ficam deprimidas nesta fase da vida, havendo múltiplos fatores envolvidos. Porém, há algumas situações que tornam mais provável ter uma depressão pós-parto:

- Ter tido uma depressão anteriormente
- Estar deprimida durante a gravidez
- Dificuldades na vida causadoras de stress/ansiedade
- Falta de apoio familiar/amigos

## Quais são os tratamentos?

---

Existem tratamentos eficazes e seguros que podem ser uma ajuda importante na recuperação.

Para situações mais ligeiras, mudanças no quotidiano e estilo de vida podem ser suficientes. Em situações de maior gravidade, as intervenções psicológicas baseadas na psicoterapia podem ter um papel importante, assim como medicamentos com ação antidepressiva.

## Medidas gerais

- Opte por estilos de vida saudáveis: o exercício físico poderá ser útil
- Estabeleça expectativas realistas
- Tire um tempo para si própria: o bebé pode ficar algum tempo com os avós ou com uma ama para poder ir às compras, ou sair com amigos, ou ir ao cabeleireiro, ou simplesmente dormir um sono descansado
- Evite o isolamento: fale com o seu companheiro, família, amigos, sobre como se está a sentir
- Peça ajuda

## Psicoterapia

Existem muitos tipos de psicoterapia que podem ajudá-la:

- A terapia cognitivo-comportamental: trabalha como lidar com pensamentos e crenças negativos
- A terapia interpessoal: trabalha formas de melhorar a relação com outras pessoas
- Aconselhamento não-diretivo: foca os seus sentimentos, sensações e problemas
- Terapia psico-dinâmica: trabalha os seus sentimentos e emoções em relação ao bebé à luz do que viveu na sua própria infância

## Medicamentos

Os antidepressivos podem ser úteis, melhorando o humor e diminuindo os sintomas de tristeza, cansaço e culpa. Se está a amamentar, o seu médico selecionará o antidepressivo mais apropriado nesse contexto. A maior parte dos medicamentos passam no leite materno mas é possível escolher medicamentos com baixo risco de efeitos secundários para o bebé.

Os antidepressivos podem causar alguns efeitos secundários, sobretudo no início do tratamento, mas o seu médico irá ajudá-la a lidar eficazmente com estas situações.

Outros produtos, como homeoterápicos e naturopáticos não foram estudados quanto à sua eficácia e segurança, podendo comprometer a sua saúde e a do seu bebé.

## O que me vai acontecer?

---

Torna-se difícil prever exatamente quando se vai sentir melhor. Depende da gravidade e da precocidade da intervenção. Os tratamentos ajudam a sentir-se melhor mais rapidamente.

Pode ter receio de tomar medicação, sobretudo se estiver a amamentar. Mas fale sobre os riscos e os benefícios com o seu médico. Uma depressão mais grave ou prolongada pode ser mais prejudicial para o seu bebé, dificultando a criação de laços e afetando o seu desenvolvimento.

**Lembre-se que só estando bem consigo própria poderá cuidar bem do seu bebé!**

## Conclusão

---

A **depressão pós-parto** pode ser responsável por se sentir triste e ansiosa e achar difícil cuidar do seu bebé. Mas existem tratamentos que podem fazê-la sentir-se melhor.

O seu médico poderá ajudá-la a ultrapassar esta fase mais complicada na sua vida!

## Referência recomendadas

---

- DGS - Promoção da Saúde Mental na Gravidez e Primeira Infância. 2005
- Mental Health America. Postpartum Disorders. 2016

## Depressão\_pós-parto

- National Institute of Mental Health. Postpartum Depression Facts. 2016
- Wisner KL, Parry BL, Plontek CM. Postpartum depression. NEJM. 2002. 347(3):194-199

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

Pedro Costa • Ana Miranda