

O blues e a depressão

Um dos quadros mais frequentes e que requer mais atenção após o nascimento de um bebê é a depressão pós-parto, que, segundo dados da Fundação Oswaldo Cruz (Fiocruz) divulgados em 2016, atinge 25% das mães brasileiras no período de seis a 18 meses após o parto.

Mas o que é e o que determina o transtorno? Alberto Zaconeta, PhD em ciências da saúde, professor da Universidade de Brasília (UnB) e coordenador de obstetrícia da Maternidade do Hospital Santa Lúcia, ao responder o questionamento, ressalta a importância de diferenciar o baby blues e a depressão pós-parto.

Muito frequente, acometendo uma a cada duas ou três puérperas, o baby blues caracteriza-se pela labilidade emocional, marcada pela instabilidade e pelo choro emotivo. Alberto o define como um quadro benigno e transitório, que costuma ocorrer nas primeiras semanas após o nascimento e que, quando se estende muito além disso, é um sinal de alerta.

A depressão pós-parto costuma se iniciar algumas semanas após o parto e muitas vezes se assemelha com um baby blues prolongado, com tristeza e apatia persistentes. Também costuma vir acompanhada de falta de interesse ou prazer nas atividades, irritabilidade, desânimo, culpa e, em alguns casos mais graves, pensamentos de morte ou suicídio.

Além dos sintomas de cansaço físico, dificuldade de concentração, sonolência, sentimentos de incapacidade e frustração são alguns elementos que podem sugerir algo além do baby blues. “Os transtornos do humor no pós-parto são subdiagnosticados porque ainda prevalece o mito de que essa é sempre uma fase feliz. Também é comum achar que todos os sintomas podem ser explicados apenas pelo cansaço com o cuidado da criança”, comenta o médico.

Além de todos os prejuízos para a mulher, a depressão pós-parto afeta significativamente o vínculo da mãe com o bebê no que diz respeito ao aspecto afetivo. Esses bebês podem apresentar, no futuro, efeitos no desenvolvimento social, afetivo e cognitivo.

“A mulher depressiva, normalmente, amamenta pouco e não cumpre o calendário vacinal dos bebês. As crianças, por sua vez, têm maior risco de apresentar baixo peso e transtornos psicomotores”,



Amanda Célia com as gêmeas Leticia Célia e Marina Célia

acrescentou Mariza Theme, pesquisadora da Escola Nacional de Saúde Pública Sergio Arouca (Ensp/Fiocruz), responsável pelo estudo da instituição sobre depressão pós-parto.

Cuidar-se para cuidar

Mãe de primeira viagem, a psicóloga Amanda Célia Rebelo, 40 anos, acredita que mulheres que desejam e sonham com a maternidade têm a tendência de esperar que tudo seja perfeito e que elas sintam apenas coisas boas com a chegada dos filhos.

Mesmo engravidando aos 37 anos, sem planejar e com a surpresa de que teria gêmeas, as pequenas Leticia Célia e Marina Célia Macedo Rebelo de Melo, atualmente com 3 anos, ela não achou que passaria por tantos desafios emocionais.

Um pouco antes do parto, Amanda perdeu a mãe, que sempre foi um ponto de apoio para ela e com quem esperava contar para navegar a própria maternidade. “Mesmo que você tenha uma rede de apoio, tudo pode mudar de repente e você vai precisar reconstruir esse suporte.”

Mesmo casada e com um parceiro presente,

Amanda se sentiu muito só durante o puerpério, principalmente quando amamentava durante a madrugada. “É normal, é comum, mas a gente fica muito vulnerável. Por saber que isso poderia evoluir para algo mais sério, fiquei atenta e me cuidei muito nessa área mental”, conta.

Com problemas de memória e entendendo que o cérebro muda fisiologicamente, Amanda sentiu dificuldade ao conciliar os papéis que ocupava anteriormente, de amiga, filha, irmã e esposa, ao de mãe e cuidadora principal de duas bebês.

Os desafios pelos quais passou, embora não tenha chegado a ter um diagnóstico de burnout materno ou depressão pós-parto, acenderam um alerta em Amanda. “Quantas mulheres não passam por isso sozinhas e com muito mais dificuldades em cuidar da saúde mental?”, questionou.

Assim, ela iniciou um processo de mudança de área em sua carreira, motivada tanto pelo desejo de passar mais tempo em casa com as filhas quanto pelo de ajudar as mulheres a navegar com mais suavidade pela maternidade. Ela se especializou no atendimento a mães, e em seu perfil no Instagram (@amandacrebelo.psi), compartilha dicas e palestras, além de dividir o próprio maternar.