

## POR DENTRO DO MOMMY BRAIN

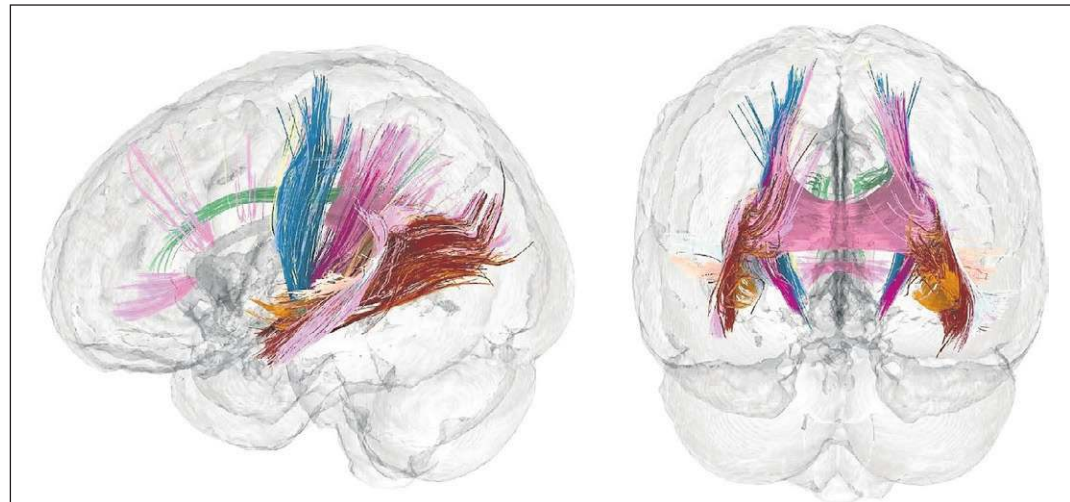
Um estudo inédito, publicado em setembro na revista científica *Nature Neuroscience*, mostrou um pouco dos mistérios que ainda envolvem o cérebro feminino, sobretudo durante a gestação. Neurocientistas fizeram imagens do cérebro de uma mulher 26 vezes, antes, durante e depois da gestação, e dividiram o que encontraram na publicação.

Emily Jacobs, neurocientista da Universidade da Califórnia e autora do estudo, contou que após uma pesquisa intensa sobre as mudanças que ocorrem no cérebro ao longo do ciclo menstrual, uma das cientistas envolvidas teve a ideia de ser, ela mesma, o objeto de estudo durante a sua gravidez.

Estudos feitos observando o cérebro antes e depois da gravidez, mostram que a gestação encolhe partes do cérebro, especificamente na massa cinzenta. Embora o termo *mommy brain*, ou cérebro de mãe, seja constantemente usado para descrever a sensação de esquecimento e confusão mental que ocorre nesse período, as neurocientistas explicam que esse processo é adaptativo e pode deixar o cérebro mais eficiente.

Pritschet, uma das neurocientistas do projeto, explica que por mais que as mães esqueçam coisas simples, como onde deixaram as chaves, elas estão muito mais atentas ao que está acontecendo com os filhos.

No estudo, elas perceberam que a matéria cinzenta diminui a partir das primeiras semanas da gestação e tem uma redução de cerca de 4% ao longo da gravidez. No período do parto, a diminuição passa por uma



Daniela Cossio/Nature Neuroscience

breve estabilização e depois continua diminuindo pelo menos dois anos após o parto. O fenômeno não se concentra em apenas uma região, mas atinge 80% das regiões cerebrais, e algumas áreas mudam mais rapidamente que as outras.

Embora a diminuição de massa cinzenta já fosse um fenômeno observado e estudado, as neurocientistas se surpreenderam ao perceber que a matéria ou substância branca — parte mais clara do cérebro composta por axônios, longos cabos que conduzem os sinais elétricos entre os neurônios, e células gliais, que servem como apoio, sustentação, isolamento elétrico e nutrição dos neurônios e gânglios — cresceu e se tornou mais forte, tendo um pico no segundo trimestre e voltando quase ao normal no momento do nascimento.

As mudanças são motivadas pelos hormônios da gravidez, mais

especificamente o aumento da concentração de estradiol e progesterona, e se assemelham às observadas em cérebros adolescentes durante a puberdade.

O estudo ainda não consegue determinar o que esse aumento traz ao cérebro da gestante, mas quando essas mudanças acontecem nos cérebros adolescentes, estão relacionadas a uma melhora nas habilidades cognitivas.

A pesquisa trouxe revelações importantes para que os cientistas em todo o mundo compreendam melhor as mudanças que acontecem durante e após uma gravidez, e motivou a continuação. Diversas voluntárias surgiram e se prepararam para participar.

A comunidade científica, sobretudo a feminina, ressalta a importância desse tipo de iniciativa para que transtornos mentais relacionados à gestação sejam melhor compreendidos e tratados.

## ATENÇÃO E PREVENÇÃO

- Dar a devida atenção aos sintomas da depressão pós-parto vai muito além da saúde da maternidade e do vínculo entre mãe e bebê. Um imenso tabu, o suicídio no pós-parto é ainda mais invisibilizado, afinal, que mãe deixaria os filhos voluntariamente, certo?
- Errado, e a romantização da maternidade é um dos maiores motivos pelos quais muitas mulheres sequer têm coragem de externar as tendências depressivas, que, se não tratadas, podem levar a consequências extremas.
- Embora não existam dados sobre a ideação suicida no período gestacional e puerperal no Brasil, a pesquisa *Sob a sombra da maternidade: gravidez, ideação suicida e violência por parceiro íntimo*, publicada em 2015, no *Jornal Panamericano de Saúde Pública*, apontou que das 358 gestantes entrevistadas, 7,8% apresentaram ideação suicida.
- Outro dado apresentado na mesma publicação mostrou que, entre gestantes com sintomas psiquiátricos não psicóticos, 61% têm alta ansiedade e ideação suicida.

“Precisamos ter atenção porque as mulheres não irão verbalizar espontaneamente o seu sofrimento, pois esse estado lhes impõe sentimentos de vergonha, culpa e incapacidade para desempenhar a função materna. O diagnóstico oportuno é essencial para poder oferecer o tratamento, que inclui modificações na rotina familiar, psicoterapia ou farmacoterapia. É importante ressaltar que há medicamentos que podem ser usados com segurança por mulheres lactentes”, completa Alberto.