

Compreendendo a infância é uma série de pequenos textos escritos por experientes terapeutas de crianças na Inglaterra, para ajudar a esclarecer os sentimentos e visões de mundo infantis e adolescentes e assim auxiliar os pais, familiares e profissionais.

Folhetos eletrônicos em português disponíveis em www.usp.br/ip. Clique em Laboratórios e em seguida em Laboratório de Estudos da Família, Relações de Gênero e Sexualidade. Ou em Serviços e em seguida em Serviço de Atendimento a Famílias e Casais.

Este folheto foi originalmente publicado pelo Child Psychotherapy Trust.

Folders disponíveis em inglês em: www.understandingchildhood.net

www.understandingchildhood.net

Coordenação da tradução brasileira: Laboratório de Estudos da Família, Relações de Gênero e Sexualidade do Instituto de Psicologia da Universidade de São Paulo.

A depressão pós-parto:

um problema para toda a família

Supõe-se que uma das experiências de maior alegria e empolgação que se pode ter é a chegada de um filho. Porém a realidade freqüentemente parece se mostrar diferente disto. Você pode se surpreender e até se chocar com sentimentos que não imaginava ter nesta situação. O nascimento pode deixar a mãe exausta e ansiosa, e também chocada com as mudanças repentinas na sua vida que são o resultado de tornar-se mãe.

- Em vez de continuar com o controle da sua vida, você pode se sentir controlada pelas constantes exigências do bebê, que parece nunca deixá-la descansar e recuperar as forças.
- Sua vida social e de trabalho pode nunca mais ser a mesma.
- Seu relacionamento com seu parceiro e com outros filhos pode ficar estremecido porque não lhe resta muita energia para eles.
- Talvez você ache que precisa de mais ajuda do que está conseguindo, ou que é capaz de pedir.
- Tendo um parceiro em casa ou não, você pode se sentir sozinha e abandonada.

Muitas mães passam por algum tipo de depressão após o parto. É muito importante que não se culpem por isso.

A tristeza materna (*baby blues*)

A tristeza materna, conhecida também por *baby blues*, é a forma mais comum e leve de depressão. Alguns dias após o parto, você pode se sentir exultante em alguns momentos e logo



em seguida muito sentimental e chateada, chorando sem nenhum motivo em particular. Essa tristeza pode ser causada em parte pelas mudanças repentinas nos níveis de hormônio feminino após o parto, e em parte pelo próprio choque emocional do parto, que marca o início da percepção concreta da responsabilidade de ter que cuidar de um pequenino ser e de todas as mudanças que uma mãe e sua família têm que suportar.

Depressão pós-parto

A depressão pós-parto é uma condição mais séria e mais duradoura do que a tristeza materna. Ela causa um impacto em toda a família. Muitos

Folheto útil para compreender a infância

Seu bebê, sua família e você



bebês conseguem superar isto, mas é possível que interfira no desenvolvimento do relacionamento entre a mãe, seu bebê e a família. Portanto, seus efeitos podem perdurar até mesmo depois que a depressão passa. É importante, então, identificar esta depressão e pedir ajuda o mais cedo possível.

De que modo a depressão pós-parto difere da tristeza materna?

A depressão pós parto pode afetar a mãe logo após o nascimento do bebê, tendo início em geral depois de sua saída do hospital, ou quando não há mais os cuidados de um(a) obstetra. Pode também apresentar um desenvolvimento paulatino, surgindo a qualquer momento do primeiro ano do bebê e, portanto, nem a mãe nem aqueles que a rodeiam conseguem entender

o tamanho de sua desventura, que pode durar semanas ou até meses.

Não é sua culpa que você se sinta assim. A depressão pós-parto é uma realidade – pode e deve ser tratada.

Quais são os sintomas da depressão pós-parto?

Ela pode surgir de diferentes modos. Alguns sintomas – falta de concentração, por exemplo – são sentidos por quase todas as mães logo após o parto. Mas na depressão pós-parto os sintomas são mais graves. Você pode senti-la como uma espécie de “solidão emocional”.

Alguns dos sinais abaixo significam que tanto você como sua família podem precisar de ajuda:

Humores e sentimentos

- Sentir-se acabada e triste a maior parte do tempo.
- Sentir-se assustada, em pânico e ansiosa sem motivo.
- Incapaz de apreciar a vida (incluindo a perda de interesse por sexo).
- Incapaz de desejar coisas e rir.
- Sentir-se inútil ou sem valor, um fracasso, e culpar-se sem necessidade quando as coisas dão errado.
- Ter ideias de se ferir e até pensamentos suicidas.

Sentindo-se incapaz de lidar com a situação

- Tudo parece ser um peso insuperável.
- Incapaz de tomar as menores decisões.
- Dificuldade para concentrar-se e lembrar das coisas.
- Evitar os amigos e o contato social

Sintomas Físicos

- Incapaz de dormir ou comer ou, alternativamente, ter vontade de dormir ou comer o tempo todo.
- Ter sintomas físicos como dores diversas, dores de cabeça e maior vulnerabilidade a infecções.

Por que algumas mães passam pela depressão pós-parto?

Ter depressão pós-parto não significa que você não quer, não ama ou não acolheu bem o seu bebê recém-chegado. Não existe uma explicação simples para sua causa. No entanto, certa combinação de estresse e preocupações torna muito maior a possibilidade de uma mulher ficar deprimida após o parto.

Um parto difícil

- A mãe pode perceber o parto como algo difícil ou traumático

Alterações hormonais

- Alterações bioquímicas e hormonais logo após o parto podem desencadear a depressão pós-parto, embora o efeito desses fatores ainda não esteja claro.

O retorno de desgostos por perdas passadas, que podem ser

- a perda de um outro bebê por aborto, natimorto ou outras causas.
- a perda de um amigo íntimo ou de um membro da família ocorrida durante a gravidez.
- a falta da mãe da grávida, especialmente se já falecida.

O bebê exigente

- Parece que alguns bebês dão mais trabalho do que outros. Embora isto não signifique que algo esteja errado, é fácil sentir-se sobrecarregada e “presa” às necessidades da criança e isto gerar um sentimento de fracasso como mãe.

Os relacionamentos familiares

- A mãe pode achar que seu parceiro não a apóia, ou que exige demais.
- Ela pode não ter qualquer confidente e sentir-se isolada.
- Seus sentimentos para com sua própria mãe podem ser difíceis.

Estresse externo sobre a família

- Outros eventos difíceis podem ocorrer por volta do momento do parto.
- A família pode estar passando por problemas crônicos, como desemprego, falta de dinheiro e dificuldades no lar.

A depressão pós-parto e o bebê

A mãe geralmente é a pessoa mais importante para o bebê. Nas primeiras semanas um bebê precisa dela para que o mundo ao seu redor faça sentido. Para que isto se realize, a mãe precisa ter energia suficiente e demonstrar interesse por seu bebê, para tentar entender o significado de seu choro – se o bebê está com fome, cansado, desconfortável, com as fraldas sujas ou sentindo-se só.

Como a depressão pós-parto da mãe afeta o bebê?

Esse período de aproximação física e emocional é tão importante para o bebê que ele fica muito sensível ao temperamento de sua mãe. Rapidamente nota quando você não consegue “estar lá” para cuidar dele porque está deprimida, ou envolvida em seus próprios pensamentos e sentimentos. Isto pode significar que tanto você como seu bebê estão perdendo um precioso tempo para estarem juntos.

Os bebês e as crianças pequenas precisam de muita ajuda para lidar com suas experiências e sentimentos. Um bebê que não recebe muita atenção, ou que não recebe a atenção adequada sem ter que esperar além do tempo que suporta, pode ficar rapidamente confuso e preocupado. Esse ser indefeso e em tudo dependente pode ficar assustado se não conseguir que sua mãe sorria ou preste atenção nele. O bebê pode sentir que sua mãe o está rejeitando e ficar angustiado com isso. É difícil para você cuidar da angústia ou do medo de seu bebê quando você mesma está se sentindo assoberbada e angustia.

O bebê pode reagir:

- ficando ausente, evitando o contato olho no olho e afastando-se do rosto da mãe
- aparentando “docilidade” e capacidade de se dar com estranhos, mas demonstrando pouca preferência pela mãe ou consciência de sua importância

- aparentando estar bem durante o dia, mas agitado e manhoso à noite – hora em que precisa de cuidado e proteção mais confiáveis.

O temperamento do bebê afeta a depressão da mãe?

Os bebês nascem com temperamentos diferentes. Desde o começo, o tipo de bebê que a mãe tem pode influenciar no fato dela ficar ou continuar deprimida, principalmente se ela for vulnerável à depressão pós-parto.

- Bebês solidários. A falta de energia da mãe pode ser “sentida” pelo bebê, que pode passar a exigir dela o mínimo possível. O bebê pode dormir muito durante a noite e também muitas horas durante o dia. A mãe pode achar que é sorte ter um bebê “tão bonzinho” – mas um bebê que dorme tanto e pede tão pouco pode estar com problemas em seu desenvolvimento. Os bebês também precisam de um tempo acordados, atentos e em convívio com a família.
- Bebês bonzinhos. Muitas mães com depressão recebem ajuda de um bebê que tenha o temperamento fácil, que seja fácil de agradar, responsivo e retribuidor. Alguns bebês “trabalham duro” para chamar a atenção de suas mães, fazendo tudo o que acham que pode agradá-las, tentando ser “bonzinhos” e cooperadores, sorrindo e se mostrando alegres para animar a mãe. Esses bebês são tolerantes com os erros dos pais e fazem bom uso do que quer que lhes seja oferecido. No entanto, ter que ser “bonzinho” demais pode fazer com que o bebê se ache responsável pela própria mãe, quando o que deveria ocorrer é o oposto. Isto pode ser muito difícil para o bebê, que precisa da ajuda de adultos para lidar com seus sentimentos de preocupação e raiva.
- Bebês exigentes. Alguns bebês são mais sensíveis e podem reagir mais enfaticamente ao ambiente. Podem chorar por longos períodos, passando para a mãe o sentimento de que ela não consegue fazer as coisas direito, ou satisfazê-los. Isto pode ser muito desmotivador para uma mãe deprimida. Ajuda na confiança de uma mãe se o parceiro ou um(a) amigo(a) puderem ajudá-la a entender as dificuldades do bebê e quando é melhor ser firme e não ceder a todas as exigências.

Atendendo as necessidades do bebê e da mãe

Os bebês precisam dos cuidados dos pais para nutrir o seu desenvolvimento emocional e construir sua própria capacidade de pensamento e aprendizagem. Mas isto não precisa depender apenas da mãe o tempo todo. A mãe precisa ser protegida e ter tempo de recuperar suas energias – ela não pode ficar de plantão o dia e a noite toda.

Pais, avós e outros, se presentes, podem ajudar a cuidar do bebê com atenção essencial ao seu desenvolvimento.

Conseguindo ajuda

A depressão pós-parto afeta muitas mães e não há nada do que se envergonhar. É importante ser capaz de reconhecer que você pode estar sofrendo e procurar ajuda o mais rápido possível. Profissionais da saúde são treinados para identificar os sintomas. Você pode se sentir aliviada quando o seu médico ou outro profissional de sua confiança reafirmarem que você não está ficando louca, mas que está sofrendo de depressão pós-parto – algo que pode ser tratado com eficiência de várias maneiras.

O pai também pode se sentir deprimido após o nascimento do bebê. Mesmo que ele não passe tanto tempo cuidando do bebê como você, para a saúde dele e para o bem estar de toda a família, é importante que ele também receba apoio.

Folhetos úteis para a compreensão da infância

Paternidade

Os avós e o círculo familiar mais amplo

Medicação

Na consulta com o seu clínico geral, talvez você chegue à conclusão de que antidepressivos sejam a solução. Esses medicamentos são com frequência um tratamento eficaz contra a depressão pós-parto. Podem animá-la e aliviar os piores sintomas da depressão, ajudando-a a sentir-se mais controlada e capaz de atender as necessidades do bebê que está crescendo. Os antidepressivos não viciam e podem ser tomados por meses a fio. Se você estiver amamentando, o seu médico pode receitar os antidepressivos mais adequados.

Mas a medicação nem sempre é necessária e, de qualquer maneira, não basta por si só. Ela pode e muitas vezes deve ser oferecida juntamente com apoio e aconselhamento.

Apoio e aconselhamento

Se você está deprimida, você pode se beneficiar da oferta de algum tipo de apoio ou aconselhamento, geralmente de um profissional devidamente treinado. Juntos vocês podem analisar e cuidar de suas necessidades emocionais, no momento em que você está se sentindo isolada e esgotada.

A maneira como esse apoio acontece depende da gravidade de sua condição e do que está disponível localmente. Pode ser ofertado:

- pela assistente social com prática em aconselhamento

- por um conselheiro, ou outro profissional da saúde, que trabalhe junto com um médico
- por uma enfermeira psiquiátrica para a comunidade, ou mesmo um psiquiatra.

O aconselhamento de um psicoterapeuta infantil ou uma terapia familiar podem eventualmente ser oferecidos localmente. Qualquer um desses serviços pode atender os pais em conjunto, se esta for a melhor abordagem e todos concordarem.

O importante é que você tenha espaço suficiente e oportunidade para falar de sua própria situação e de seus sentimentos a respeito. Isto pode requerer de você uma reflexão a respeito de suas experiências de gravidez e parto, de sua própria infância e dos cuidados que recebeu de seus pais e possivelmente também de outras experiências significativas de sua vida.

Algumas dicas úteis

Talvez você saiba, mesmo antes do parto, sobre a sua vulnerabilidade à depressão pós-parto, porque:

- você já passou por isto
- você passou por uma perda recente
- você já perdeu um bebê
- seu relacionamento com seu parceiro está tumultuado

Aqui estão algumas sugestões para ajudá-la a evitar alguns dos problemas que podem surgir:

- Durante a gravidez, fale com a sua família e amigos a respeito de sua preocupação sobre a possibilidade de desenvolver uma depressão pós-parto, e converse sobre o tipo de apoio que eles poderiam prestar. Converse também com seu médico ou parteira sobre as suas preocupações, para que arranjos necessários ao apoio possam ser feitos antes do nascimento do bebê.
- Se possível, tente evitar muitas outras mudanças em sua vida no mesmo tempo do nascimento. A “bagunça” de uma mudança de casa, com suas preocupações naturais e todo o esforço físico, pode ser estressante, principalmente se você se mudar para

um bairro onde não conheça ninguém e perder sua rede de apoio.

- Tente entrar em contato com outras grávidas, quem sabe nas aulas do pré-natal. Isolamento e falta de apoio facilitam o aparecimento da depressão.
- Você precisa tomar conta de si mesma, se quiser cuidar bem de seu bebê. É importante descansar o máximo possível, pois o cansaço só piora a depressão.
- Pode ser difícil para você, mas tente conseguir algum tempinho só seu, mesmo que seja apenas o suficiente para um banho relaxante.
- Aceite toda a ajuda disponível nas primeiras semanas e meses após o nascimento. Você não está deixando seu bebê de lado – os dois se beneficiarão com isso.

Se você se sentir deprimida mesmo, quanto mais cedo conseguir ajuda, melhor as coisas ficarão para você, para seu bebê e para sua família. Consiga ajuda profissional o mais cedo possível.

Se o seu parceiro ou amigos ficarem preocupados, permita que eles consigam ajuda para você. Faça com que leiam este folheto e ajude-os a entender como você está se sentindo.

Lembre-se: a depressão pós-parto é uma condição que pode ser tratada, e no decorrer do tempo você se sentirá melhor.