

O QUE VOCÊ PRECISA SABER — SOBRE — SAÚDE MENTAL NO PUERPÉRIO



A chegada de um bebê traz grandes modificações na vida de uma mãe!

São muitas emoções envolvidas neste momento! Fora as alterações **hormonais e bioquímicas**.

Também é muito comum que as mães levem um tempo para se acostumar com essa nova realidade: **cansaço físico**, o desafio da **amamentação**, novas relações familiares...

Chegou o momento de conhecer e se acostumar com o bebê, mas essa etapa também exige **cuidados com a saúde mental**.



Preste atenção!

- no sentimento de constante **fadiga** ou desinteresse no autocuidado e/ou nos cuidados com o bebê;
- **tristeza intensa** que não cessa mesmo quando o bebê se acalma ou quando há bons momentos de interação com a criança;
- muita **dificuldade para descansar**, se concentrar, realizar outras atividades, mesmo quando você tem alguém para te ajudar com o bebê;
- frequentes momentos de **raiva, irritação e agitação física**, na presença ou na ausência da criança;
- muita **ansiedade** sobre o desenvolvimento da criança, medo constante ou muita preocupação com sua segurança, com a rotina de cuidados ou **desconfiança extrema** quando são outros que cuidam do bebê.



Prevenção e tratamento!

Em saúde mental não se trata de fraqueza ou falta de vontade. São situações que levam ao sofrimento e requerem acompanhamento profissional.

Os sinais de risco devem ser investigados desde o acompanhamento pré-natal, como o histórico clínico e o grau de suporte social/familiar disponível.

O diagnóstico é realizado pelo médico generalista ou psiquiatra, o tratamento envolve suporte psicológico, medicamentoso e, em casos pontuais, terapia hormonal.



Procurando ajuda!

Agitação psicomotora, rompantes de agressividade, também situações de profundo desinteresse e prostração podem colocar em risco a saúde da mãe e do bebê.

Nesses casos é importante buscar ajuda profissional o quanto antes. A avaliação é a primeira etapa de um Projeto Terapêutico Singular que tenha como objetivo a estabilização dos sintomas da depressão pós parto.

A Rede de Atenção Psicossocial no SUS

A RAPS agrega serviços de diferentes níveis de complexidade: UBS, CAPS, CECCO, Pronto Atendimento e Hospitais que podem ser acionados oportunamente, conforme a necessidade em cada caso.

Procure saber na rede sobre os grupos de mães, atividades físicas ou atividades para fazer junto com o bebê!



Referências: AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION et al. DSM-5: Manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais. Artmed Editora, 2014. BRASIL. MINISTÉRIO DA SAÚDE. Saúde de A a Z. Disponível em: <<https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-de-a-a-z/s/sus>>. CRUZ, E. B. S.; et al. Rastreamento da depressão pós-parto em mulheres atendidas pelo Programa de Saúde da Família.

Revista brasileira de ginecologia e obstetria, v. 27, p. 181-188, 2005. FUNDAÇÃO OSWALDO CRUZ. Depressão pós-parto acomete mais de 25% das mães no Brasil. 18 abr. 2016. Disponível em: <https://portal.fiocruz.br/noticia/depressao-pos-parto-acomete-mais-de-25-das-maes-no-brasil>.

TEIXEIRA, Mayara Gonçalves et al. Detecção precoce da depressão pós-parto na atenção básica. Journal of nursing and health, v. 11, n. 2, 2021.