



PASTORAL DA CRIANÇA

Para que todas as crianças tenham vida e a tenham em abundância (Jo 10,10)

Entrevista com Márcia Moscatelli de Almeida Rodrigues – Saúde Mental das Gestantes

Os problemas de saúde mental materna são considerados um grande desafio para saúde pública e, apesar disso, o tema ainda é pouco falado, tanto na atenção ao pré-natal como no pós-parto.

Muitas são as dúvidas e transformações que ocorrem na vida da mulher neste período. Além do aspecto físico, torna-se ainda mais concreta a responsabilidade de cuidar de um novo ser. Para o bebê, este também é um período de mudanças e adaptação. Por isso, a informação é fundamental para que a gestação e o pós-parto sejam saudáveis e o mais tranquilo possível.

ENTREVISTA COM:

Dra. Bruna Fabri Dantas, Psicóloga Clínica e Perinatal.

O que é saúde mental?

De acordo com a Organização Mundial da Saúde, o conceito de saúde mental contempla um estado de bem-estar no qual o indivíduo, a pessoa, consegue perceber quais são as suas próprias habilidades. Ela consegue lidar com estresses do dia a dia e ainda é capaz de contribuir com a sua comunidade, ou seja, com as pessoas. Então, essa pessoa tem um próprio conhecimento ou autoconhecimento sobre si mesma, sobre seus limites, sobre suas habilidades.



Atualmente, como está a saúde mental materna no Brasil?

No Brasil, uma a cada 4 mulheres apresentam depressão pós-parto. Na maioria dessas mulheres que são diagnosticadas, os sintomas já estavam presentes no período gestacional. Porém, nesses números ainda há uma subnotificação, por

dois motivos: o primeiro é que as mulheres, elas tendem a silenciar os seus sentimentos devido à vergonha e julgamento de não ser uma boa mãe. E o segundo motivo, é devido à invisibilidade que a gente dá para a depressão pós-parto e a dificuldade e até a falta mesmo de técnica da própria equipe de saúde em poder diagnosticar essa mulher.

Por que é importante cuidar da saúde mental durante a gestação?

Porque o período perinatal, que é desde a gestação até o pós-parto, é uma fase de fragilidade e vulnerabilidade propícia ao adoecimento mental, podendo agravar já as condições prévias como depressão, ansiedade e demais transtornos e por se tratar também de um momento ideal para prevenir e cuidar da mulher e não reduzir as mudanças às questões hormonais e necessidades do bebê.

Quais são as principais mudanças emocionais pelas quais as gestantes passam?

Elas são diversas. São diversas mudanças que as mulheres precisam atravessar para a chegada do bebê, desde as físicas, biológicas, sociais, familiares e também as emocionais. A mulher ela vai passar por uma regressão psíquica, que é necessária para o acolhimento do bebê, e que pode levar a recordações, fantasias e ansiedades inconscientes vividas como filha e, em sua maioria, reprimidas e oscilações entre alegria, inseguranças, incertezas, medos sobre o novo papel que irá vivenciar e as revivências também de sua fragilidade.

Quais são os transtornos mentais mais comuns entre as gestantes?

A ansiedade é o transtorno mais relatado entre gestantes e puérperas, seguido, logo após, pela depressão. Porém, mulheres que têm qualquer transtorno mental prévio podem se desestabilizar e precisar de cuidados psicológicos e por vezes também psiquiátricos nesse período.

E por que devemos ficar alertas quanto aos sintomas e aos transtornos?

Porque quando eles não são cuidados, tanto no período gestacional quanto no pós-parto, eles se tornam fatores de risco para o suicídio materno, além de poder desencadear também um parto prematuro, baixo peso ao nascer, déficits cognitivos no bebê, atraso no desenvolvimento e dificuldades no vínculo mãe-bebê. Então, a gente precisa cuidar, precisa estar atento, acolher.

Como cuidar da saúde mental durante a gravidez?

Se a mulher já tem algum diagnóstico de saúde mental, é muito importante

realizar o acompanhamento com profissionais da pré-natalidade durante esse período, durante a gestação e pós-parto. É importantíssimo passar por uma avaliação, ou se ela já está em acompanhamento, permanecer. E se a mulher está em sofrimento ou dificuldades em lidar com situações e mudanças também é importante buscar apoio psicológico. É importante enfatizar que nem tudo é hormonal e nem tudo passa. E o que passa com qual qualidade está passando? É preciso se questionar, porque, às vezes, pode ser depressão e a depressão ela tem tratamento e é possível a gente prevenir os adoecimentos mentais com medidas simples e baratas, como o pré-natal psicológico, que é o método de trabalho de prevenção em saúde mental, voltado para orientações na preparação psicológica para a experiência do gestar, dar à luz e tornar-se mãe e pai. É capaz de integrar a gestante e também os familiares aos processos de gestação e pós-parto.

Nestes casos, qual é a importância de uma Rede de Apoio?

A rede de apoio é um grupo de pessoas dispostas a cuidar, apoiar, dar suporte e conforto à recém-mãe. Não necessariamente vão ser pessoas apenas e exclusivamente da família. Às vezes, vão ser amigos, pessoas próximas ao casal, à mulher ou à mãe. E essas pessoas têm um papel fundamental que é apoiar essa mãe a tornar-se mãe, assegurar a essa mãe que está tudo bem nas escolhas dela, que ela pode errar e que essas pessoas são suporte e estarão ali para ajudar naquilo que for necessário. Então, é um auxílio essencial para promover a saúde mental da mãe.

E quando a mãe sabe que é terá um bebê especial, como deve ser esse apoio emocional?

Quando se recebe um diagnóstico com o bebê na barriga, esta mulher primeiramente deve ser acolhida e ouvida, para que ela possa reinvestir nesse filho com o seu diagnóstico. Não é sobre “Deus quis assim!” Mas é sobre respeitar o outro no seu momento de sofrimento, mas um simples abraço, um simples “Estou aqui com você!”, vale muito mais do que qualquer palavra. Nós podemos e devemos ser mais tolerantes com o sofrimento.

Que serviço de orientação e cuidados sobre a saúde mental da gestante são oferecidos pelo SUS?

Hoje, no SUS temos programas e estratégias que visam promover a saúde materno-infantil. E temos uma campanha nacional que está presente também em outros países, que se chama Maio Furta-cor que tem dentre os seus objetivos aprovar leis para que seja feito o rastreamento de sintomas depressivos durante o período gestacional e no pós-parto. Além também de colocar o pré-natal psicológico como um programa no SUS, para que esse cuidado com a saúde mental materna de fato seja realizado.

(MENSAGEM) Irmã Veneranda da Silva Alencar, da Coordenação Nacional da Pastoral da Criança.

Qual é a sua mensagem para as famílias e as gestantes?

Hoje, eu vou conversar com vocês sobre um tema que os líderes da Pastoral da Criança debatem muito em suas comunidades: a saúde mental das gestantes. A cada dia, a situação parece ficar mais complicada, especialmente para as gestantes adolescentes, para as gestantes sem companheiro ou aquelas sem apoio familiar. Na gestação, podem ocorrer estados de ansiedade, depressão, distúrbios do sono, problemas de comunicação com o parceiro, cansaço físico, dentre outros. A gestante pode ter muito medo do parto, até mesmo de que alguma coisa aconteça com o bebê. Então, é um tempo delicado. As emoções ficam à flor da pele. Os líderes da Pastoral da Criança procuram visitar mais vezes essas gestantes que necessitam de uma rede de apoio para viver com mais tranquilidade esse tempo de espera, a gestação, com todo o cuidado e atenção que as gestantes merecem. Um abraço a todos.

(TESTEMUNHO) Edenilza Santos, Coordenadora Paroquial da Pastoral da Criança em Itabaiana, Arquidiocese de Aracaju, estado de Sergipe.

Quais são as orientações que vocês dão para as famílias e gestantes sobre a importância de cuidar da saúde mental das gestantes?

Nas visitas às gestantes que realizamos mensalmente, conversamos com elas e suas famílias sobre a importância do cuidado da saúde física e também da saúde mental. Nessa fase, o psicológico fica um pouco afetado devido às mudanças hormonais. Nós orientamos a gestante a distrair a mente com outras atividades que a deixam mais confortável, realizando caminhadas, fazendo leituras de assuntos agradáveis e também o apoio da família, sem muitas cobranças, é fundamental para a saúde da gestante, do bebê e também de toda a família.

(MENSAGEM) Padre Ângelo Carlesso, Vigário da Paróquia São Carlos Borromeo, em Curitiba, Paraná.

Realmente, é um problema que angustia muita gente essa depressão. E há alguns meios que podem nos ajudar a vencer, a superar esse transtorno mental. A fé é um deles. A depressão é ocasionada pelo estresse da vida e por outros fatores que, às vezes, não conseguimos perceber. Mas a fé aproxima as pessoas, ajuda as pessoas a se abrirem, a se libertarem. Por isso, participar de um bom grupo de apoio, grupo de amigas, de amigos, um grupo de oração, um grupo que ajuda as pessoas a fazerem algum trabalho, que torna as pessoas úteis, isso certamente ajuda a vencer esse transtorno.

Esta entrevista é parte do Programa de Rádio Viva a Vida da Pastoral da Criança.
Programa de Rádio 1687 - 22/01/2024 - Saúde mental das gestantes