



# PASTORAL DA CRIANÇA

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

## Entrevista – Depressão pós parto

Às vezes, logo após o parto, a mãe sente certa dificuldade de criar vínculos com a criança e desenvolve alguns medos sobre a sua criação e manutenção. Por isso, é muito importante que toda a família esteja sempre presente no cuidado da mãe, do bebê e do ambiente que os cercam. O papel do pai é imprescindível nesse momento. Confira a entrevista da Doutora Mara Sara, psicóloga e professora da Universidade Tecnológica Federal do Paraná sobre depressão pós parto:

### **Doutora Maria Sara, qual é a importância do acompanhamento da gestante?**



O acompanhamento durante todo o pré-natal é fundamental tanto para a saúde da mãe, quanto para saúde do bebê, também o parto, preparação para hora do parto, e pós-parto também.

### **Como ajudar a gestante a ter uma boa autoestima Doutora Maria Sara?**

Uma coisa seria talvez deixar de se comparar com padrões muito altos, que ela não vai conseguir alcançar, então aceitação decide como você é, o que não pode é o abandono geral né, porque daí se espiritualmente você está sentindo mau, deprimida, tá se sentindo feia etc., você colabora para ficar pior né. E essa tristeza toda também afeta o desenvolvimento do feto, porque o bebê também sente as emoções já dentro do útero da mãe.

### **Doutora Maria Sara, explique para os nossos ouvintes agora o que é depressão pós-parto?**

A depressão tem várias etiologias, vários fatores, desde o físico ou emocional situacional, econômico, que convergem para eclodir um diagnóstico de depressão. Depressão pós-parto ela tem muito mais relação direta entre a mãe a

criança, a mãe olha para criança e meio que não se identifica com a criança, ela se sente incapaz de lidar com aquela criança, porque ela não tem mais controle, é um outro ser vivo, é como se a criança não fosse mais dela, não pertencesse ela, então há um medo de perder aquela criança para sempre, de não saber cuidar daquela criança, de não saber lidar com aquela criança. Então a depressão pós-parto é um quadro muito complicado, é um quadro que ele tem que ser rapidamente diagnosticado, e que ele tem que passar em algumas semanas tem que desaparecer, porque a criança precisa sobreviver, então a mãe tem que vincular com a criança, tem que desenvolver um afeto com a criança.

## **Dra Maria Sara, Quais são as causas da depressão pós-parto Doutora?**

A depressão pós-parto não tem uma causa que é só hormonal, você não pode dizer sim 90% dos casos são oscilação hormonal, não é, porque além desta causa bioquímica você tem o fator familiar, o arranjo familiar, é uma questão muito mais situacional, e às vezes a própria família, a própria sociedade, não dá importância nenhuma para o estado psicológico desta mãe.

## **Dra Maria Sara, como é feito o tratamento da depressão pós-parto? Conta para a gente.**

Tem tratamento medicamentoso, tem psicoterapia, grupos de ajuda, grupos de mães, grupos de pré-natal, e tem tratamento Clínico também individual, através de psicoterapia com psicólogos ou psiquiatras conforme o caso, mas os tratamentos são esses né, psicoterapia tratamento clínico e tratamento de reposição hormonal algumas vezes.

## **Doutora Maria Sara, como companheiro e a família podem ajudar a mulher que acabou de ganhar bebê, a sair da depressão?**

E dizer para ela que a gente não tem que dar conta de tudo, que ninguém vai dar conta de tudo né, que a super mulher não existe, só existe uma mulher, e que essa mulher tem uma amiga, então os amigos, os parentes, os familiares, tem que primeiro a saber conversar, importante conversar, então o que que acontece para o marido assumir o papel de pai que precisa dividir a responsabilidade de cuidar da criança junto com a mulher, mas para ele fazer isso ele tem que participar desde o pré Natal, ele tem que amar a criança desde a gravidez até o nascimento.

## **É de que maneira se pode prevenir a depressão pós-parto Doutora?**

A primeira prevenção é o pré-natal, a outra prevenção é o diagnóstico, e a outra prevenção é o apoio psicológico durante toda gestação. Exercício físico é

fundamental alimentação adequada, o outro aspecto é o aspecto de cuidado com a autoimagem, um hobby, uma coisa que ela goste de fazer, uma coisa que ela curta fazer, amizades e relações interpessoais saudáveis, pessoas construtivas, positivas, pessoas que ajudem ela naquela situação, não considerar nunca que a gravidez é um problema, a gravidez ela é uma benção, a gravidez é uma coisa maravilhosa na vida da pessoa.

Olha, muito obrigado Doutora Maria Sara por estas importantes orientações e até uma próxima oportunidade aqui no Viva Vida.

**Entrevistado(a) Irmã Veneranda Alencar  
Coordenadora Nacional da Pastoral da  
Criança**

O líder voluntário é o alicerce da Pastoral da Criança, é através do líder que as ações de saúde, de desenvolvimento, educação e cidadania chegam às famílias mais pobres do nosso imenso Brasil e em outros países. Se você meu amigo e minha amiga, deseja ser um voluntário da Pastoral da Criança, procure a paróquia mais próxima de sua casa, e informe-se como se tornar um líder comunitário e fazer a diferença na qualidade de vida de crianças e gestantes. Venha nos ajudar a difundir esse amor de Deus para com os mais frágeis, para com aqueles que mais necessitam da vontade e do carinho de Deus.



**Entrevistado(a) Irmã Carmem Lúcia de Almeida  
Assessora da Pastoral da Criança da diocese de Óbidos Estado do Pará.**

**Irmã Carmem, que orientações vocês dão as gestantes sobre a prevenção da depressão pós-parto?**

Que ela possa cuidar do seu emocional, dos seus sentimentos como cuida do seu físico, e que ela procure conversar sobre os seus sentimentos com alguém, e aí fundamental a presença do Companheiro para ajudá-la.