



PASTORAL DA CRIANÇA

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

Entrevista com Michelle Monezi Gonçalves – Depressão Materna

O que é depressão materna ou depressão pós-parto?

A depressão no pós-parto é diferente da tristeza materna. A tristeza materna é algo muito natural, porque horas depois do parto existem mudanças hormonais muito radicais no organismo da mulher. A mulher pode sentir tristeza, irritabilidade, insatisfação com as coisas. Já na depressão pós-parto a gente tem esses sintomas de uma forma muito mais agravada.

Quais são os sintomas mais comuns da depressão pós-parto que a mãe e os familiares devem ficar atentos?

A mulher, às vezes, fica muito calada, ou ela chora demais, a falta de interesse por atividades do dia a dia, um cansaço extremo, fadiga, uma falta de energia, aquela mãe que acha que não está sendo boa, que o bebê está com algum probleminha por culpa dela. E uma questão também que é bastante importante ressaltar, são sintomas de ansiedade ou excesso de preocupação.

Quais são as pressões que a mulher sofre e que agravam ou ajudam a desencadear a depressão pós-parto?

As pressões do cotidiano, os julgamentos que ela pode vir a receber de que ela tem que dar conta de tudo, de que ela tem que cuidar bem do bebê e estar sempre bem, a falta de reconhecimento, o não acolhimento ou as cobranças, os julgamentos, a falta de apoio, tanto emocional quanto nas tarefas do dia a dia, podem vir a prejudicá-la e pode ser um dos fatores para o desenvolvimento de uma depressão pós-parto.



Quais são os fatores de risco que deixam a mulher mais propensa a desenvolver depressão pós-parto?

Podemos destacar o histórico de depressão. Então, se esta mulher já teve depressão em outros momentos da vida, é um risco agravante. A insatisfação com a atual gestação também é um ponto a ser analisado. Alguns outros fatores são importantes para serem observados, como: a privação do sono, assim como o isolamento, a mãe que não quer ter contato com as pessoas, com os amigos, com a família; a alimentação inadequada; a falta de apoio do parceiro ou de alguém da família; assim como os vícios em geral.

Existe tratamento para a depressão pós-parto? Como é feito?

Existem vários tratamentos para a depressão pós-parto. É muito importante que essa mãe seja levada para uma avaliação, onde o médico psiquiatra vai identificar a presença da depressão pós-parto e, assim, poder entrar com uma medicação adequada, que ajude a mãe a amenizar os seus sintomas e a ir tratando essa depressão. Em relação à psicologia, existem vários tipos de psicoterapia para tratar as mães que sofrem de depressão. Além desses dois tratamentos, é muito importante que essa mãe tenha uma alimentação saudável e a prática de exercício físico regular.

Qual é a importância da colaboração do parceiro?

É muito importante que durante a gestação esse parceiro já seja bastante atencioso com a gestante, acolha os sentimentos dela, alguns momentos de insegurança, que são normais, auxilie a mãe nos cuidados com o bebê, também auxiliar nas tarefas diárias, nas tarefas de casa. Cabe, principalmente, a este parceiro, estar atento aos sinais de sintomas de uma possível depressão pós-parto.

É possível prevenir a depressão pós-parto? De que forma?

Eu costumo sempre dizer que a gestante estar bem orientada sobre o que vai acontecer, quais são as novas rotinas, o que ela tem para passar dali por diante é muito importante, porque vai dando base para ela, vai fortalecendo-a para saber lidar com as novas situações, com os novos desafios que ela tem pela frente. É muito importante que essa mãe se apodere dessas informações para que ela se sinta mais tranquila, mais calma, para que ela possa saber como agir em determinadas situações e se algo acontecer o que ela deve fazer. É importante que esta mãe faça as consultas de pré-natal corretamente.

Como a depressão pós-parto prejudica o desenvolvimento saudável do bebê?

A principal característica da depressão pós-parto é a mãe ficar incapacitada de realizar as suas tarefas, as suas atividades do dia a dia. E aí, as consequências para o desenvolvimento do bebê são várias. Pode ocasionar dos bebês ficarem

mais agitados, chorando muito, ter problemas com a alimentação, ou dificuldades no sono. Por isso, a importância da mãe estar se cuidando, buscando ajuda, aceitando ajuda, a orientação médica, seguindo rigorosamente o tratamento para que ela fique bem e garanta o desenvolvimento saudável do seu filho.

Que tipo de acompanhamento existe no SUS?

O pré-natal é oferecido gratuitamente pelo SUS. E os profissionais do SUS estão capacitados a identificar, já no pré-natal, possíveis sinais e sintomas de casos que podem vir a se tornar uma depressão pós-parto. O tratamento da depressão pós-parto inclui a presença de psiquiatra, psicólogo dentre outros profissionais que o SUS oferece. É muito importante também dizer que toda mulher que dá à luz pelo SUS é acompanhada em seu puerpério pela estratégia Saúde da Família.

Qual é a importância das redes de apoio no combate à depressão materna?

Familiares, amigos, profissionais, ou mesmo o grupo da Internet, do WhatsApp, qualquer que seja a sua rede de apoio é importante explicar qual ajuda você precisa. Outra coisa, converse e confie nas pessoas dessa rede de apoio. Não adianta pedir ajuda e não confiar naquele que está ali para te auxiliar. Outra importância é se abrir para novas amizades. Esteja aberto a fazer novas amizades. Não tenha vergonha de pedir ou de oferecer ajuda. As pessoas precisam muito de redes de apoio.

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

Como a Pastoral da Criança orienta as famílias e as gestantes na questão da depressão pós-parto?

Muitas mulheres depois do parto, ao invés de sentirem alegria e felicidade por ter seu bebê, ao contrário, sentem muita tristeza, cansaço e desânimo. Essas mães se sentem inseguras e precisam de apoio e ajuda nos cuidados com o bebê e nas tarefas de casa. A família e o parceiro devem proporcionar a essa mãe e ao bebê um ambiente tranquilo e com muito amor. O apoio dos vizinhos também é sempre bem-vindo. Com a ajuda de outras mulheres que já tiveram filhos, essas mães com depressão podem se sentir mais seguras. As mães adolescentes e sem companheiro precisam de mais apoio ainda. Se isolar não ajuda. É preciso reagir e sair o quanto antes dessa situação. Para ajudar as mães com depressão pós-parto, os líderes da Pastoral da Criança procuram visitar mais vezes essas famílias, levando apoio e orientação. A Pastoral da Criança é uma rede de amigos. Por isso, procure os líderes, converse com eles, eles estão de braços abertos para lhe ajudar. Agora, se os sintomas da depressão pós-parto persistirem por mais tempo, você precisa procurar um médico na Unidade Básica de Saúde.

(TESTEMUNHO) Érica Conceição do Nascimento, Líder e Coordenadora da Pastoral da Criança, da Paróquia Nossa Senhora de Fátima, da Vila Dionísia, São Paulo, Capital.

Como os líderes da Pastoral da Criança agem quando uma mãe apresenta depressão pós-parto?

O acompanhamento pode ser dividido em dois momentos importantes. O primeiro está relacionado à visita gestacional. E é possível identificar as mães que têm probabilidade de desenvolver o quadro de depressão pós-parto, uma vez que elas estão vulneráveis, não têm o apoio da família, nem do companheiro, ou até mesmo, estão numa gestação indesejada. Já, um segundo momento é relacionado à visita pós-parto que deve acontecer já nas duas primeiras semanas. É importante levar à mãe um acolhimento, uma ajuda, aquela ação de escuta, uma vez que ela precisa transmitir as dificuldades que está passando. E, principalmente, fazer com que ela desenvolva o afeto e o carinho para com o bebê.

Esta entrevista é parte do Programa de Rádio Viva a Vida da Pastoral da Criança.
Programa de Rádio 1605 - 27/06/2022 - Depressão materna (puerpério)