SNS 24

SAÚDE DA MULHER

Depressão pós-parto

(Atualizado a 18/05/2023)

4 minutos de leitura

> O que é a depressão pós-parto?

> Quais são os principais sintomas da depressão pós-parto?

> Ter episódios de tristeza é o mesmo que ter depressão?

> O que pode causar a depressão pós-parto?

> Como é que esta doença pode afetar a relação entre a mãe e o bebé?

> Quais são os fatores de risco para desenvolver depressão pós-parto?

> Como é feito o diagnóstico da doença?

> É possível prevenir esta doença?

> Qual é o tratamento da depressão pós-parto?

Ouvir

O que é a depressão pós-parto?

A depressão pós-parto é uma doença mental caracterizada por sinais prolongados de tristeza, perda de interesse em atividades diárias, ansiedade e irritabilidade.

A depressão pós-parto afeta entre 10 e 15% das mães, e pode surgir um pouco antes do parto e/ou durante todo o primeiro ano após o parto. Contudo, é mais

frequente o seu início até 4 meses após o parto.

Quais são os principais sintomas da depressão pós-parto?

Habitualmente, os sintomas da depressão pós-parto duram mais do que 2 semanas e podem ser:

- diminuição do interesse ou incapacidade para tarefas diárias
- tristeza prolongada, irritabilidade e choro fácil
- ansiedade e agitação
- perturbações alimentares (aumento ou perda de peso)
- perturbações do sono (aumento ou diminuição do sono)
- sentimentos de culpa ou baixa autoestima
- falta de memória e dificuldades de concentração
- falta de energia e motivação
- ideias de morte ou suicídio

A par destes sintomas, é comum a existência de sentimentos como:

- pensar em magoar-se a si ou ao bebé
- duvidar da sua capacidade para tomar cuidar da criança
- sentimento de distância do bebé
- afastamento das pessoas próximas
- sentimento de não estar satisfeita/feliz com a função materna
- alteração da relação com o parceiro

Ter episódios de tristeza é o mesmo que ter depressão?

Não. A depressão pós-parto tem características completamente diferentes, nomeadamente na intensidade e duração dos sintomas, ainda que possa ter origem em episódios de tristeza passageiros (vulgarmente conhecidos como “baby blues”). No entanto, as duas condições merecem avaliação, acompanhamento e tratamento clínico.

O que pode causar a depressão pós-parto?

A causa da depressão pós-parto é desconhecida e, embora as alterações hormonais se relacionem com as alterações do humor, a doença deve-se à combinação de vários fatores:

- biológicos /genéticos
- psicológicos
- familiares
- socioeconómicos

Como é que esta doença pode afetar a relação entre a mãe e o bebé?

O processo da gravidez e do pós-parto são acontecimentos marcantes na vida das mulheres, e que representam por si só fatores de risco para o desenvolvimento de perturbações psicológicas. A depressão pós-parto pode afetar a relação entre a mãe e o bebé com tendência para:

- perceção negativa sobre os comportamentos do bebé
- ansiedade sobre a saúde do bebé
- distanciamento emocional, alheamento e falta de estimulação, relativamente ao bebé
- diminuição da atenção, sensibilidade e empatia para com o bebé
- diminuição da resposta afetiva, atividade e espontaneidade da mãe para o bebé
- não adesão ao seguimento do programa de vigilância infantil ou vacinação
- procura excessiva dos cuidados de saúde

Quais são os fatores de risco para desenvolver depressão pós-parto?

A probabilidade de desenvolver depressão pós-parto aumenta quando há:

- história anterior de depressão ou de depressão pós-parto (da própria pessoa ou na família)
- fatores biológicos como as alterações hormonais
- história de parto complicado e/ou dificuldade em amamentar
- gravidez não desejada

- falta de suporte sociofamiliar e financeiro (mãe solteira ou com falta de suporte do parceiro, mãe jovem, problemas laborais)
- história de abuso físico ou sexual
- medo do parto
- saúde física deficiente (obesidade, hipertensão antes ou pós-parto)

Como é feito o diagnóstico da doença?

O diagnóstico deve ter por base o tempo entre o parto, o início dos sintomas e a gravidade dos mesmos. Para isso é realizada uma avaliação clínica, que pode ter lugar numa consulta pós-parto, onde é avaliada a presença e persistência – um período superior a 2 semanas pode ser um indicador da doença – de alguns dos sintomas acima referidos. Há escalas, como a Escala de Depressão Pós-parto de Edimburgo, que podem servir para rastrear sintomas de depressão pós-parto.

É possível prevenir esta doença?

Se pensa que tem depressão pós-parto fale com o seu médico o mais depressa possível. Algumas estratégias podem ajudar a prevenir o desenvolvimento da doença, principalmente no caso de mulheres com um histórico de episódios de depressão:

- **antes da gravidez**: se planeia engravidar e tem antecedentes de depressão, deve falar com o seu médico para identificar os sintomas
- **durante a gravidez e após o parto**: uma avaliação médica, muitas vezes acompanhada pelo preenchimento de um questionário de rastreio de sintomas de depressão, e de acordo com os resultados, pode ser recomendada a integração em grupos de apoio, realização de terapias psicológicas ou medicação

Qual é o tratamento da depressão pós-parto?

A depressão pós-parto tem um impacto negativo na saúde da mãe, na relação com o bebé e no desenvolvimento futuro da criança. Por isso, em conjunto com o apoio terapêutico, da família e social, é importante que a depressão seja tratada o quanto antes, ajudando a minimizar os riscos associados.

Assim, o tratamento da depressão pós-parto pode incluir:

- toma de **medicação**
- sessões de psicoterapia com terapia cognitiva e comportamental
- **intervenções psicossociais**: com o objetivo de aumentar a capacidade do indivíduo exercer maior controle e poder sobre o seu ambiente individual e social (como por exemplo as aulas de preparação pré-parto)

Assuntos relacionados

Saiba mais
Depressão

Saiba mais
Ansiedade