



TJPR

TRIBUNAL DE JUSTIÇA
DO ESTADO DO PARANÁ

BOLETIM INFORMATIVO DE SAÚDE



COPAS

COMISSÃO PERMANENTE DE APOIO À
SAÚDE DOS MAGISTRADOS E SERVIDORES

DEPRESSÃO PÓS-PARTO

É uma condição que engloba uma variedade de mudanças físicas e emocionais que muitas mulheres têm depois dar à luz. Há três tipos de depressão pós-parto: tristeza materna – a mãe tem mudanças súbitas de humor, como sentir-se muito feliz e depois muito triste; depressão pós-parto – pode acontecer por alguns dias até meses depois do parto de qualquer bebê, não só do primeiro; **psicose pós-parto**: a mulher pode perder contato com a realidade, geralmente tendo alucinações sonoras. *Depressão pós-parto* afeta mulheres de todas as idades, classes sociais e etnias. Qualquer mulher que está grávida que teve bebê nos últimos meses, sofreu aborto ou recentemente parou de amamentar, pode desenvolver a depressão pós-parto. A quantidade de filhos que uma mulher tem não afeta as chances dela desenvolver depressão pós-parto.



Não se sabe ao certo o que causa essa depressão, porém as mudanças hormonais no corpo da mulher podem disparar os sintomas. Durante a gravidez, a quantidade dos hormônios estrogênio e progesterona aumentam bastante. Nas primeiras 24 horas após o parto a quantidade desses hormônios baixa rapidamente e continua a cair até a quantidade anterior à gravidez.

OUTROS FATORES QUE PODEM CONTRIBUIR PARA A DEPRESSÃO PÓS-PARTO SÃO:

1. sentir cansada depois do parto;
2. padrão de sono irregular e falta de descanso suficiente geralmente impedem que a mãe recupere sua força total por semanas;
3. sentir super-ocupada com um novo bebê para cuidar e duvidar da sua capacidade de ser uma boa mãe;
4. sentir estresse em virtude das mudanças na rotina de casa e do trabalho;
5. Algumas vezes a mulher pensa que deve ser uma “super-mãe” perfeita, o que não é realista e provoca estresse;
6. ter sentimentos de perda – perda de controle, perda de identidade (quem era antes do bebê), perda da silhueta magra;
7. ter menos tempo livre e menor controle sobre o tempo, ou seja, ter que ficar dentro de casa por períodos mais longos e menos tempo para passar com o pai do bebê.



OS SINTOMAS DA DEPRESSÃO PÓS-PARTO PODEM INCLUIR:

1. sentir-se inquieta ou irritada;
2. sentir tristeza, depressão ou chorar muito;
3. falta de energia;
4. ter dor de cabeça, dor no peito, palpitações no coração,
5. falta de sensibilidade ou hiperventilação (respiração rápida e superficial);
6. não ser capaz de dormir, muito cansaço, ou ambos;
7. perda de peso e não ser capaz de comer;
8. comer demais e ganho de peso;
9. problema de concentração, de memória e dificuldade de tomar decisões;
10. ficar exageradamente preocupada com o bebê;
11. sentimento de culpa e inutilidade; ficar com medo de machucar o bebê ou a si mesma;
12. falta de interesse em atividades prazerosas, incluindo o sexo.

É importante saber que a depressão pós-parto tem tratamento e irá embora. O tipo de tratamento depende do quanto severa é a depressão pós-parto. A depressão pós-parto pode ser tratada com medicação (anti-depressivos) e psicoterapia. Mulheres com depressão pós-parto geralmente são aconselhadas a entrar em grupo de suporte para conversar com outras mulheres que estão passando pela mesma experiência.



BABY BLUES

QUAIS SÃO AS CAUSAS DO BABY BLUES:

As causas podem estar ligadas ao próprio parto, como:

- Oscilação hormonal e mudanças hormonais;
- Mudança de humor da mãe;
- Um parto mais difícil;
- Alguma intercorrência (que pode afetar a mulher);
- Dificuldade em amamentar;
- Ter um bebê novo;
- A responsabilidade de cuidar dele;
- A mudança de como a mulher enxerga a si mesma ou como se vê na própria relação com o parceiro;
- O próprio cansaço de ter todos os cuidados com o bebê.

QUAL A DIFERENÇA ENTRE BLUES PÓS-PARTO E DEPRESSÃO PÓS-PARTO?

A diferença é a questão da inconstância, intensidade e da duração dos sintomas, que são um dos primeiros marcadores do baby blues — que aparece logo após o nascimento do bebê e dura em torno de duas a três semanas. A oscilação é maior: momentos de tristeza, às vezes momentos mais intensos de ansiedade. *Em algumas ocasiões, a mãe tende a melhorar quando dorme ou quando se alimenta bem.*

Já na depressão pós-parto, os sintomas persistem por mais tempo e são mais intensos. O acompanhamento do médico pode observar a evolução de uma depressão, ou se realmente já apresenta a depressão pós-parto. Alguns casos podem atrapalhar a funcionalidade da mulher, nos cuidados com o bebê e nas relações dela com outras pessoas. Geralmente, são sintomas que não sofrem tantas oscilações e são constantes (como sintomas de tristeza), e também podem evoluir para um quadro de ideação suicida.

COMO É O TRATAMENTO PARA BLUES PÓS-PARTO?

Em geral, essa condição desaparece sozinha, é algo transitório, mas sempre se insiste no descanso — os especialistas são unânimes em dizer que quando chega um bebê, isso mexe muito com a rotina de sono, a mãe tem que amamentar, às vezes, a cada três horas, não consegue dormir e, conseqüentemente, ***a privação de sono é uma das causas que podem intensificar esses sintomas.***

NÓS ACONSELHAMOS AS SEGUINTE ATIVIDADES:

- Descansar;
- Ter uma alimentação adequada;
- Ter um bom suporte;
- Ter com quem conversar (falar da ansiedade e dos medos);
- Assistência em relação à amamentação (em alguns casos, sabemos que as mulheres têm dificuldades, e isso pode causar estresse).

Basicamente, é tirar os fatores estressores. No tratamento do Baby Blues fazer um agrado a si mesma de vez em quando e ter um tempo para se cuidar é fundamental. Por mais que exista sempre a preocupação com a criança, a mãe tem que estar bem para cuidar do bebê, ela não pode esquecer dela mesma, isso é muito importante lembrar. Em geral, essas são as medidas mais eficazes.

**VOCÊ SE IDENTIFICOU COM ALGUM DESSES SINTOMAS?
CONHECE ALGUMA COLEGA QUE APRESENTA ESSES
SINTOMAS?**

*Entre em contato conosco. Coloque a sua saúde e das
suas colegas em primeiro lugar!*

COPAS

copas@tjpr.jus.br

Serviço de Psicologia do Centro Médico

Whatsapp business 3200-2477 ou 3200-2956 (10:00-19:00)

Judicemed

(41) 3017-1621



