

Porto Alegre, terça-feira, 21 de dezembro de 2021.

*Olá, Marcon!*

# geral

SAÚDE - Publicada em 18/12/2021 às 09h25min.

**Depressão pré e pós-parto afeta uma em cada 20 mulheres no Brasil, aponta pesquisa**





**Durante o pré-natal, o médico ou enfermeira que está acompanhando a paciente, deve ficar atento aos sintomas de depressão**

ARUN SANKAR/AFP/JC

Fabrine Bartz

A falta de apoio familiar ou médico influencia diretamente na falsa realidade de uma maternidade perfeita. A depressão pós-parto é a realidade de 11% das mulheres do Brasil, de acordo com o estudo realizado pelo Trocando Fraldas com mais de 5 mil brasileiras, em outubro deste ano. No Rio Grande do Sul, entre as 193 entrevistadas, o índice foi de 18%.



No País, uma em cada 20 mulheres já teve ou têm depressão pós-parto. Disponível na Netflix, “Pieces of a Woman” traz para a discussão justamente esse assunto, que ainda sofre preconceito por parte da sociedade. Sem o apoio de sua família e isolada de seu parceiro, após a perda de seu filho durante o nascimento, Martha (Vanessa Kirby) lida com profundas consequências emocionais e um abismo de tristeza.

Embora a maternidade real seja pauta em filmes de ficção, fora das telas, assuntos que abordam os altos e baixos da maternidade são invisibilizados. A falta de conhecimento sobre o tema leva as pessoas a não buscarem ajuda e a não se tratarem, alerta a presidente da Sociedade de Psicologia do Rio Grande do Sul (Sprgs) e membro efetivo da da Sigmund Freud Associação Psicanalítica, Mariana Steiger Ungaretti. “É como se a população autorizasse as pessoas a terem depressão em outros momentos da vida”, comenta.

A depressão pós-parto (DPP) é uma entidade clínica heterogênea que, geralmente, se refere a um episódio depressivo maior ou de intensidade de grave a moderada, presente nos primeiros meses após o nascimento. Os sintomas e sinais depressivos são mais propensos nos primeiros seis meses após o parto, de acordo com a Federação Brasileira das Associações de Ginecologia e Obstetrícia (Febrasgo).

Além de questões que envolvem a vida pessoal de cada mulher, o pós-parto é um período de risco para a ocorrência de episódios de ansiedade e depressão, pois as taxas hormonais, que estavam altas até o momento, caem. Como consequência, a mãe pode sentir cansaço, fadiga e sofrer mudanças de humor. Esses sintomas também são conhecidos como “baby blues”, explica a ginecologista e obstetra Adriani Galão. No entanto, o agravamento destes sintomas pode ser um sinal de depressão podendo, inclusive, levar ao quadro de psicose puerperal (agressão própria ou agressão ao bebê) e suicídio.

### **O peso da felicidade durante a gravidez**

Enquanto a depressão pós-parto aparece com mais frequência nos diálogos dentro e fora das telas, a depressão durante a gravidez permanece distante das rodas de conversa e afeta 8% das mulheres, de acordo com o levantamento realizado pelo Trocando Fraldas.



Entre os sintomas durante a crise de depressão na gravidez estão ansiedade extrema, insônia e pensamentos suicidas. O sentimento de culpa em relação a tudo ao seu redor também é comum nesse quadro.

“As mulheres, muitas vezes, carregam o peso de estarem plenamente felizes na gravidez”, relata Taís Saraiva, uma das idealizadoras do Benditas Mães, aplicativo voltado para maternidade. De acordo com Taís, a insegurança, o cansaço, os enjoos e até mesmo o fato de se sentir bonita ou não durante a gestação são fatores que colaboram para desencadear a depressão gestacional.

De acordo com os especialistas, não há uma causa específica para mulheres desenvolverem a depressão pré ou pós-parto, no entanto quanto maiores os sintomas apresentados, maiores os riscos. Durante o pré-natal, o médico ou enfermeira que está acompanhando a paciente, deve ficar atento aos sintomas, pois é possível realizar o tratamento durante a gestação, alerta a ginecologista e obstetra Adriani Galão.

### **Como tratar a depressão pré e pós-parto?**

No primeiro momento, é importante as pessoas estarem atentas às suas emoções e buscarem ajuda. A percepção de sinais que possam indicar depressão pré ou pós-parto pode evitar que a situação chegue ao extremo. “Quanto antes a gente identifica, antes essas questões podem ser trabalhadas, principalmente tendo o acompanhamento frente a uma situação tão impactante que é a maternidade, ainda por cima em plena pandemia”, comenta a psicóloga e psicanalista Mariana Ungaretti.

Atualmente, os tratamentos vão desde psicoterapia, medicação e podem alcançar a eletroconvulsoterapia, que, de acordo com Adriani, pode melhorar a depressão da paciente. “A gente tem muitas drogas seguras que são utilizadas e a paciente não precisa sofrer esse transtorno que compromete tanto as famílias”, comenta a obstetra.

### **A importância de grupos de apoio**

A falta de suporte, independente de ser o pai biológico ou não, irá impactar no desenvolvimento da gestação e posteriormente no desenvolvimento da criança. Para Mariana, a “rede de apoio é uma



função fundamental para que a mãe possa dar conta das suas dificuldades e possa compartilhar essa responsabilidade de cuidar do bebê”.

Em meio à pandemia, com o objetivo de conectar e auxiliar as mulheres durante a maternidade, as gaúchas Mariana Bertiz e Taís Saraiva criaram o aplicativo “Benditas Mães”, em agosto de 2020. Além da troca de experiências entre as mães, a startup conta um blog colaborativo, um clube de benefícios e o suporte de profissionais especializados. Neste último, as psicologias perinatais são focadas na saúde emocional da gestante. A depressão pré e pós-parto é o tema de uma das aulas oferecidas no curso “Grávida Expert”.

“Não é para ser uma rede social onde as mães postam fotos, é para ser uma rede onde as mães se acolhem”, relata Taís.

---

**Avalie a matéria de 1 a 5:**



---

COMENTÁRIOS

CORRIGIR TEXTO

**0 comentários**

Classificar por **Mais recentes**



Adicione um comentário...



Plugin de comentários do Facebook