

# COMPREENDER AS EMOÇÕES NO PÓS-PARTO

LIFESTYLE SAPO



O nascimento de um filho é comumente aceite na nossa cultura como uma fase da vida da mulher marcada pela satisfação e felicidade plena. No entanto, sabe-se que a maternidade é uma experiência que envolve adaptações significativas a vários níveis (físico, psicológico, social, emocional) e que, naturalmente, podem interferir no bem-estar materno.

A literatura refere esta fase da vida reprodutiva da mulher (assim como outras onde existe uma maior oscilação hormonal) como um período de maior risco para o desenvolvimento de depressão. Assim, a maternidade (em particular o pós-parto) constitui-se como um importante desafio no decurso do projecto de vida da mulher, podendo assumir-se como um período crítico para a sua saúde mental.

Embora a maioria das mulheres se adapte à maternidade com sucesso, não é assim tão raro que no período pós-parto, a mulher sinta alguma instabilidade emocional. Por exemplo, o seu estado de humor pode oscilar entre momentos de grande alegria e energia, bem como momentos de tristeza ou fadiga. Sabe-se que o período de maior risco para o surgimento dessa sintomatologia está em torno dos primeiros dias do pós-parto. Contudo, nem sempre é fácil diferenciar, nesta fase da vida reprodutiva da mulher, se a resposta emocional corresponde ao

surgimento de uma perturbação emocional (por exemplo, de depressão pós-parto) ou se se trata de uma reação psicológica normativa, face aos desafios típicos desta fase.

Alguns dados epidemiológicos apontam que mais de 50% das mulheres, no período do pós-parto, apresentam alterações do humor como irritabilidade, choro fácil e melancolia. Estes sintomas são conhecidos como *baby blues* ou *blues* pós-parto. Surgem, frequentemente, nos primeiros dias após o parto em muitas mães saudáveis (sem história passada de depressão) e correspondem a mudanças de humor relacionadas com a reorganização hormonal e metabólica da vivência do parto. Habitualmente estes sintomas são transitórios e têm pouco impacto na qualidade de vida da mulher e na sua relação com o bebé, parceiro e outros elementos da família. Estudos referem que mulheres que experienciaram uma situação de *blues* intenso têm uma maior probabilidade, no pós-parto, de apresentar depressão materna. No entanto, apenas uma pequena percentagem dessas mulheres evolui para uma depressão pós-parto.

A depressão pós-parto é uma perturbação psicológica, em que os sintomas depressivos poderão surgir em qualquer outro momento do primeiro ano de vida da criança e não necessariamente nas primeiras semanas após o nascimento. Ao contrário do *blues* pós-parto, os sintomas associados a uma depressão pós-parto não desaparecem facilmente, podendo tornar-se mais intensos, sendo que a ausência de tratamento pode agravar o seu curso e evolução. Estudos epidemiológicos apontam para uma prevalência de 10 a 15%. No entanto, esta percentagem pode não corresponder à realidade, uma vez que existem vários aspectos que dificultam o diagnóstico desta patologia. O facto da mulher se sentir culpada por estar em sofrimento num período em que seria suposto ser de felicidade pode levar a que esta evite falar sobre o seu estado emocional, o que diminui a procura de ajuda especializada. Por outro lado, fazer o diagnóstico de depressão pós-parto pode não ser uma tarefa fácil. Naturalmente, no período pós-parto as mulheres apresentam alterações somáticas mesmo que não estejam deprimidas: sintomas como perturbação do sono, alteração do apetite, perda de energia e diminuição da libido, entre outros. Este aspeto pode levar à desvalorização da sintomatologia, quer por desconhecimento dos profissionais, das próprias mulheres, quer por sobreposição de sintomas. Assim, é importante uma avaliação clínica cuidada quando se fala de saúde emocional no pós-parto.

A forma como todos (mães, pais, profissionais, sociedade) encaramos a experiência emocional do pós-parto influencia a forma como a mulher se adapta à maternidade. Não nos podemos esquecer que quando uma família parte na viagem para receber um filho pode ser difícil conjugar

o esforço com a ternura, o cansaço com o cuidar, o medo com o amor, e a irritabilidade e a culpa com o colo. É importante continuar a investigar e a intervir no pós-parto, retirando das mulheres a imposição da perfeição no saber amar e no saber cuidar. Importa, também, que os casais se aproximem neste novo papel, aceitando as vulnerabilidades que vão descobrindo ao longo da viagem.

Conteúdo desenvolvido por Elisabete Bento  
Psicóloga Clínica/Psicoterapeuta

[www.pin.com.pt](http://www.pin.com.pt)

