



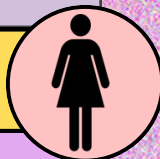
VOCÊ SABE O QUE É DEPRESSÃO PÓS-PARTO?

O QUE É A DEPRESSÃO PÓS-PARTO?



- A Depressão Pós-Parto é uma condição de tristeza profunda e desespero que pode ocorrer semanas ou meses após o nascimento do bebê. Não é fraqueza ou falta de amor, mas sim uma condição de saúde que requer atenção e apoio.

SINAIS DE ALERTA QUE PODEM INDICAR DEPRESSÃO PÓS-PARTO



- Triste ou chorando com frequência
- Muito irritada ou ansiosa.
- Cansada o tempo todo, mesmo dormindo.
- Se sentindo incapaz ou culpada.
- Com dificuldade de cuidar de si ou do bebê.
- Sem vontade de fazer o que gostava.
- Com pensamentos negativos ou de desesperança.

BABY BLUES X DEPRESSÃO PÓS-PARTO



- Surge nos primeiros dias após o parto.
- Emoções intensas, choro fácil, irritabilidade, ansiedade e oscilações de humor.
- É transitório e costuma durar até 2 semanas.
- Relacionado às mudanças hormonais e ao ajuste emocional do pós-parto.
- Precisa de apoio e acolhimento, mas não é uma doença.

Como a Família Pode Ajudar



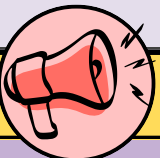
- Ofereça apoio emocional sem julgamentos
- Divida as tarefas domésticas e o cuidado com o bebê
- Observe sinais de sofrimento emocional
- Crie um ambiente calmo e acolhedor
- Pergunte como a pessoa está se sentindo e realmente escute
- Garanta que a pessoa tenha momentos de descanso e autocuidado
- Reforce que ela não está sozinha e que pedir ajuda é um ato de cuidado
- Respeite o tempo, os limites e o ritmo da pessoa no puerpério

FATORES DE RISCO



- Histórico de depressão pós-parto anterior.
- Falta de apoio da família, parceiro e amigos.
- Estresse, problemas financeiros ou familiares.
- Falta de planejamento da gravidez.
- Limitações físicas anteriores, durante ou após o parto.
- Depressão antes ou durante a gravidez.
- Depressão anterior.
- Transtorno bipolar.
- Histórico familiar de depressão ou outros transtornos mentais.
- Violência doméstica.

SINAIS DE ALERTA QUE PODEM INDICAR DEPRESSÃO PÓS-PARTO



- Triste ou chorando com frequência
- Muito irritada ou ansiosa
- Cansada o tempo todo, mesmo dormindo
- Se sentindo incapaz ou culpada
- Com dificuldade de cuidar de si ou do bebê
- Sem vontade de fazer o que gostava
- Com pensamentos negativos ou de desesperança

COMO BUSCAR AJUDA?



- Buscar atendimento na Unidades Básicas de Saúde mas próxima da sua casa
- Consultar um psicólogo ou psiquiatra para acompanhamento psicológico
- Ligar para o Centro de Valorização da Vida – 188 - para apoio emocional.
- Em situações de risco ou emergência, ir ao pronto-socorro do hospital mais próximo
- Grupos de apoio para mães
- Falar com alguém de confiança sobre o que você está sentindo
- Consulta pós-parto para conversar sobre o puerpério e avaliar saúde física e emocional

A melhor forma de prevenir a depressão pós-parto é cuidado de si mesma e da saúde mental. Algumas atitudes que podem ajudar:



- Pedir ajuda a outras pessoas para que você consiga dormir bem, manter uma alimentação saudável, praticar atividade física e receber apoio sempre que possível.
- Reservar momentos de qualidade para si mesma, mesmo que sejam curtos.
- Cultivar pensamentos positivos e ser gentil consigo mesma durante esse período de adaptação.
- Evitar o isolamento, mantendo contato com pessoas de confiança que possam oferecer suporte emocional.
- Ficar longe de cafeína, álcool e outras drogas, que podem piorar o humor e interferir na recuperação

Discentes: Beatriz de Andrade Durval, Beatriz Sodré dos Santos, Marcella Oliveira de Souza, Marcelle Gonçalves Monteiro, Marcelo Marques Cerri, Nathalia Souza Costa

Docentes: Prof. Dr. Diego Pereira Rodrigues; Profa. Dra. Diva Cristina Morett Romano Leão; Profa. Dra. Bianca Dargam Gomes Vieira; Prof. Dr. Valdecyr Herdy Alves; Prof. Dr. Audrey Vidal Pereira;

REFERÊNCIAS

