

Depressão PÓS-PARTO



**Um lembrete de que até o amor mais puro
precisa de cuidado!**



O que é a Depressão Pós-Parto?

É uma condição de **profunda tristeza**, **desespero** e **falta de esperança** que acontece logo após o parto. A principal causa é o enorme **desequilíbrio de hormonal** que ocorrem no término da gravidez.

Lembrete

Depressão pós parto **não é falha de caráter** ou fraqueza, **é um adoecimento!**

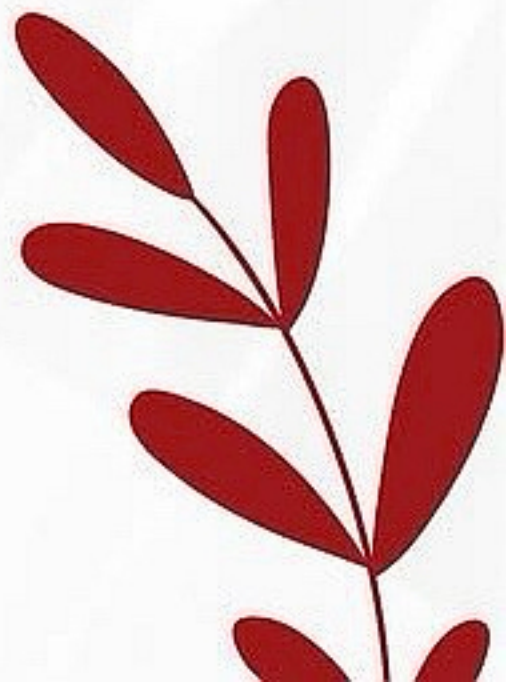


Como identificar?



Sinais e sintomas

- Perda de interesse ou prazer em atividades diárias;
- Pensamento na **morte** ou **suicídio**
- Perda ou **ganha de peso**;
- Vontade de comer mais ou menos do que o habitual;
- **Dormir muito** ou não dormir o suficiente;
- Sentimento de **indignação** ou **culpa**;
- **Ansiedade** e excesso de preocupação;



Fatores que podem contribuir



Histórico de depressão anterior ou familiar.



Falta de apoio da família, amigos e parceiro.



Transtorno bipolar ou estresse.



Falta de planejamento na gravidez.



Prevenção

- . Manter uma **alimentação saudável**, fazer **exercício físico** e **receber apoio** na medida do possível;
- . Ter **tempo de qualidade** para si mesma;
- . Evitar o **isolamento**.



Tratamento

- . É feito **individualmente**, conforme cada caso, com **medicamentos antidepressivos** combinados com **psicoterapia**.
- . O aconselhamento e **apoio** da **família**, parceiro(a) e **amigos** é fundamental.
- . Para o tratamento ser eficaz, é recomendado que **ambos os responsáveis participem de todo o processo!**

Como buscar ajuda?



Procure Unidades Básicas de Saúde para um **atendimento psicológico** oferecido pelo SUS;



Converse com um **profissional** de **enfermagem, psicólogo** ou **psiquiatra**;



LIGUE 188 - Centro de Valorização da Vida (**CVV**).



Cuidar da mãe também é cuidar do bebê!
Compartilhe essa informação!



Referências Bibliográficas



HOSPITAL ISRAELITA ALBERT EINSTEIN. Depressão pós-parto: sintomas, causas e tratamentos. Glossário de Saúde. Disponível em: <https://www.einstein.br/n/glossario-de-saude/depressao-pos-parto>. Acesso em: 04 nov. 2025.

MINISTÉRIO DA SAÚDE. Depressão pós-parto. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-de-a-a-z/d/depressao-pos-parto>. Acesso em: 04 nov. 2025.

