

Transtornos de humor e ansiedade perinatais



ÀS VEZES, A ANSIEDADE E A DEPRESSÃO SÃO MAIS DO QUE PREOCUPAÇÃO OU O "BABY BLUES"

A gravidez e a chegada de um bebê podem ser momentos felizes e emocionantes. Às vezes, porém, as coisas não acontecem como planejado, e isso causa estresse. Em outras situações, tudo ocorre bem, mas a mãe ainda assim não se sente como ela mesma. Muitas mães passam por emoções intensas e mudanças de humor durante a gravidez. Isso é normal, porque os níveis hormonais ficam elevados durante a gestação e após o parto. Mas, às vezes, esses sentimentos se tornam intensos demais e evoluem para um Transtorno de Humor e Ansiedade Perinatal (PMAD).

O QUE SÃO OS PMADs?

Os PMADs envolvem sintomas de depressão e/ou ansiedade durante a gravidez e até um ano após o nascimento do bebê. Eles também podem ocorrer quando uma gestação é interrompida. A psicose pós-parto é outro tipo de PMAD, embora seja rara. Os PMADs podem se manifestar de forma leve ou grave. Ou em algum ponto intermediário. Eles são bastante comuns e afetam muitas mulheres. Algumas mulheres podem apresentar sintomas leves e se sentir sobrecarregadas, enquanto outras podem apresentar sintomas graves e sentir que não conseguem continuar. Os PMADs afetam cada pessoa de maneira diferente. Eles podem dificultar tanto o vínculo e o cuidado com o bebê quanto o cuidado consigo mesma.

QUEM TEM MAIS PROBABILIDADE DE APRESENTAR ESSES SINTOMAS?

Os PMADs podem afetar qualquer pessoa: mulheres de qualquer raça, idade ou origem. Eles também podem afetar pais e mães e pais adotivos. Esses problemas podem acontecer após gestações saudáveis e com pais que desejavam muito (e amam profundamente) seus bebês. Os sintomas são um sinal de que você precisa de apoio. Isso não significa que você seja um mau pai ou uma má mãe.

QUAIS SÃO OS SINAIS MAIS COMUNS?

Muitas mães passam por altos e baixos emocionais. Algumas se sentem tristes e choram muito após o parto. Muitos sinais leves de PMADs são comuns após a chegada de um recém-nascido. Você pode se sentir ansiosa, irritada e sobrecarregada. Procure seu médico de atenção primária ou seu Especialista HealthySteps se seus sentimentos forem intensos ou durarem mais de duas semanas e incluam qualquer um dos sinais abaixo:

- Incapacidade de cuidar de si mesma (vestir-se, tomar banho etc.)
- Incapacidade de lidar com tarefas do dia a dia
- Choro constante
- Raiva
- Sensação de entorpecimento emocional ou desconexão em relação ao bebê ou às pessoas próximas
- Verificar o bebê constantemente
- Pensamentos constantes sobre suas preocupações
- Insônia
- Pensamentos de machucar o bebê, outros familiares ou a si mesma
- Culpa ou dúvidas sobre sua capacidade de cuidar do bebê
- Preocupação demonstrada por amigos ou familiares

Em casos raros, os PMADs podem se tornar tão graves que colocam você ou seu bebê em risco. Se, em algum momento, você sentir que pode machucar a si mesma ou ao seu bebê, ligue para o serviço de emergência ou vá ao pronto-socorro mais próximo.

POR QUE O APOIO É TÃO IMPORTANTE

Buscar apoio pode ajudar você a lidar melhor com sentimentos intensos e preocupações. Também pode ajudar a recuperar parte da sua energia e fazer com que você volte gradualmente a se sentir como antes. Sentir-se melhor é importante tanto para você quanto para o seu bebê. Cuidar da sua saúde emocional também pode beneficiar o desenvolvimento do bebê.

MANEIRAS DE TENTAR MELHORAR O HUMOR

- Converse sobre seus sentimentos com alguém em quem você confia. Falar sobre eles ajuda, mesmo que isso não mude tudo imediatamente.
- Movimente seu corpo. Tome um banho. Tente sair de casa todos os dias, nem que seja por pouco tempo. Melhor ainda se conseguir dar uma caminhada.
- Reserve alguns minutos para cuidar de você. Você conseguiu se alimentar hoje?
- Tire um tempo para relaxar. Você consegue cochilar? Se não, consegue pelo menos se deitar e descansar?
- Peça apoio. Permita que alguém de confiança ajude com o bebê para que você possa ter uma pausa.

ESCANEE PARA
MAIS INFORMAÇÕES



VOCÊ NÃO PRECISA PASSAR POR ISSO SOZINHA

A depressão e a ansiedade têm tratamento. Existem diferentes opções de cuidado, e buscar ajuda não significa necessariamente que você precisará tomar medicamentos. O tratamento pode incluir mais apoio da família e dos amigos, foco na saúde e no bem-estar, grupos de apoio, acompanhamento psicológico e medicamentos. Converse com seu Especialista HealthySteps se precisar de apoio.