RUFANDO BOMB NEWS Notícias sem rodeios

Quinta-Feira, 12 de Novembro de 2026

Baby blues e a depressão pós-parto

GIOVANA FORTUNATO

Giovana Fortunato

A maternidade é um momento de profundas transformações na vida de uma mulher, mas para algumas mães, esse período pode ser marcado por uma luta silenciosa e muitas vezes invisível: a depressão pós-parto (DPP). Essa condição severa e aguda exige atenção e cuidados especializados, pois seus sintomas podem afetar significativamente a saúde mental e emocional da mãe, bem como o desenvolvimento do bebê. No mês dedicado à campanha de conscientização sobre a saúde mental e prevenção ao suicídio, Setembro Amarelo, é fundamental lembrar da importância de tratar a DPP, que, se não abordada, pode ter consequências graves, incluindo a morte.

O obstetra tem um papel fundamental na identificação precoce de sintomas de depressão e psicose pós-parto. Durante as consultas de acompanhamento no puerpério, o médico deve questionar sobre o estado emocional da paciente e observar sinais de alerta. A abordagem cuidadosa e a identificação precoce de possíveis distúrbios emocionais são essenciais para garantir um suporte adequado e promover o bem-estar da mãe e do recém-nascido.

Entre os sintomas de depressão pós-parto estão tristeza intensa e persistente, falta de interesse nas atividades diárias, fadiga extrema, perda de apetite ou compulsão alimentar, sentimentos de culpa ou inutilidade, dificuldades para estabelecer vínculo com o bebê, ou até pensamentos de autolesão. Esses sintomas podem surgir em qualquer momento durante o primeiro ano após o parto.

No entanto, durante o período pós-parto, conhecido como puerpério, é comum que as mulheres experimentam variações de humor, frequentemente referidas como "baby blues". “Isso ocorre devido às mudanças hormonais, à privação de sono e à adaptação à nova rotina. Por isso, é importante distinguir essa tristeza transitória dos sintomas de depressão pós-parto e psicose pós-parto, que são condições mais graves e que requerem atenção médica. A diferença entre "baby blues" e depressão pós-parto é significativa tanto em termos de sintomas quanto de intensidade.

O "baby blues" é caracterizado por sintomas leves, como tristeza passageira, choro fácil, irritabilidade, ansiedade, dificuldade para dormir e sensação de sobrecarga. Esses sintomas costumam surgir entre o 2º e o 5º dia após o parto e geralmente desaparecem dentro de duas semanas. A intensidade do "baby blues" é moderada; embora possa ser desconfortável, a mulher consegue geralmente manter os cuidados básicos de si mesma e do bebê. No caso da depressão pós-parto, os sintomas são mais intensos e o tempo de duração também, e a gravidade pode interferir significativamente na capacidade da mulher de cuidar de si mesma e do bebê.

O tratamento para a depressão pós-Parto pode envolver psicoterapia, como a terapia cognitivo-comportamental ou interpessoal, bem como o uso de medicamentos antidepressivos, levando em

consideração a segurança para lactantes. O apoio familiar e a participação em grupos de apoio são fundamentais para a recuperação. Por outro lado, a Psicose Pós-Parto exige uma abordagem mais intensiva, incluindo internação hospitalar, uso de antipsicóticos, estabilizadores de humor e antidepressivos, além de terapia intensiva.

O suporte contínuo de profissionais de saúde, familiares e amigos é essencial para enfrentar e superar esses desafios durante o período pós-parto. cuidado ao longo de toda a gestação e o acompanhamento médico é fundamental para garantir a saúde mental da paciente. Além disso, é importante que durante este período a gestante também possa encontrar um tempo para o autocuidado.

Recomenda-se manter um sono de qualidade, ter uma alimentação saudável e equilibrada, praticar exercícios físicos, dedicar tempo de qualidade para si mesma, manter pensamentos positivos, evitar o isolamento social e o consumo de cafeína, álcool e outras substâncias. E, caso a paciente sinta algum sintoma de depressão pós-parto, deve agendar seu primeiro check-up pós-natal o mais breve possível após o parto.

Giovana Fortunato *é ginecologista e obstetra.*