

Informações ao paciente da BMJ

Última publicação: Jul 16, 2020

Depressão pós-parto

A depressão pós-parto é uma depressão que pode acontecer com uma mulher logo após ela ter um bebê. Se você tem depressão pós-parto, pode se sentir triste e ansiosa e pode achar difícil cuidar de seu bebê. Mas existem tratamentos que podem ajudar você a se sentir melhor.

Reunimos as melhores e mais atualizadas pesquisas sobre depressão pós-parto para ver quais tratamentos funcionam. Você pode usar nossas informações para conversar com seu médico e decidir quais são os melhores tratamentos para você.

o que é?

É muito comum se sentir deprimida, irritada ou ansiosa por alguns dias após o nascimento do bebê. Isso geralmente é chamado de “baby blues”. Mas se esses sentimentos não desaparecerem, ou se piorarem, você pode ter depressão pós-parto.

A depressão pós-parto é uma doença. Não é sinal de que você não ama seu bebê.

Não há uma única razão pela qual algumas mulheres tenham depressão pós-parto. Pode ser causado por uma combinação de coisas. Ter um bebê significa que você tem muito com que lidar, incluindo mudanças em seu corpo e em todo o seu estilo de vida, em um momento em que está fisicamente exausta.

As coisas que aumentam a probabilidade de você ter depressão pós-parto incluem:

- Ter tido depressão antes
- Sentir que você não recebe apoio suficiente da família e dos amigos
- Ter um relacionamento difícil com seu parceiro
- Outras dificuldades em sua vida (por exemplo, problemas financeiros).

Se você tiver pensamentos e sentimentos estranhos sobre seu bebê, ou se ouvir ou ver coisas que não são reais, você pode ter uma doença diferente e mais séria chamada psicose puerperal (a palavra “puerperal” se refere ao parto e ao período logo após o parto). É provável que você precise de cuidados no hospital. Sempre que possível, seu bebê poderá ficar com você.

Depressão pós-parto

Os médicos acreditam que a psicose puerperal é causada por uma reação às mudanças nos níveis de hormônios em seu corpo. Isso significa que é apenas temporário. Mas receber tratamento significa que você voltará ao normal muito mais cedo.

Quais são os sintomas?

A depressão pós-parto não é diferente da depressão que pode acontecer com qualquer pessoa a qualquer momento. Mas ter um novo bebê para cuidar pode dificultar o enfrentamento da depressão.

A depressão pós-parto é mais comum nos primeiros três meses após o nascimento do bebê.

Os sintomas da depressão incluem:

- Sentir-se deprimida e ansiosa
- Perder o interesse pela vida
- dificuldade para dormir
- Ter menos energia
- Sentir-se culpada
- Pensar na morte.

Quando você também está tentando cuidar de um bebê, em um momento em que as pessoas esperam que você seja feliz, você também pode ter outros sintomas. Isso pode incluir:

- Sentir-se sobrecarregada pelas necessidades do seu bebê
- Sentir-se presa, com raiva, com medo e em pânico
- Sentir sozinha e incapaz de falar sobre como você se sente.

Algumas mulheres também podem temer que possam prejudicar o bebê.

Alguns desses sintomas são uma parte normal de ser mãe pela primeira vez: por exemplo, sentir-se exausta porque seu bebê está mantendo você acordada ou precisa de muitos cuidados. Portanto, os médicos nem sempre identificam a depressão pós-parto pelo que ela é.

Mas é importante consultar seu médico logo no início se você acha que pode estar deprimido. Quanto mais cedo você conseguir ajuda, mais cedo se sentirá melhor e começará a gostar de ser mãe. Por exemplo, você pode discutir seus sentimentos com seu visitante de saúde.

Quais tratamentos funcionam?

A depressão pós-parto é temporária e geralmente desaparece sozinha. Mas isso pode durar um tempo. Isso pode ser prejudicial para você, seu bebê e seu parceiro, se você tiver um.

Depressão pós-parto

Mas existem tratamentos que podem ajudar você a se sentir melhor mais cedo. Os objetivos do tratamento são ajudá-la a:

- Sentir-se o melhor possível
- Cuidar de você e do seu bebê em um momento difícil
- Relacionar-se e aproveitar seu bebê o máximo possível.

Nem todas as mulheres com depressão pós-parto terão o mesmo nível de sintomas. Algumas mulheres podem sentir a necessidade de conversar com alguém e se tranquilizar, enquanto outras precisarão de muito tratamento e apoio, possivelmente com urgência.

O importante é que as mulheres recebam ajuda e apoio o mais rápido possível. Isso é especialmente importante para mulheres que estão tendo problemas para cuidar ou se relacionar com o bebê.

Tratamentos para depressão pós-parto

Para mulheres cuja depressão não é grave - por exemplo, aquelas que ainda podem cuidar do bebê e cuja vida diária não é muito afetada - os médicos recomendam "tratamentos de conversação", como **terapia cognitivo-comportamental (TCC)** ou **terapia interpessoal**.

A TCC pode envolver uma série de sessões com um terapeuta, ou você pode começar consultando um terapeuta e depois continuar com sessões baseadas em computador. De qualquer forma, o objetivo é fazer com que você se sinta melhor e mais capaz de lidar, desafiando pensamentos e crenças negativas e concentrando-se nos positivos.

Por exemplo, algumas mulheres com depressão pós-parto desenvolvem a ideia de que são mães "ruins" (uma ideia negativa), enquanto a verdade é que provavelmente estão fazendo um ótimo trabalho em uma situação difícil (uma ideia positiva).

A terapia interpessoal se concentra na ideia de que problemas como a depressão podem ser causados por dificuldades de interação com outras pessoas. Essas dificuldades podem afetar seus relacionamentos e deixá-la infeliz.

O objetivo desse tratamento é ajudá-lo a interagir melhor com outras pessoas, especialmente com as pessoas mais próximas a você. Por exemplo, o tratamento pode ajudá-lo a expressar com mais clareza que tipo de apoio você precisa das pessoas próximas a você. Assim como na TCC, esse tratamento envolve sessões com um terapeuta.

Muitas mulheres consideram úteis os tratamentos para falar. Mas se eles não ajudarem, ou se você não quiser experimentá-los, seu médico pode sugerir **antidepressivos**. Esses são medicamentos que podem melhorar seu humor. Seu médico também pode sugerir antidepressivos se você tiver um histórico de depressão grave.

Algumas mulheres tomam antidepressivos junto com um tratamento de fala, especialmente se tiverem depressão severa.

Se você estiver amamentando, seu médico será cauteloso ao prescrever antidepressivos. Isso ocorre porque esses medicamentos podem entrar no leite materno e não se sabe o

Depressão pós-parto

suficiente sobre como isso pode afetar seu bebê. Alguns medicamentos parecem mais seguros do que outros para bebês de mães que amamentam. Seu médico deve explicar os riscos e possíveis efeitos colaterais para você.

Tratamentos para depressão bipolar pós-natal

Algumas mulheres têm depressão bipolar logo após terem um bebê. Pessoas com depressão bipolar (que costumava ser chamada de “depressão maníaca”) têm os mesmos sintomas de baixo humor que acompanham a depressão. Mas elas também têm períodos de humor anormalmente alto ou “hiperativo”.

Os tratamentos medicamentosos podem ajudar as pessoas com depressão bipolar a estabilizar seu humor. Mas os medicamentos para a depressão bipolar são diferentes daqueles para a depressão comum e não são considerados seguros para mulheres que estão amamentando.

Se você tem depressão bipolar após ter um bebê e está amamentando, seu médico deve encaminhá-la a um psiquiatra com experiência em ajudar mulheres com depressão bipolar pós-parto.

O que vai acontecer comigo?

Se você tem depressão pós-parto, é difícil dizer exatamente quando você vai começar a se sentir melhor. Depende da gravidade da sua depressão e de se e em quanto tempo você recebe ajuda.

A maioria das mulheres volta ao normal quando o bebê tem 6 meses de idade. Mas algumas mulheres ainda estão deprimidas quando o bebê tem 1 ano de idade.

Mulheres que sofrem de depressão pós-parto com o primeiro bebê têm maior probabilidade de tê-la se tiverem outro bebê. Mas saber que isso pode acontecer significa que você e as pessoas próximas a você podem estar mais preparados na próxima vez.

Obter ajuda com a depressão pós-parto pode ajudá-la a passar mais cedo, o que é melhor para você e seu bebê. Há muitas maneiras de obter ajuda - isso não significa tomar antidepressivos. O primeiro passo é apenas falar e pedir ajuda.

Onde obter mais ajuda

Você não precisa passar por depressão pós-parto se sentindo sozinha. Existem muitas instituições de caridade e grupos de apoio que oferecem ajuda a mulheres com depressão pós-parto. Seu médico deve ser capaz de sugerir alguns. Mas eles também podem ser encontrados facilmente na internet.

Muitos desses grupos de apoio oferecem linhas de apoio para as quais você pode ligar se precisar de apoio urgente, para que possa conversar com alguém que entenda o que você está passando.

Depressão pós-parto

Informações do paciente da *BMJ Best Practice* de onde esta ficha é derivada e atualizada regularmente. A versão mais recente do Best Practice pode ser encontrada em bestpractice.bmj.com. Esta informação destina-se a uso por profissionais de saúde. Ela não substitui orientações médicas. É fortemente recomendado que você verifique, de maneira independente, as informações contidas neste material e, caso você tenha algum problema de saúde, consulte seu médico.

Consulte os termos de uso completos da BMJ em: bmj.com/company/legal-information. A BMJ não faz nenhuma declaração, condição, justificativa ou garantia, de maneira expressa ou implícita, de que este material é preciso, completo, atualizado ou adequado para quaisquer fins específicos.

© BMJ Publishing Group Ltd 2025. Todos os direitos reservados.

