

## **DEPRESSÃO PÓS-PARTO: SINAIS E SINTOMAS E AS INTERVENÇÕES PSICOLÓGICAS.**

**Carla Alessandra Gomes Ribeiro (UNIFAMA)<sup>1</sup>**

**Resumo:** O puerpério configura-se em um período de grande vulnerabilidade para a mulher, pois a mesma enfrenta mudanças corporais, fisiológicas e psíquico-emocionais, tornando este momento propício para o desenvolvimento de alterações na saúde mental, como o baby blues e a Depressão Pós-parto, que por sua vez, é um comprometimento emocional e comportamental ocasionada por uma combinação de fatores de risco, seus sintomas incluem principalmente a tristeza profunda, choro sem motivo aparente, medo e insegurança, rejeição ao bebê, queixas físicas, etc. Esses sintomas podem passar despercebidos, visto que, a atenção neste momento é voltada ao novo membro da família. Por se tratar de um período onde o bebê é dependente dos cuidados e o estado emocional materno é vulnerável é indispensável o diagnóstico precoce, no tratamento desse transtorno é utilizado a terapia farmacológica e a psicoterapia onde se destaca a Terapia Cognitivo Comportamental.

1- Introdução, 2- justificativa, 3- metodologia, 4- discussão de resultados, 5- conclusão

Palavras-chave: Depressão Pós-Parto; sinais e sintomas; intervenções

**Abstract:** The puerperium is a period of great vulnerability for women, as they face bodily, physiological and psychological-emotional changes, making this a propitious moment for the development of changes in mental health, such as the baby blues and Postpartum Depression. childbirth, which in turn, is an emotional and behavioral impairment caused by a combination of risk factors, its symptoms mainly include deep sadness, crying for no apparent reason, fear and insecurity, rejection of the baby, physical complaints, etc. These symptoms can go unnoticed, as attention is now focused on the new family member. Because it is a period where the baby is dependent on care and the mother's emotional state is vulnerable, early diagnosis is essential, in the treatment of this disorder, pharmacological therapy and psychotherapy are used, where Cognitive Behavioral Therapy stands out.

Keywords: Postpartum Depression; Signs and symptoms; interventions

---

<sup>1</sup>Carla Alessandra Gomes Ribeiro acadêmica em Psicologia, 10º Semestre da Faculdade de Guarantã do Norte – UNIFAMA. Mantida pela UNIFAMA – União das faculdades de Mato Grosso. Faculdade de Ciências Sociais de Guarantã do Norte-MT, Rua Jequitibá, nº 40, Jardim Aeroporto. Cep.: 78520-000. E-mail: dallchaves@hotmail.com. Junho de 2021.

## 1. INTRODUÇÃO

O período gravídico-puerperal é socialmente imposto como natural e de grande alegria, no entanto, a gravidez é marcada por uma série de mudanças corporais, fisiológicas e psíquico-emocionais, cada organismo reage a essas mudanças de forma distinta resultando a cada mulher uma vivência singular perante a esse momento.

Após o parto, inicia-se o puerpério onde há uma readaptação do organismo ao estado anterior à gravidez, além disso, a mulher, agora mãe, precisa habituar-se a uma nova rotina conciliando os cuidados com o recém-nascido, a responsabilidade e desafios da maternidade. (FERNANDES; COTRIN, 2013).

De acordo com Saciente; Batalhão (2021), além de todas as mudanças que ocorrem, o puerpério torna-se ainda mais difícil quando existe uma grande expectativa criada entorno da maternidade, que quando contraposta com a realidade gera o sentimento de fracasso, frustração, medos e inseguranças. A auto percepção também pode ser conflitante, a mulher não se reconhece diante de seu papel de mãe.

Essa fase de mudanças e sentimentos distintos, pode refletir diretamente na saúde mental da mulher, tornando-o propício o desenvolvimento da depressão pós-parto (DPP) também conhecida como depressão puerperal. 10 a 15% das mulheres podem desenvolvê-la, o que leva ao comprometimento emocional e alterações no comportamento (FERNANDES; COTRIN, 2013).

O desenvolvimento da DPP ocorre pela combinação de fatores de riscos relacionados a aspectos psicológicos, sociais, biológicos e obstétricos. De acordo com Saciente; Batalhão (2021), neste período a atenção é mais voltada para o bebê, portanto, os sinais e sintomas apresentados podem passar despercebidos, o que dificulta o diagnóstico precoce, sendo este de grande relevância para a melhora do quadro. A atuação do profissional psicólogo é de vasta importância para o tratamento da DPP, as intervenções aplicadas são de grande resolutividade e destacam-se a psicoterapia em grupo e individual.

## **2. JUSTIFICATIVA**

O puerpério é o período que sucede o parto, marcado pela readaptação do organismo da mulher ao estado pré gravídico, as diversas mudanças que ocorrem neste período combinadas aos fatores de riscos, podem refletir diretamente na saúde mental das mesmas, tornando-o propício para o desenvolvimento da depressão.

A depressão Pós-Parto traz repercussões negativas para a díade mãe-e-filho, assim como, no núcleo familiar e para pessoas próximas. Por falta de conhecimento da população os sinais e sintomas são negligenciados, uma vez que, a atenção e os cuidados são voltados ao novo membro da família dificultando a percepção acerca dos sinais apresentados pela puérpera, em contrapartida, quando percebidos podem ser considerados normais com a ressalva de que o cansaço e a privação de sono ou até mesmo a falta de experiência em mães de primeira viagem são exemplos de situações que podem naturalmente fazer parte do puerpério justificando assim de forma equivocada as alterações emocionais e comportamentais manifestadas.

O diagnóstico precoce é de grande importância pois permite que a puérpera seja adequadamente tratada evitando que evolua para complicações graves. Por se tratar de um tema de grande relevância, tornou-se pertinente realizar uma pesquisa sobre o assunto, focado na disposição de informações sobre as características da Depressão Pós-Parto como os fatores de riscos e sinais e sintomas, além de salientar as intervenções utilizadas pelo psicólogo no tratamento, de modo que a população e profissionais possam ter acesso às informações obtidas e que esse conhecimento seja um facilitador para a identificação do transtorno.

## **3. METODOLOGIA**

A pesquisa foi realizada dentro do levantamento bibliográfico que agregam conhecimentos ao trabalho, referente a psicologia puerperal, de forma a esclarecer o porquê da pesquisa, e sua relevância. A pesquisa bibliográfica qualitativa elucida o trabalho mostrando os vários pontos de vista e investigação feitas, por autores que buscam através do meio científico comprovarem a existência de suas investigações e a

importância das mesmas para a sociedade conhecer um problema e a solução dos mesmos, de forma a conceituar e evidenciar a existência do fato da ação, dentro da sociedade.

Oliveira (2007) fala que a pesquisa bibliográfica é uma modalidade de estudo e análise de documentos de domínio científico tais como livros, periódicos, enciclopédias, ensaios críticos, dicionários de domínio científicos e artigos científicos. Tendo como características diferenciadoras ela pontua que é um “estudo direto em fontes científicas, sem precisar recorrer diretamente aos fatos/fenômenos da realidade empírica” (p.69).

No caso da pesquisa aqui realizada, é visar conhecer quais os sinais e sintomas da depressão pós-parto e as intervenções utilizadas pelo profissional da psicologia no tratamento deste distúrbio, baseado em referências bibliográficas.

No decorrer do desenvolvimento desse trabalho foi feito em primeira mão um levantamento bibliográfico sobre o assunto relacionado a psicologia puerperal. Dentro das considerações e material pesquisado, a pesquisa sobre o tema é de grande potencial possuindo vários assuntos tratados em livros, artigos científicos, trabalhos acadêmicos, programas e reportagens, que realmente evidenciam o problema de ordem social e econômica, junto as alterações dos quadros de saúde, que estende as demais ordens da vida dos envolvidos ligados a depressão pós-parto.

## **4. DISCUSSÃO DE RESULTADOS**

### **4.1 Depressão Pós-Parto**

O puerpério é um período suscetível ao desenvolvimento de agravos à saúde mental, no qual, podemos citar a disforia puerperal também chamada de baby blues que se trata de uma labilidade emocional, marcado por diversas alterações de humor e emoções, choro fácil, irritabilidade e ansiedade, tem início nos primeiros dias de vida do recém-nascido e perdura aproximadamente por duas semanas, após este período desaparece naturalmente (FERNANDES; COTRIN, 2013).

O baby blues não é considerado uma condição patológica, isso se dá pelo fato de que seus sintomas são temporários, não sendo necessário tratamento, no entanto, a partir

do momento em que os sintomas apresentados passam a ter grande intensidade e permaneçam presentes além do tempo esperado, torna-se um fator de risco para a Depressão Pós-Parto (DPP) (SOUZA, ACÁCIO, 2019).

De acordo com MENEZES; et al, (2012) a DPP se configura em um problema de saúde pública, pode surgir nas primeiras semanas após o parto tendo maior incidência nos primeiros 6 meses. A depressão puerperal é um transtorno depressivo que causa o comprometimento emocional, marcado por uma tristeza profunda e alterações no comportamento.

De acordo com Saciente; Batalhão (2021), quando existe uma grande expectativa entorno da chegada do bebê torna-se ainda mais difícil, após o nascimento da criança a mulher experimenta uma experiência antes desconhecida, para as mães de primeira viagem é algo totalmente novo, o esperado é um momento nutrido por sentimentos bons, carinhos e cuidados voltados ao novo membro da família, no entanto, essa expectativa é contraposta por sentimentos contrários, a mulher espera sentir-se completa e feliz, mas essa sensação não é alcançada.

Durante o puerpério o bebê depende de forma total e exclusiva de cuidados, essa necessidade aliada ao estado emocional materno, no qual, encontra-se prejudicado é alarmante, sendo assim os danos causados pela DPP não se restringem a mulher, afetando também o bebê e o núcleo familiar (ALOISE, FERREIRA; LIMA, 2019).

#### **4.2 Fatores de riscos e sinais e sintomas da Depressão Pós-Parto**

Dentre os fatores de riscos para a depressão pós-parto podemos destacar a gravidez indesejada e na adolescência, episódios estressantes durante e após a gestação, carência de uma rede de apoio, cansaço e sobrecarga, quadros de depressão pregressas, histórico de depressão na família, baixa renda, experiência ruim no parto, etc. (CORRÊA; SERRALHA, 2015).

Os sinais e sintomas incluem alterações de humor, choro excessivo, medo, insegurança, queixas físicas como dores de cabeça, falta de apetite, cansaço, perda do interesse sexual, dificuldade para estabelecer vínculo mãe e filho, questionamentos sobre sua capacidade de cuidar do bebê, entre outras, e em casos mais graves ideias suicidas e

de ameaça a segurança e o bem-estar do bebê. (COSTA; ARGOLO, 2020); (FERNANDES; COTRIN, 2013).

A mulher com depressão puerperal apresenta dificuldades ao desenvolver os cuidados que um bebê necessita, a interação e o contato para com este é evitado, pois é visto como algo negativo e quando realizado apresenta hostilidade, desafeto e rejeição. Além de comprometer diretamente à saúde, o bem-estar da mulher e o vínculo da díade mãe-bebê, pode afetar o desenvolvimento infantil, visto que, o distanciamento, a falta de interação emocional e de estímulos podem repercutir em comprometimento neurológico, cognitivo e psicológico a médio e longo prazo (CARLESSO; SOUZA 2011); (FERNANDES; COTRIN, 2013).

A percepção da ocorrência da DPP é dificultada pelo fato de que a atenção e o cuidado estão voltados ao bebê, e os sintomas são erroneamente considerados dentro da normalidade em decorrência a sua similaridade para com os experimentados para esse período onde o cansaço e a privação de sono fazem-se presentes.

### **4.3 Papel do psicólogo frente a Depressão Pós-Parto**

A psicoterapia tem se mostrado eficaz no tratamento da Depressão Pós-parto (DPP), conforme a gravidade é combinada ao uso da terapia farmacológica. A psicoterapia não apresenta contraindicações sendo esse um fator favorável para sua utilização em puérperas, visto que, os medicamentos possuem efeitos adversos que comprometem a segurança da amamentação para o bebê (COSTA; ARGOLO, 2020).

Dentre as abordagens psicoterapêuticas utilizadas no tratamento da depressão pós-parto, destaca-se a Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC).

A terapia cognitiva comportamental baseia-se na premissa de que a atividade cognitiva disfuncional influencia na atividade comportamental distorcida, em outras palavras, os eventos são interpretados de maneira errônea o que afeta a emoção e a reação frente a essa situação, dessa forma o pensamento pode persuadir o comportamento. Essa terapia foca em identificar e modificar esta atividade cognitiva disfuncional (FONSECA; CANAVARRO, 2011); (HILDEBRANDT, 2013).

É indispensável que a paciente se sinta acolhida pelo psicólogo, durante essa abordagem o profissional faz o uso da escuta ativa e transmite informações sobre como lidar com o quadro, fornecendo estratégias como técnicas de relaxamento e atividades que promovam o bem-estar, o aumento de pensamentos positivos e a diminuição de pensamentos negativos, enfatiza a assertividade desmistificando o fato de ser um problema pedir auxílio quando necessário, incentivar a resolutividade dos problemas, etc. (CAVALHEIRO, 2017); (HILDEBRANDT, 2013).

## **5. CONCLUSÃO**

Considerando a vulnerabilidade que o puerpério representa para a saúde mental da mulher, no que se refere as mudanças hormonais e a nova rotina envolto dos cuidados dedicados ao bebê, no qual este é totalmente dependente de cuidados, a Depressão Pós-Parto se configura em um grande risco para a qualidade de vida desta díade, além de comprometer o relacionamento do núcleo familiar e o desenvolvimento infantil a médio e longo prazo.

Conhecer os fatores de riscos e sinais e sintomas relacionados, é de grande valia pois contribui para que as pessoas próximas ou até mesmo a própria puérpera possa identificar a presença deste transtorno, sendo assim, um meio facilitador do diagnóstico precoce, sendo este indispensável, pois permite que o tratamento seja estabelecido de modo a evitar as repercussões que a Depressão Pós-Parto traz aos envolvidos.

Por meio deste estudo foi possível concluir que a psicoterapia representa grande eficácia no tratamento da Depressão Pós-Parto, dentre suas abordagens se destaca a Terapia Cognitiva Comportamental, que fundamenta-se na ideia de que o pensamento é capaz de controlar o comportamento, portanto, uma vez que este é manifestado de forma disfuncional, o papel do psicólogo frente a esta abordagem caracteriza-se na disposição de intervenções que possibilitam a identificação e modificação destes pensamentos, sendo essas, em sua maioria, de grande resolutividade.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ALVES, Alda Judith; MAZZOTTI, Fernando. **O método nas ciências naturais e sociais: pesquisa quantitativa e qualitativa**. 2. ed. São Paulo: Pioneira Thomson Learning, 2004.

OLIVEIRA, M. M. **Como fazer pesquisa qualitativa**. Petrópolis: Vozes, 2007.

LUDKE, Menga; ANDRE, Marli E. D. A. **Pesquisas em Educação abordagens qualitativas**. São Paulo: EPU, 1986.

SACIENTE, Larissa da Silva; BATALHÃO, Isabela Gertrudes. DEPRESSÃO PÓS-PARTO: CAUSAS E FATORES DE RISCO. **Revista Científica**, v. 1, n. 1, 2021. Disponível em <http://revistas.unilago.edu.br/index.php/revista-cientifica/article/view/540>> Acessado em:30/05/2022

FERNANDES, Francielle Caroline; COTRIN, Jane Teresinha Domingues. Depressão pós-parto e suas implicações no desenvolvimento infantil. **Revista Panorâmica Online**, v. 14, p. 15-34, 2013. Disponível em <<https://periodicoscientificos.ufmt.br/revistapanoramica/index.php/revistapanoramica/article/view/454>> Acessado em:30/05/2022

MENEZES, Francislene Lopes et al. Depressão puerperal, no âmbito da saúde Pública. **Saúde (Santa Maria)**, v. 38, n. 1, p. 21-30, 2012. Disponível em <<https://periodicos.ufsm.br/revistasaude/article/view/3822>> Acessado em:30/05/2022

CARLESSO, Janaína Pereira Pretto; SOUZA, Ana Paula Ramos de. Dialogia mãe-filho em contextos de depressão materna: revisão de literatura. **Revista CEFAC**, v. 13, p. 1119-1126, 2011. Disponível em <<https://www.scielo.br/j/rcefac/a/nDznLVKvhJt7df64DPLQdF/?format=pdf&lang=pt>> Acessado em:01/06/2022

CORRÊA, Fernanda Pavão; SERRALHA, Conceição Aparecida. A depressão pós-parto e a figura materna: uma análise retrospectiva e contextual. **Acta Colombiana de Psicología**, v. 18, n. 1, p. 113-123, 2015. Disponível em <<https://doi.org/10.14718/ACP.2015.18.1.11>> Acessado em:01/06/2022

DE SOUZA, Elyemerson Alves; ACÁCIO, Karolline Hércias Pacheco. Acolhimento psicológico como forma interventiva no puerpério. **Caderno de Graduação-Ciências Biológicas e da Saúde-UNIT-ALAGOAS**, v. 5, n. 3, p. 11-11, 2019. Disponível em <<https://periodicos.set.edu.br/fitsbiosauade/article/view/6034/3670>> Acessado em:30/05/2022

HILDEBRANDT, F. Depressão pós-parto: Aspectos epidemiológicos e proposta de tratamento cognitivocomportamental. **Universidade Federal do Rio de Janeiro. Rio de Janeiro, Brasil, 2013.** Disponível em<<http://objdig.ufrj.br/30/teses/807952.pdf>>Acessado em:06/06/2022

FONSECA, Ana; CANAVARRO, Maria Cristina. Depressão pós-parto. **PROPSICO: Programa de atualização em Psicologia Clínica e da Saúde–Ciclo 1**, p. 111-164, 2017. Disponível em< <https://estudogeral.uc.pt/handle/10316/45085>>Acessado em:06/06/2022

CAVALHEIRO, Ana Luiza da Rocha. Psicoterapia cognitivo-comportamental na depressão pós-parto: relevância e aplicabilidade. Disponível em<<https://bibliodigital.unijui.edu.br:8443/xmlui/handle/123456789/4852>>Acessado em:06/06/2022

ALOISE, Sarah Regina; FERREIRA, Alaidistania Aparecida; DA SILVA LIMA, Raquel Faria. Depressão pós-parto: identificação de sinais, sintomas e fatores associados em maternidade de referência em Manaus. **Enfermagem em Foco**, v. 10, n. 3, 2019. Disponível em<<http://revista.cofen.gov.br/index.php/enfermagem/article/view/2455/584>>Acessado em:06/06/2022

DA COSTA, Gabriel R.; ARGOLO, Marcos J. R. Tratamento da Depressão Pós Parto. **Revista de Medicina de Família e Saúde Mental**, v. 2, n. 1, 2020. Disponível em<<https://www.unifeso.edu.br/revista/index.php/medicinafamiliasaudemental/article/view/2238/866>>Acessado em:06/06/2022