

AULA 03 - Sera que e hora de procurar ajuda profissional

Será que é hora de buscar ajuda profissional? O objetivo dessa aula é te auxiliar, você, mãe, mulher, que estiver passando por esse momento, mas também se você fizer parte da rede de apoio de uma mãe, seja como amiga, como parceiro, alguém que possa acompanhar esse momento e ajudá-la, caso seja necessário, buscar ajuda profissional. É importante compreender que qualquer mulher independente do cenário pode vir a ter algum tipo de transtorno mental nesse período do puerpério, no período do pós-parto. No entanto, existem sim alguns grupos de risco. A gente pode trazer algumas situações que vão trazer uma espécie de alerta para que os familiares e a rede de apoio e a própria mulher esteja atenta a esse processo.

Por exemplo, mulheres que tiveram dificuldades na gestação, que tiveram algum tipo de intercorrência, mulheres que passaram por algum tratamento de fertilização ou que estão há muito tempo tentando engravidar, e aí quando acontece a gestação, naturalmente elas já vão ficar mais hipervigilantes, mais ansiosas com esse processo. Dificuldades no parto, muitas vezes a mulher espera ou idealiza uma via de parto e no momento do nascimento do bebê acaba não acontecendo da forma esperada. Essas situações podem gerar mais dificuldade para a mulher lidar com a nova realidade a partir do nascimento do bebê.

Então é importante a gente estar ciente de que essas situações podem sim favorecer o desenvolvimento. Sempre lembrando que qualquer transtorno mental tem causas multifatoriais. Então não vai ser um episódio isolado que vai causar uma depressão pós-parto ou mesmo uma psicose puerperal. Pelo contrário, é necessário um conjunto de elementos para que isso aconteça. Mas esses eventos podem sim aumentar o risco. Então é importante ficar atento. Uma gestação mais tranquila, uma gestação planejada, uma gestação sem intercorrência, normalmente faz com que o pós-parto também seja mais leve. Mas de qualquer forma, é importante a gente estar atento, porque qualquer mulher pode passar por uma dificuldade dessa no período puerperal. E aí, como que você, mulher, pode perceber que a situação está ficando crítica, que é o momento de buscar uma ajuda profissional.

É bem comum que as mulheres que estejam vivendo esse momento, elas tenham alguns pensamentos automáticos bastante desfuncionais. Então, elas estão o tempo todo se questionando, será que eu estou sendo uma boa mãe? Eu não vou dar conta, acho que eu não vou conseguir cuidar do meu bebê, ou eu não estou conseguindo cuidar do meu bebê da forma como eu gostaria. Ela fica o tempo todo avaliando, e na maioria das vezes negativamente, o seu desempenho como mãe. Muitas vezes ela tem muito receio de compartilhar aquilo que ela está sentindo e pensando, acreditando como as pessoas vão receber isso. Será que elas vão me julgar? Será que elas vão me criticar?

E isso faz com que a mulher se isole, se recolha. Então é bastante importante que você, mãe, esteja atenta aos seus pensamentos, questione a validade deles e quando isso não for possível, quando você perceber que mesmo sabendo que você deve questionar, que você tem ferramentas para avaliar, você não consegue mudar a forma de pensar, é o momento de pedir ajuda, de pedir um suporte e não se sinta desqualificada por isso. Mais uma vez eu repito, você ter algum tipo de transtorno mental ou precisar qualquer ajuda nesse período não tem nada a ver com a sua capacidade enquanto mãe. Isso de forma alguma te desqualifica, até porque é bastante comum. Lembrando que uma em cada quatro mulheres passam por essas dificuldades no período pós-parto. E quanto antes você entrar com algum tipo de intervenção, seja psicoterapêutica, medicamentosa, mais fácil será a recuperação e melhor você vai poder lidar com esse momento.

A gente não pode deixar de considerar que o vínculo entre mãe e bebê que é construído nessa

fase é fundamental, tanto para a mãe se fortalecer no seu papel, quanto para o pleno desenvolvimento do bebê. Então, todas essas situações, elas acabam interferindo na construção desse vínculo. Uma mãe que não está bem, uma mãe que está adoecendo, certamente não vai conseguir ser a mãe que ela almeja ser naquele momento. Então, quanto antes você buscar ajuda, melhor para todo mundo, para você, para o bebê e para toda a família. Quando você, que é rede de apoio de uma mãe, é amiga, se faz presente e percebe isso, converse com essa mulher, ofereça ajuda, mostre-se disponível para ouvir o que ela tem a dizer, acolhendo-a sem julgamento, sem criticar, sem falar aquelas frases feitas numa tentativa de estimular a mulher a reagir. Porque, na verdade, isso não depende dela. São muitos os fatores envolvidos, especialmente os hormonais.

Então, muitas vezes, ainda que ela tenha ciência de que ela poderia fazer algo diferente, e até mesmo gostaria de fazer, ela não tem condições. Então, a intervenção se faz necessária. Alguns sintomas são bastante comuns nesse período e eles podem ser confundidos com o que é natural esperado para essa fase. Diminuição do apetite ou aumento do apetite, alteração do sono, irritabilidade. Esses são os sintomas muito parecidos com os sintomas de uma depressão maior. Mas existem alguns sintomas que são não tão comuns em outros tipos de depressão e que são sinais importantes para a gente identificar numa mulher que está vivendo, por exemplo, uma depressão pós-parto. Exemplo, ela começa a ter uma dificuldade com a memória, com a concentração, ela não consegue cuidar do bebê da forma como ela gostaria ou que ela precisaria cuidar. Muitas vezes ela se desconecta emocionalmente desse bebê.

Não é necessariamente que a mulher rejeita o bebê, mas ela não tem prazer, ela não está envolvida, ela não está conectada com o novo papel que ela está desempenhando. E isso traz muita frustração. O cansaço, a exaustão, a privação de sono, naturalmente em alguns momentos, vão fazer com que a mulher não se sinta tão motivada ou mesmo esteja muito cansada para desempenhar o seu papel. Mas no caso da depressão pós-parto é diferente. A mulher não está disponível para isso. Ela se isola, ela não se conecta com o bebê, isso é um sinal bem importante. Então, fiquem atentas, vocês mulheres e toda a rede de apoio, para serem instrumento para ajudar essa mulher a sair desse momento, a buscar ajuda, a ter o suporte adequado.

Mais uma vez eu reforço, existem sim fármacos que são adequados para esse momento. E a medicação é essencial em muitos casos para que a mulher se recupere rapidamente, porque os efeitos em torno de 10, 15 dias, a mulher já vai começar a perceber uma melhora e isso impacta em toda a qualidade de vida, especialmente na rotina de sono, porque essa mulher que está entrando numa depressão pós-parto, ela costuma estar muito agitada, muito ansiosa, hipervigilante, muito atenta. Ela começa a ter pensamentos obsessivos em relação aos cuidados do bebê. Tanto ela pode ficar negligenciando o bebê, mas ela também pode ficar hipervigilante, com pensamentos obsessivos voltados para o cuidado do bebê. Então, ela está o tempo todo se preocupando e não relaxa, não consegue descansar, não consegue ter alguns momentos para ela, para que ela consiga equilibrar todas as novas demandas. Então, estar atento a isso, estar ciente, principalmente, de que o quanto antes houver uma intervenção, melhor será, é fundamental. Quando não é feita uma intervenção adequada, e muitas vezes essa depressão pós-parto não é tratada, ela pode deixar um resíduo na mulher, que pode vir a ser confundido posteriormente com a distímia, que é um transtorno depressivo crônico persistente.

E essas características da distímia, elas podem ser confundidas ao longo da vida com características da personalidade dessa mulher. E com isso, nunca ela vai ser tratada. Então ela passa a acreditar, e as pessoas ao redor, que ela é assim, que ela é mais melancólica, que ela é mais quieta, que a energia dela é mais baixa e na verdade é o resultado desse período pós-parto que foi negligenciado. Então o principal objetivo dessa aula é fazer um alerta para as mulheres e para os familiares para que fiquem atentos aos pequenos sinais que nem sempre são tão evidentes e claros e que não deixem de buscar ajuda. Você receber suporte adequado, no momento adequado, é o que vai fazer toda a diferença.

