

Saúde Mental da Mulher, Gestante e Mãe

Baby blues e depressão pós-parto: quando a tristeza precisa de atenção

A chegada de um bebê é um momento de muitas mudanças. Junto com a alegria e a expectativa, podem surgir cansaço, insegurança, medo, preocupação, choro e mudanças de humor. Essas experiências são comuns no período após o parto e não significam que a mulher seja uma mãe ruim ou que não ame seu bebê.

Cuidar da saúde da mãe também faz parte do cuidado com o bebê. Por isso, é importante conhecer as diferenças entre o baby blues e a depressão pós-parto, para reconhecer quando é necessário buscar ajuda.

O que é o baby blues?

O baby blues, também chamado de tristeza puerperal, é uma alteração emocional bastante comum nos primeiros dias depois do parto. A mulher pode ficar mais sensível, chorar com facilidade, sentir-se insegura, irritada ou mais triste, além de apresentar cansaço e preocupação com o bebê.

Essas mudanças podem estar relacionadas às transformações físicas e emocionais que acontecem após o nascimento, à adaptação à nova rotina, às alterações hormonais, ao sono interrompido e às novas responsabilidades.

O baby blues é, geralmente, transitório e tende a melhorar espontaneamente nos primeiros dias ou semanas após o parto. O Ministério da Saúde descreve a tristeza puerperal como uma condição comum, leve e passageira.

Mesmo sendo comum, isso não significa que a mulher precise passar por esse período sozinha. Ter alguém com quem conversar, receber ajuda nas tarefas, descansar quando possível e poder falar sobre seus sentimentos são formas importantes de cuidado.

E o que é a depressão pós-parto?

A depressão pós-parto é diferente do baby blues. Ela é uma condição de saúde mental que pode ocorrer durante o período após o nascimento do bebê e também pode ter início ainda durante a gestação.

Na depressão pós-parto, a tristeza, o desânimo ou a ansiedade são mais intensos e persistentes e podem interferir na vida cotidiana, no cuidado consigo mesma e, em alguns casos, na relação com o bebê.

Entre os sinais que merecem atenção estão:

- tristeza intensa ou que não melhora;
- choro frequente;

- falta de interesse ou prazer nas atividades;
- sensação de incapacidade ou de que não consegue dar conta;
- culpa excessiva;
- ansiedade ou preocupação intensa;
- irritabilidade;
- cansaço extremo;
- alterações importantes no sono ou no apetite;
- dificuldade para realizar as atividades do dia a dia;
- dificuldade para cuidar de si mesma;
- dificuldade de se sentir próxima ou conectada ao bebê;
- pensamentos de morte ou de não querer mais viver.

A depressão pós-parto não é falta de amor pelo bebê, fraqueza ou falta de capacidade para ser mãe. É uma condição de saúde que pode acontecer com diferentes mulheres e que tem tratamento. A Organização Mundial da Saúde destaca que os transtornos mentais no período da gestação e após o parto são frequentes e tratáveis, reforçando a importância da identificação e do cuidado precoces.

Baby blues e depressão pós-parto: qual é a diferença?

As duas situações podem apresentar tristeza, choro e maior sensibilidade emocional, mas existem diferenças importantes.

No baby blues, as alterações emocionais costumam ser leves, aparecem nos primeiros dias após o parto e tendem a melhorar com o passar do tempo.

Na depressão pós-parto, os sintomas são mais intensos, persistentes e podem comprometer a rotina, o bem-estar e o funcionamento da mulher. Por isso, precisam ser avaliados por um profissional de saúde.

Não é necessário esperar que a situação fique grave para pedir ajuda. Se você percebe que não está se sentindo como de costume, que os sentimentos estão ficando mais intensos ou que está tendo dificuldade para cuidar de si ou do bebê, converse com um profissional de saúde.

O Ministério da Saúde recomenda atenção à saúde mental durante o pré-natal e o período após o parto, incluindo a identificação de sintomas depressivos e de fatores que podem aumentar a vulnerabilidade.

Quais sinais precisam de atenção?

Algumas mudanças emocionais fazem parte da adaptação ao pós-parto. Entretanto, alguns sinais indicam que é importante procurar avaliação profissional.

Procure ajuda se:

- a tristeza ou a ansiedade forem intensas ou persistentes;
- você sentir que não consegue realizar suas atividades habituais;
- perder o interesse pelas coisas que antes gostava;
- sentir culpa intensa ou sensação de não ser uma boa mãe;



- tiver dificuldade importante para dormir ou se alimentar;
- sentir que não consegue cuidar de si mesma;
- perceber dificuldade persistente para estabelecer vínculo ou sentir prazer na presença do bebê;
- tiver pensamentos de morte ou de machucar a si mesma;
- tiver pensamentos de machucar o bebê.

Pensamentos assustadores podem acontecer em situações de sofrimento intenso e devem ser comunicados a um profissional de saúde. Ter um pensamento não significa que a pessoa irá realizá-lo, mas é um sinal que precisa ser acolhido e avaliado.

Pedir ajuda também é cuidar

A gravidez, o parto e o período após o nascimento são momentos de grandes transformações. Por isso, a saúde da mulher precisa ser cuidada de forma integral, considerando não apenas seu corpo, mas também seus sentimentos, sua história, suas relações, suas condições de vida e sua rede de apoio.

A Política Nacional de Atenção Integral à Saúde das Mulheres (PNAISM) orienta um cuidado integral e humanizado, considerando as diferentes necessidades das mulheres ao longo da vida, incluindo a gestação e o período após o parto. No SUS, a mulher pode procurar a equipe que acompanha seu pré-natal e seu puerpério, a Unidade Básica de Saúde (UBS) ou outros serviços da rede de saúde. Quando necessário, a equipe poderá encaminhar para atendimento especializado em saúde mental.

No Hospital de Clínicas Ijuí (HCI), o Serviço de Psicologia também faz parte desse cuidado. O atendimento psicológico está disponível às gestantes acompanhadas pelo Ambulatório de Gestação de Alto Risco, às gestantes e puérperas durante a internação hospitalar e, de forma integrada à equipe da UTI Neonatal, às mães que vivenciam a internação de seus bebês.

Nesses diferentes momentos, o acompanhamento psicológico busca oferecer escuta, acolhimento e cuidado, respeitando a história e as necessidades de cada mulher e família. Afinal, nem sempre é fácil lidar com as mudanças da gestação, com as expectativas em relação à chegada do bebê, com o parto, com uma internação ou com a preocupação diante da necessidade de cuidados intensivos para o recém-nascido.

Você não precisa enfrentar esse momento sozinha. Falar sobre o que está sentindo é um passo importante para cuidar de você e do seu bebê.

Serviço de Psicologia do HCI