



## Você poderia estar enfrentando depressão ou ansiedade pós-parto?

Quando você recebe um novo bebê em sua casa, é natural que às vezes você se sinta preocupada, oprimida, estressada e com outras emoções fortes, especialmente nas primeiras semanas. Mas se esses sentimentos e pensamentos estão atrapalhando sua capacidade de cuidar do seu filho, algo mais pode estar acontecendo.

A nível global, aproximadamente 10% das mulheres grávidas e 13% das mulheres que acabaram de dar à luz enfrentam problemas de saúde mental, principalmente depressão.<sup>1</sup> A ansiedade pós-parto também é comum. Em até 50% dos casos, a depressão e a ansiedade acontecem juntas.<sup>2</sup>

Os distúrbios de saúde mental materna são tratáveis. Eles também são comuns e podem afetar praticamente qualquer mulher. Geralmente, esses problemas ocorrem devido às mudanças nos níveis hormonais, falta de sono e aumento do estresse durante a gravidez e após o parto. De fato, especialistas médicos em todo o mundo recomendam que as mulheres sejam avaliadas quanto a essas questões como parte dos cuidados habituais após o parto. A triagem geralmente envolve responder a um conjunto breve de perguntas sobre seu humor e pensamentos.

### Sinais a serem considerados

Aqui estão os sintomas comuns de depressão pós-parto e ansiedade. Marque os que parecem familiares à sua situação:

- |  |   |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Chorar com mais frequência do que o normal            | <input type="checkbox"/> Ter pensamentos sobre fazer mal a si mesma ou ao bebê                    |
| <input type="checkbox"/> Sentir-se com raiva, irritação, inquietação ou tensão | <input type="checkbox"/> Seus pensamentos são dominados pelo medo e a preocupação                 |
| <input type="checkbox"/> Afastamento de familiares e amigos                    | <input type="checkbox"/> Aumento da frequência cardíaca, dores de cabeça, dores no peito, náuseas |
| <input type="checkbox"/> Sentir-se entorpecida e sem interesse no seu bebê     | <input type="checkbox"/> Dificuldade para dormir  |
| <input type="checkbox"/> Sentir-se como se estivesse perdendo a sua sanidade   | <input type="checkbox"/> Necessidade de verificar o bebê continuamente                            |
| <input type="checkbox"/> Ter dúvidas da sua capacidade de ser uma boa mãe      |   |

Se você estiver enfrentando alguns desses sinais, é melhor consultar o seu médico. Ele pode avaliá-la e, se necessário, encaminhá-la para um profissional de saúde mental.

## Peça ajuda em qualquer caso

Independentemente de você estar ou não lidando com uma preocupação de saúde mental, cuidar de um bebê é algo desafiador. É importante cuidar de si mesma também. Considere pedir ajuda a pessoas de confiança para que você possa ter tempo para descansar, relaxar e colocar as coisas em dia.

Pense nas coisas que ajudarão você a se sentir melhor e peça ajuda. Por exemplo, talvez eles possam fazer algumas tarefas para você, ficar com o bebê enquanto você tira uma soneca ou até mesmo simplesmente ficar com você para que possa ter a companhia de mais adultos por perto? Mesmo um pouco de ajuda pode fazer uma grande diferença.

### Fontes:

<sup>1</sup> World Health Organization. Maternal mental health. Acessado em 28 de dezembro de 2023

<sup>2</sup> Centre for Perinatal Excellence. Postnatal anxiety. Acessado em 28 de dezembro de 2023

Centers for Disease Control and Prevention. Depression among women. Acessado em 28 de dezembro de 2023

MedlinePlus. Postpartum depression screening. Acessado em 28 de dezembro de 2023

Mind. Postnatal depression and perinatal mental health. Acessado em 28 de dezembro de 2023

NHS. Symptoms – Postnatal depression. Acessado em 28 de dezembro de 2023

Policy Center for Maternal Mental Health. Universal Screening for Maternal Mental Health Disorders. Acessado em 28 de dezembro de 2023

### optum.com

A Optum é uma marca registrada da Optum, Inc. nos Estados Unidos e em outras jurisdições. As demais marcas ou os nomes de produtos mencionados são propriedade dos seus respectivos donos. Como melhoramos continuamente nossos produtos e serviços, a Optum reserva-se o direito de alterar as especificações sem aviso prévio. A Optum é uma empregadora que oferece oportunidades igualitárias.

© 2024 Optum, Inc. Todos os direitos reservados.

WF12560493 142628-122023