



## Vai ser mãe ou pai. Como se sente?

*Informações relativas  
a depressões na gravidez  
ou pós-parto.*



## **Um bebé muda a vida**

Cada parto muda a vida anterior. A rotina diária muda, há novas tarefas e os papéis na família têm de ser redefinidos. Nem todas as mudanças são agradáveis: O bebé necessita de muita atenção. A enorme responsabilidade e as noites sem dormir são difíceis.

As alterações no corpo e devido às hormonas podem ser difíceis.

Frequentemente os conflitos na relação aumentam e os momentos agradáveis em conjunto tornam-se mais raros.

## **O que é uma depressão pós-parto?**

O período pós-parto é difícil para a saúde mental. Em consequência, aprox. 15 por cento das mães e 9 por cento dos pais sofrem de depressão. Esta depressão chama-se depressão pós-parto. Uma depressão pode desenvolver-se em mulheres e homens já durante a gravidez. No entanto, por vezes, os pais apenas adoecem meses após o parto.

## **Estes são possíveis sinais de que pode ter uma depressão:**

sente-se cansada/o, sem energia, sem alegria, triste, por vezes irritada/o ou desesperada/o. Por vezes, já não consegue dormir bem, tem falta de apetite ou tem mais dificuldade em concentrar-se. Sente-se sobrecarregada/o ou têm uma grande angústia. Por vezes, tem sentimentos negativos/maus em relação ao próprio filho. Talvez tenha medo de não ser uma boa mãe ou um bom pai ou tenha muita preocupação em relação ao seu bebé. Também pode não conseguir estabelecer uma relação ou ligação emocional com o seu bebé.

Mesmo que nem todos estes sinais se apliquem, é possível que tenha uma depressão.

As depressões podem e devem ser tratadas – quanto mais cedo, melhor. Por este motivo, é importante que fale abertamente sobre os seus sentimentos e que procure rapidamente ajuda. Se não se sentir bem, fale com a sua parteira, o seu ginecologista ou a/o conselheira/o parental sobre o assunto.

# Autoavaliação Depressão



Assinale com que frequência não se sentiu bem por estes motivos nas últimas duas semanas:

## Pouco interesse ou prazer no que faz

- |   |  |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> nenhum (0)                     | <input type="checkbox"/> em dias específicos (1) |
| <input type="checkbox"/> em mais de metade dos dias (2) | <input type="checkbox"/> quase todos os dias (3) |

## Depressão, melancolia ou desespero

- |   |  |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> nenhum (0)                     | <input type="checkbox"/> em dias específicos (1) |
| <input type="checkbox"/> em mais de metade dos dias (2) | <input type="checkbox"/> quase todos os dias (3) |

Fonte: Perguntas centrais sobre depressão do Patient Health Questionnaire (PHQ-2; Löwe, K. Kroenke, K. Gräfe, 2005)

## Avaliação

Some os números entre parêntesis nos dois campos assinalados.

### Se o resultado for três ou superior:

Procure aconselhamento junto de um especialista. Este pode avaliar a sua situação e fornecer-lhe a ajuda e o apoio adequados. Pode consultar os endereços nas páginas seguintes.

**Se o resultado for inferior a três:** Não tem nenhum ou poucos sintomas que indiquem depressão. No entanto, vale a pena cuidar bem de si.

Neste link, encontrará um questionário detalhado sobre a depressão pós-parto em 17 línguas diferentes:

[postpartale-depression.ch/de/hilfe/fragebogen.html](http://postpartale-depression.ch/de/hilfe/fragebogen.html)



## **Baby blues ≠ Depressão**

Frequentemente não é fácil reconhecer uma depressão pós-parto. Também é importante distinguir a depressão pós-parto do chamado «**baby blues**». O **baby blues** é normal e muitas mães passam por isso. O baby blues surge alguns dias após o parto e dura, no máximo, uma semana. Durante o baby blues, as mães choram muito, estão emotivas, angustiadas e sensíveis. O motivo para tal é a alteração das hormonas após o parto. Mas o baby blues passa por si só. Se uma mãe se sentir mal durante mais de uma semana após o parto, provavelmente não se deve a baby blues e pode ter depressão pós-parto.

## **Falar sobre o assunto**

Quando os pais não se sentem bem e estão sobrecarregados e exaustos, muitas vezes têm dificuldade em falar com alguém sobre o assunto. Pode ser útil falar com a própria família ou amigos, por exemplo. Os novos pais esperam, na maioria das vezes, estarem felizes após o parto e sentem-se envergonhados se não o estiverem. **No entanto, as crises psicológicas pós-parto não são raras.**

## **O receio de serem maus pais**

Os pais numa crise psicológica preocupam-se por vezes com o facto de serem maus pais ou mães. Alguns pais têm mesmo medo de que o bebé lhes possa ser retirado. No entanto, isto raramente acontece, apenas em emergências. Geralmente, as doenças mentais pós-parto podem ser muito facilmente tratadas. A maioria das pessoas afetadas e as suas famílias recuperam e conseguem construir uma boa relação com o seu filho.

## **Doença mental pré-existente**

Já sofria de uma doença mental, por exemplo, depressão antes da gravidez? Nesse caso, é boa ideia falar com a sua ginecologista sobre o assunto antes da gravidez. Dependendo da situação, é possível continuar a tomar medicamentos para doenças mentais (por exemplo, antidepressivos) durante a gravidez e a amamentação. Fale com um médico ou psiquiatra sobre o assunto.



# Encontrar ajuda

## **Crise aguda**

**Estes organismos estão sempre disponíveis para si, mesmo durante a noite:**

Chamada de emergência para os pais: **Tel. 0848 35 45 55**

Serviço de emergências médicas: **Tel. 061 261 15 15**

Dargebotene Hand (Mão estendida): **Tel. 143**

As três ofertas são gratuitas.

## **Aqui pode encontrar apoio terapêutico:**

A **Consulta Psicossocial** da Clínica da Mulher do Hospital Universitário de Basileia é especializada no aconselhamento em caso de doenças mentais relacionadas com a gravidez e o parto: **Tel. 061 328 53 21**,  
**E-mail: [gyn.psychosomatik@usb.ch](mailto:gyn.psychosomatik@usb.ch)**  
(Coberto pelo seguro de saúde)

Na **consulta ambulatória** da UPK Basel (Clínica Psiquiátrica da Universidade de Basileia), na Kornhausgasse, pode receber cuidados psiquiátricos sem marcação prévia: **[upk.ch/akutambulanz](http://upk.ch/akutambulanz)**

**Tel. 061 325 81 81, E-mail: [zdk@upk.ch](mailto:zdk@upk.ch)**

Pode dirigir-se à Kornhausgasse 7, em Basileia, de segunda a sexta-feira, entre as 8.00 e as 16.00 horas.

(Coberto pelo seguro de saúde)

**Aconselhamento parental** sobre depressão e questões sobre parentalidade, papéis familiares, bem como sobre desenvolvimento, cuidados, nutrição e sono do seu filho:

**[www.muetterberatung-bl-bs.ch](http://www.muetterberatung-bl-bs.ch)**

(grátis)

**Terapia:** A sua médica ou o seu médico pode encaminhá-la/o para um especialista em psicoterapia. Aqui pode encontrar especialistas para aconselhamento ou terapia: **[www.doc24.ch](http://www.doc24.ch)**

(Coberto pelo seguro de saúde)

Aqui encontrará traduções para a sua respetiva língua, ao telefone ou no local: **<https://www.inter-pret.ch/de/angebot-regionale-vermittlungstellen-237.html>**

### **Impressum**

Reprise de parties du contenu du texte avec l'aimable autorisation de Prävention und Gesundheitsförderung Kanton Zürich  
Graphisme et illustration : Sarah Weishaupt