

Se você conhece alguém que está grávida ou que acabou de dar à luz,

VOCÊ PERGUNTOU: COMO ESTÁ A MÃE? DEPRESSÃO

Aprender e conversar sobre a depressão durante a gravidez e após o parto pode ajudar a melhorar nosso apoio às famílias e a resposta da comunidade.



O que é Depressão Perinatal?

O período perinatal é o tempo durante a gravidez e até um ano após o parto. A depressão perinatal é uma das complicações médicas mais comuns durante a gravidez e o período pós-parto. Ela pode se manifestar como momentos sombrios, difíceis e desafiadores.

O que é Baby Blues?

Os "blues pós-parto" ou tristeza pós-parto são sentimentos que muitos novos pais experimentam. Esses sentimentos geralmente são temporários e podem ocorrer nas primeiras semanas após o parto. Quando os blues pós-parto acontecem, a pessoa pode se sentir triste e chorar com mais frequência, sentir-se irritada ou tensa, sentir ansiedade, ter dificuldades para dormir e perceber mudanças no apetite, como comer mais ou menos do que o usual.



Os blues pós-parto afetam mais de metade das pessoas nas primeiras semanas após o parto.

O que é Depressão Pós-Parto?

A depressão pós-parto (DPP) é um tipo de depressão que ocorre após o nascimento de um bebê. Após o parto, as pessoas passam por muitas mudanças, como hormonais, físicas, emocionais, financeiras e sociais. Essas mudanças podem levar à depressão pós-parto. Ela afeta cerca de 1 em cada 7 novos pais. Quem está experimentando DPP pode se sentir muito emocional, chorar com frequência, sentir-se exausto, sobrecarregado, culpado ou ansioso, e pode ter dificuldades para cuidar do bebê. A boa notícia é que ela pode ser tratada com terapia e/ou medicação.

Pais também sofrem de depressão.

1 em cada 25 (4%) pais e/ou parceiros também pode experimentar depressão no primeiro ano após o parto.

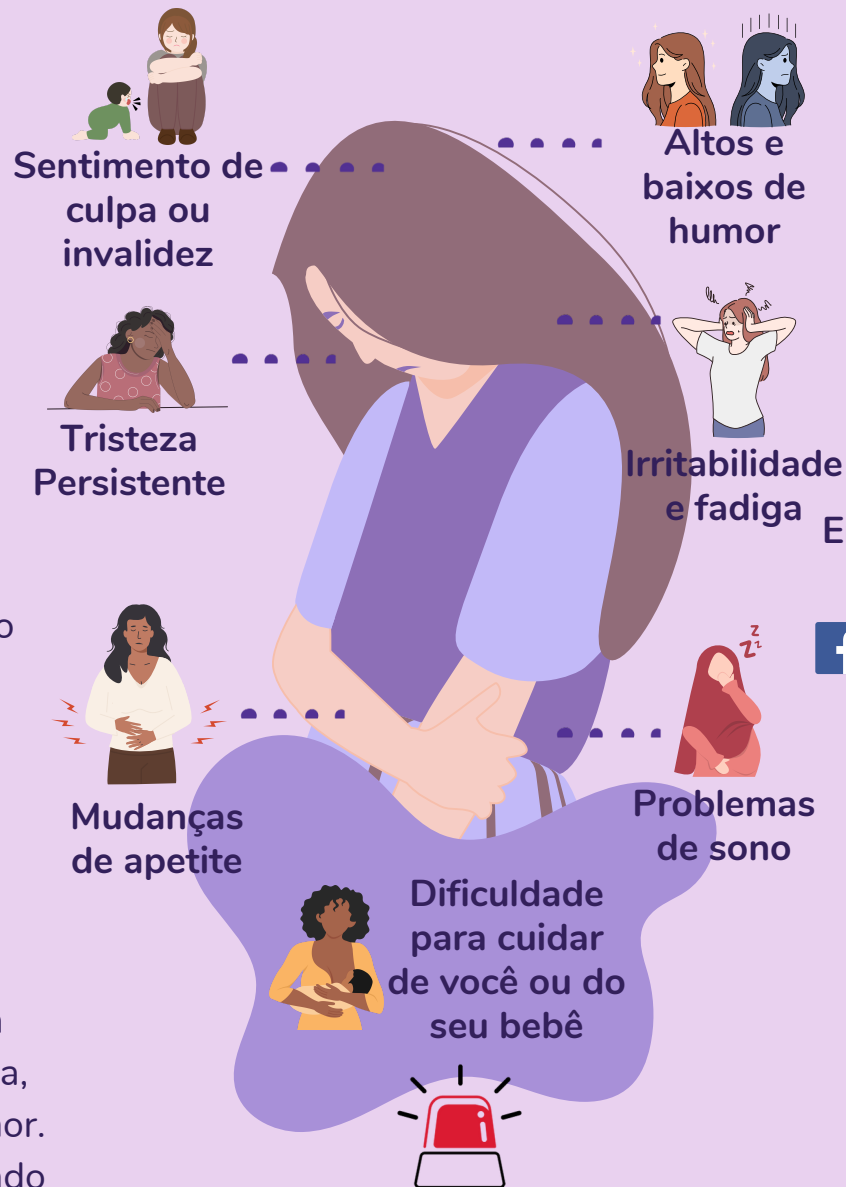


Fontes de Apoio

- Visitas domiciliares
- Serviços de saúde
- Terapia ou aconselhamento
- Família, amigos e vizinhos
- Grupos de apoio
- Centros de recuperação comunitária
- Serviços de doula
- Consultas pré-natais e pós-parto
- Serviços de apoio entre pares
- Técnicas de relaxamento
- Comunidades de fé

O que é Psicose Pós-Parto?

Psicose pós-parto (PPP) ocorre com sintomas como alucinações, paranoia, delírios e mudanças severas de humor. As pessoas que estão experimentando PPP podem ter pensamentos que podem levá-las a se machucar ou a machucar o bebê, o que a torna uma emergência de saúde mental. É crucial buscar atendimento médico imediatamente.



Se a depressão está afetando você ou alguém que você ama, **ligue para um médico e busque ajuda.**

Se parecer que o apoio não é suficiente, é importante considerar a possibilidade de trocar de profissional ou buscar outros tipos de suporte.

**FALE SOBRE ISSO!
VOCÊ NAO
ESTÁ
SOZINHA!**



Muitas pessoas enfrentam a depressão. Ninguém tem culpa disso! Existem maneiras de obter apoio.

Encontre iniciativas comunitárias :

www.browardhsc.org

 @browardhealthystartcoalition

 @browardhsc

 @browardhsc

 @broward_hsc

Número de Telefone:

(954) 567-7174

Encontre ajuda!
Acesse Postpartum
Support International
para saber como!



Linha Nacional de Prevenção ao Suicídio
Ligue 988

Linha Nacional de Saúde Mental
Materna da HRSA
1-800-TLC-MAMA

ACOG Committee Opinion No. 757: Screening for Perinatal Depression. (2018). Obstetrics and gynecology, 132(5), e208–e212. <https://doi.org/10.1097/AOG.0000000000002927>

Balaram K, Marwaha R. Postpartum Blues. [Updated 2023 Mar 6]. In: StatPearls [Internet]. Treasure Island (FL): StatPearls Publishing; 2024 Jan-. Available from: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK554546/>

Suryawanshi, O., 4th, & Pajai, S. (2022). A Comprehensive Review on Postpartum Depression. Cureus, 14(12), e32745. <https://doi.org/10.7759/cureus.32745>