

# Guia breve para Consultoras em Amamentação e demais profissionais que acompanham gestantes e puérperas

---



## A DEPRESSÃO PÓS-PARTO

É um problema de saúde pública porque afeta a saúde mental da mãe e coloca em risco o desenvolvimento do bebê.

Este problema pode ser evitado quando a mulher faz o acompanhamento ampliado desde a gestação e agindo tão logo apresentado os primeiros sinais.

---

**25%** das puérperas apresentam sintomas de  
Depressão Pós-Parto

---

no período de **6 a 18**  
**meses** pós-parto

---

Este breve guia visa apresentar alguns sinais apresentados pela mulher que amamenta e que possam justificar o encaminhamento ao psicólogo perinatal.

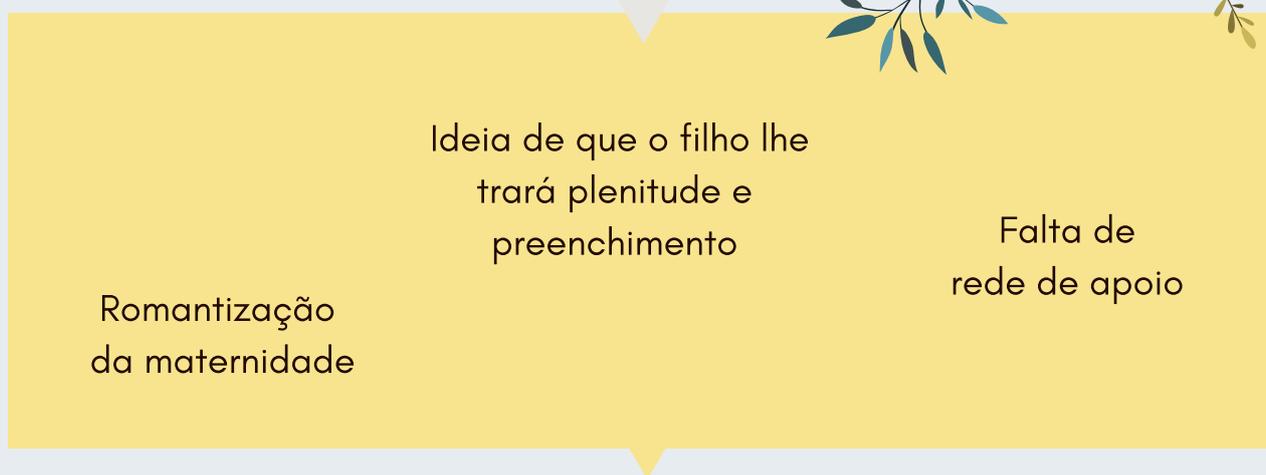
Não temos a intenção de findar as discussões em relação ao tema. Ao contrário, apenas de introduzi-lo.

---

A Depressão Pós-Parto é um assunto discutido há muito tempo e, apesar disso, as mulheres seguem sendo **invisibilizadas** em sua condição de subjetividade, sobretudo após a maternidade.

É fácil observar o que digo. Basta olhar para as fotos de gestante e ver que em muitas delas, o foco está na barriga que carrega o bebê. Ali, a mulher já está sendo invisibilizada e nem se deu conta disso.

Talvez o fato da atenção estar voltada para ela, dê a falsa sensação de que esse momento ainda não chegou.



Esses são alguns dos **mitos** que estão relacionados à maternidade e à depressão pós-parto e interferem **negativamente** na insistência em não olhar para a mulher, em sua condição subjetiva, com todas as suas dores, angústias e alegrias e conseqüentemente na dificuldade em observar os sinais emitidos por ela e encaminhá-la ao profissional capacitado para acompanhá-la nesse período.

A ideia de que **"vai passar"** pode ser perigosa, pois estudos apontam que esse momento exige cuidado e amparo, dada a condição de uma abertura psíquica exigida para que esse **novo "eu"** encontre espaço para existir.

É como um portal que se abre em direção a sentimentos bons e ruins de sua própria infância que estavam recalcados.

Quando a mulher não obtém esse **suporte** a tempo, além de afetar a sua saúde mental e seu bem-estar, o desenvolvimento infantil também pode estar em risco, uma vez que pode haver mais obstáculos do que o necessário para que aconteça o encontro entre a mãe e o bebê.

Alguns fatores são considerados

## sinais de alerta

para a Depressão Pós-Parto e eles podem estar presentes desde a gestação.

Por isso é importante o acompanhamento da mulher ainda nesse período, pois fazendo o rastreamento desses sinais e intervindo a tempo, é possível diminuir o impacto causado pela depressão pós-parto, sobretudo, após o nascimento do bebê.

\* Abaixo, os itens foram retirados do artigo de Almeida e Arraes (2016)

- **GESTANTE SOLTEIRA**
- **GRAVIDEZ NÃO PROGRAMADA**
- **SEM APOIO FAMILIAR**
- **HISTÓRICO DE RISCO OBSTÉTRICO**
- **HISTÓRICO FAMILIAR DE DEPRESSÃO OU EPISÓDIOS DE DEPRESSÃO ANTERIORES À GESTAÇÃO**
- **IDEALIZAÇÃO DO BEBÊ E DA MATERNIDADE EM FUNÇÃO DA DECEPÇÃO E FRUSTRAÇÃO QUE ESSA IDEALIZAÇÃO PODE ACARRETAR**
- **EVENTOS DE VIDA NEGATIVOS DURANTE A GESTAÇÃO**
- **MUDANÇAS DE VIDA RECENTES NO AMBIENTE FAMILIAR**

É importante destacar que a Depressão Pós-Parto **NÃO** se trata de culpabilizar a mulher. Em verdade, isso só dificulta o processo. Ela precisa de **apoio, suporte** e **acolhimento** para fazer essa travessia.

O meu convite, com esse guia breve, é que você, profissional, possa ser a ponte.



# SINAIS EMITIDOS PELA MULHER QUE AMAMENTA QUE JUSTIFICAM O ENCAMINHAMENTO PARA A PSICÓLOGA PERINATAL

Um guia para as Consultoras em Amamentação  
e demais profissionais que acompanham  
gestantes e puérperas



## REDUZIR AS NECESSIDADES DO BEBÊ AO ATO DE SER AMAMENTADO

[CLIQUE AQUI E LEIA MAIS  
SOBRE O ASSUNTO](#)



## SENTIR A AMAMENTAÇÃO COMO SENDO UM ATO DE VIOLÊNCIA OU UM ATO INVASIVO



## APRESENTAR INCÔMODO CONSTANTE QUANDO O BEBÊ CHAMA POR ELA

[CLIQUE AQUI E LEIA MAIS  
SOBRE O ASSUNTO](#)



# SINAIS EMITIDOS PELA MULHER QUE AMAMENTA QUE JUSTIFICAM O ENCAMINHAMENTO PARA A PSICÓLOGA PERINATAL

Um guia para as Consultoras em Amamentação  
e demais profissionais que acompanham  
gestantes e puérperas



## DIFICULDADE DE OLHAR PARA O BEBÊ

[CLIQUE AQUI E LEIA MAIS  
SOBRE O ASSUNTO](#)



## INCOMODAR-SE COM A VIVACIDADE DO BEBÊ

[CLIQUE AQUI E LEIA MAIS  
SOBRE O ASSUNTO](#)



## FALTA DE ÂNIMO DA MÃE

[CLIQUE AQUI E LEIA MAIS  
SOBRE O ASSUNTO](#)

Material produzido por



***Lorena  
Viena***

Psicóloga (CRP 03/5755)  
Consultora em Amamentação

## Referência Bibliográfica

ALMEIDA, Maria de Castro; ARRAIS, Alessandra da Rocha. O Pré-Natal Psicológico como programa de prevenção à Depressão Pós-Parto. *Psicologia, Ciência e Profissão*. v. 36, n. 4, pp.847-863. Brasília, 2016.

BADINTER, Elisabeth. *Um amor conquistado: o mito do amor materno*. Rio de Janeiro: Nova Fronteira, 1985.

CRAMER, B; PALACIO-ESPASA, F. *Técnicas Psicoterápicas Mãe-Bebê*. Porto Alegre: Artes Médicas, 1993.

GUTMAN, Laura. *A maternidade e o encontro com a própria sombra*. 10 ed. Rio de Janeiro: BestSeller, 2017.

IACONELLI, Vera. *Mal-estar na maternidade: do infanticídio à função materna*. 2ed. São Paulo: Zagodoni, 2020.

MONTEIRO, Mayla Cosmo. *Um coração para dois: a relação mãe-bebê cardiopata*. Tese (Mestrado em Psicologia) - Departamento de Psicologia, Pontifícia Universidade Católica do Rio de Janeiro. Rio de Janeiro, p. 103. 2003.

MURRAY, Lynne; COOPER, Peter J. Postpartum depression and child development. *Psychological Medicine*. v. 27, pp.253-260, Cambridge University Press, 1997.

WINNICOTT, D. W. *Da pediatria à psicanálise: obras escolhidas*. Rio de Janeiro: Imago Editora, 2000.



[@graodeamor](https://www.instagram.com/graodeamor)



[www.graodeamor.com](http://www.graodeamor.com)



[75 98841-2262](https://api.whatsapp.com/send?phone=75988412262)