



Sinais de tristeza pós-parto vs depressão pós-parto

ARTIGO

OUT 9, 2020

4MINS

Responda às perguntas abaixo para começar uma conversa sobre como você está se sentindo.

Você gostaria de saber se tem depressão pós-parto? Você acabou de dar à luz a um ser humano, o seu todo foi virado de cabeça para baixo e parece que faz um ano que você não dorme. Isso é o suficiente para fazer alguém se perguntar se está enlouquecendo. Mas quando que uma tristeza pós-parto se torna uma depressão pós-parto?

A Escala de Depressão Pós-Parto de Edimburgo é um Questionário de depressão pós-parto desenvolvido por especialistas que ajuda a identificar sinais de tristeza vs depressão pós-parto. A tristeza pós-parto pode ser causada por alterações hormonais na primeira semana ou próximo a isso após dar à luz. A depressão pós-parto, após ter um bebê, geralmente ocorre nas semanas e nos meses seguintes e pode ocorrer até um ano após o nascimento.

Responda às perguntas abaixo para começar uma conversa sobre como você está se sentindo. O questionário deve ser utilizado entre 6-8 semanas após o parto e você deve escolher a resposta que melhor descreve como você se sentiu nos últimos sete dias - não apenas hoje. Recomenda-se fortemente que você realize o questionário com o seu profissional de saúde.

Veja os sinais de tristeza e depressão pós-parto:

- **Eu tenho sido capaz de rir e ver o lado engraçado das coisas**

O mesmo tanto de sempre = 0

Nem tanto assim hoje em dia = 1

Definitivamente não tanto no momento = 2

De jeito nenhum = 3

- **Eu olhei para a frente e senti prazer com as coisas**

O mesmo tanto de sempre = 0

Um pouco menos do que antes = 1

Definitivamente menos do que antes = 2

Nem um pouco = 3

- **Eu me culpei desnecessariamente quando as coisas deram errado**

Sim, na maior parte do tempo = 3

Sim, em parte do tempo = 2

Não muito frequentemente = 1

Não, nunca = 0

- **Eu tenho ficado ansiosa ou preocupada sem qualquer motivo**

Não, nem um pouco = 0

Quase nunca = 1

Sim, às vezes = 2

Sim, com frequência = 3

- **Eu tenho sentido medo ou pânico sem qualquer motivo**

Sim, bastante = 3

Sim, às vezes = 2

Não, não muito = 1

Não, nem um pouco = 0

- **As coisas estão me sobrecarregando**

Sim, na maioria das vezes eu não tenho conseguido lidar = 3

Sim, às vezes eu não tenho conseguido lidar tão bem quanto antes = 2

Não, na maioria das vezes eu tenho conseguido lidar bem = 1

Não, eu continuo lidando tão bem quanto antes = 0

• **Eu tenho sido tão infeliz que eu tenho dificuldade para dormir**

Sim, na maior parte do tempo = 3

Sim, às vezes = 2

Sem muita frequência = 1

Não, nem um pouco = 0

• **Eu tenho me sentido triste ou miserável**

Sim, na maior parte do tempo = 3

Sim, com frequência = 2

Não muito frequentemente = 1

Não, nem um pouco = 0

• **Eu tenho sido tão infeliz que eu tenho chorado**

Sim, na maior parte do tempo = 3

Sim, com frequência = 2

Apenas às vezes = 1

Não, nunca = 0

• **O pensamento de ferir a mim mesma chegou a me ocorrer**

Sim, com bastante frequência = 3

Às vezes = 2

Quase nunca = 1

Nunca = 0

Resultados da Escala de Depressão Pós-Parto de Edimburgo

Some a sua pontuação para cada resposta, se o seu total for 10 ou mais pontos, converse com o seu profissional de saúde. Porém, tenha em mente que a Escala de Depressão Pós-Parto de Edimburgo é apenas um guia, portanto, se você sentir qualquer um dos sentimentos de depressão após ter um bebê ou se você estiver preocupada sobre qualquer sinal de tristeza pós-parto, é sempre melhor buscar ajuda profissional.

Em uma pesquisa recente apoiada pela Nestlé, com 8.000 novas mães em 16 diferentes países, mais de um quarto das mães relatou sofrer de tristeza pós-parto - portanto, você não está sozinha. (Saiba mais em www.theparentingindex.com) Pode ser útil conversar - com amigos e parentes e o seu profissional de saúde poderá entrar em contato com serviços de aconselhamento pós-parto e grupos de apoio pós-parto, se necessário. Você também pode pesquisar online por linhas de ajuda administradas por instituições de caridade e ler a nossa lista de verificação sobre lidar com a tristeza pós-parto para obter mais ajuda. Ser mãe é o trabalho mais difícil

do mundo, portanto, consiga o apoio que você precisa para que você seja a sua melhor versão para o seu pequeno e lembre-se que “Isso também vai passar.”

Você consegue!

Fontes:

Cox JL, Holden JM, Sagovsky R. Detection of postnatal depression: Development of the 10-item Edinburgh Postnatal Depression Scale. The British Journal of Psychiatry. 1987; 150(6):782-786.