



Os transtornos mentais na gestação são mais comuns do que se imagina

Sem motivo aparente ou sem histórico prévio, a gestante pode apresentar sinais de depressão, de ansiedade ou de outro tipo de transtorno mental que antes não poderia sequer ser imaginado. Quando a mulher se torna um caso confirmado da estatística de transtorno mental há um choque, mas até 20 gestantes em cada 100 podem apresentar esse tipo de problema.

Os quadros que representam o maior número de casos de transtornos mentais durante a gestação são os de depressão e ansiedade, que muitas vezes podem se manifestar juntos em um certo período, e mesmo um ocorrer em consequência daquele que primeiro se manifestou. As causas mais comuns para a ocorrência de transtornos mentais na gestação estão associadas à interrupção indevida do tratamento de transtorno mental pré-existente e às variações hormonais desencadeadas pela gravidez, que para algumas mulheres resultam na depressão. Outros fatores que representam risco para o desenvolvimento de um quadro patológico durante a gestação são genéticos e a ocorrência anterior de transtornos mentais, mesmo que não recentes.

Para entendermos a depressão na gestação, que é o transtorno mental mais comum nesse período, ela é o oposto da alegria e da satisfação, que são sentimentos orquestrados pelo cérebro, principalmente, a partir de um neurotransmissor chamado serotonina. Durante a gravidez, o nível do hormônio progesterona é aumentado em níveis superiores ao de outro hormônio, o estrogênio, provocando a diminuição dos níveis de serotonina, o que produz um efeito depressivo acentuado em algumas gestantes.

Todo transtorno mental durante a gravidez precisa ser tratado de forma adequada para que não ocorram consequências graves para a gestante e para o bebê, e para que a mulher recupere a sua qualidade de vida. Quadros de

depressão são os principais responsáveis pelos casos de automutilação e suicídio. Estudos demonstram que até 1 em cada 5 gestantes com depressão apresentarão pensamentos dessa natureza, quando não tratadas. Já para os bebês, a depressão não tratada na gestação se demonstrou responsável por casos de prematuridade, baixo peso, aumento das cesáreas, além de problemas futuros de cognição e de fala.

Uma rotina saudável que inclua a exposição à luz solar, a prática de exercícios físicos e uma dieta com doses suficientes de ômega-3 estão entre medidas de prevenção e de recuperação não medicamentosas, que também incluem a psicoterapia individual e em grupo.

O uso de medicamentos para o tratamento de qualquer doença durante a gravidez deve ser feito somente com orientação médica, pois alguns podem ser prejudiciais para o bebê, causando inclusive malformações fetais. Para o tratamento da depressão e da ansiedade durante a gestação existem opções seguras, mas suas dosagens, frequência diária e duração do tratamento precisam ser definidos necessariamente pela médica ou médico.

Toda gestação é única. A mulher jamais deve se sentir ou ser culpada pelos outros por ter um transtorno mental, seja durante a gestação, seja em qualquer momento da sua vida. As chamadas oscilações hormonais experimentadas pelas mulheres desde a primeira menstruação até a última, incluindo as que ocorrem durante e após cada gestação, são sentidas de forma única em cada

mulher e, muitas vezes, são verdadeiros gatilhos para quadros de transtornos mentais imprevisíveis e somente podem ser curados com ajuda médica.

O planejamento da gravidez e a realização rigorosa do pré-natal são a melhor forma de prevenir, diagnosticar e iniciar o tratamento de transtornos mentais numa gestação.

* Elis Nogueira (CRM: 98344) é médica ginecologista e obstetra, possui título em Advanced Life Support in Obstetrics e é membro de entidades médicas como SOGESP e FEBRASGO.



INSTAGRAM

Quer saber mais sobre o dia a dia dos famosos? Veja em nosso Instagram!

