

SAÚDE MENTAL MATERNA IMPORTA !

CLIQUE PARA BAIXAR ESTE TEXTO

Por Carla de Andrade

A gravidez é um evento único, importante e repleto de mudanças psicológicas, sociais, físicas e hormonais em você. Seu organismo agora se prepara para gerar um novo serzinho. Todas estas mudanças são bastante complexas e singulares, muitas vezes causadoras de angústias, medos, incertezas e de sentimentos ambivalentes, como felicidade e tristeza, andando juntinhos nesta fase. A presença de sentimentos ambivalentes é inevitável, tanto para as mulheres que planejaram ou quanto para as que não planejaram a sua gestação. Falando nisso, você sabia que mais de 50% das gestações no Brasil não são planejadas? Mas vale explicar: gravidez não planejada é aquela que não foi programada pelo casal ou pela mulher e pode ser diferenciada em indesejada e inoportuna. A indesejada ocorre contra o desejo do casal e a inoportuna, quando acontece em um momento desfavorável da vida dos pais, por qualquer razão e qualquer uma delas pode ocasionar agravos à saúde da mãe ou do bebê.

Nossa sociedade tem como senso comum a ideia de que toda gestante está realizada, plena e feliz, mas essa não é a realidade de todas as gestantes não. Inclusive, a literatura aponta que o período perinatal (gestação, parto e pós-parto) é um período potencial de crise. Em outras palavras, isso significa que, de todo o ciclo vital feminino, o período em que a mulher apresenta mais risco para adoecimento mental é na fase perinatal. É nesta fase que mais da metade das mulheres, apresentam alterações emocionais significativas como estresse, ansiedade ou sintomas depressivos, que podem afetar o desenvolvimento e saúde do feto/bebê, como por exemplo: nascimento prematuro, baixo peso ao nascer, déficit de aquisição da linguagem e aprendizado, entre muitas outras questões.

Tudo isso, infelizmente, pode ser motivo de um sofrimento solitário para muitas mulheres que não têm para quem falar sobre o que sentem, por medo de serem julgadas. Eis então o motivo para que o seu pré-natal aconteça com uma profissional preocupada com a sua saúde física e com o desenvolvimento do seu bebê, mas que também se preocupa com sua saúde mental nesta fase perinatal, a ponto de hoje, oferecer às suas pacientes a possibilidade de receberem ajuda profissional especializada nesta fase tão importante.

Então agora eu te convido: vamos juntas olhar para todo esse caos mental e buscar por leveza, saúde e algumas alegrias que podem estar espalhadas pelo caminho do gestar, parir e cuidar? Você não está sozinha!

Com carinho,

Carla de Andrade

Psicóloga de mulheres mães.



MEU CURRÍCULO

Quem é a Psico de mães?

Olá! Eu sou a Carla, esposa do Diogo, mãe do Tiago e psicóloga de mulheres mães. Sou graduada em Bacharel em Psicologia, pós-graduada em Psicologia Perinatal e Psicologia Pré-natal e especialista em atendimento psicológico de gestantes, puérperas e mães a mais tempo. A maternidade pode facilmente ser comparada a um incrível passeio de montanha-russa, não é mesmo? E nos altos e baixos da maternidade, a mulher se vê sozinha, em sofrimento e o atendimento psicológico especializado se faz importante nesta fase para auxiliar a mulher em sua jornada, com conhecimentos específicos, acolhimento, sigilo, ética e respeito. Vamos juntas viver sua maternidade de forma mais leve?

