



MATERNIDADE, GESTAÇÃO E O USO DE PSICOFÁRMACOS

Projeto Mais Saúde da Mulher


*Saúde e
bem-estar
no trabalho*

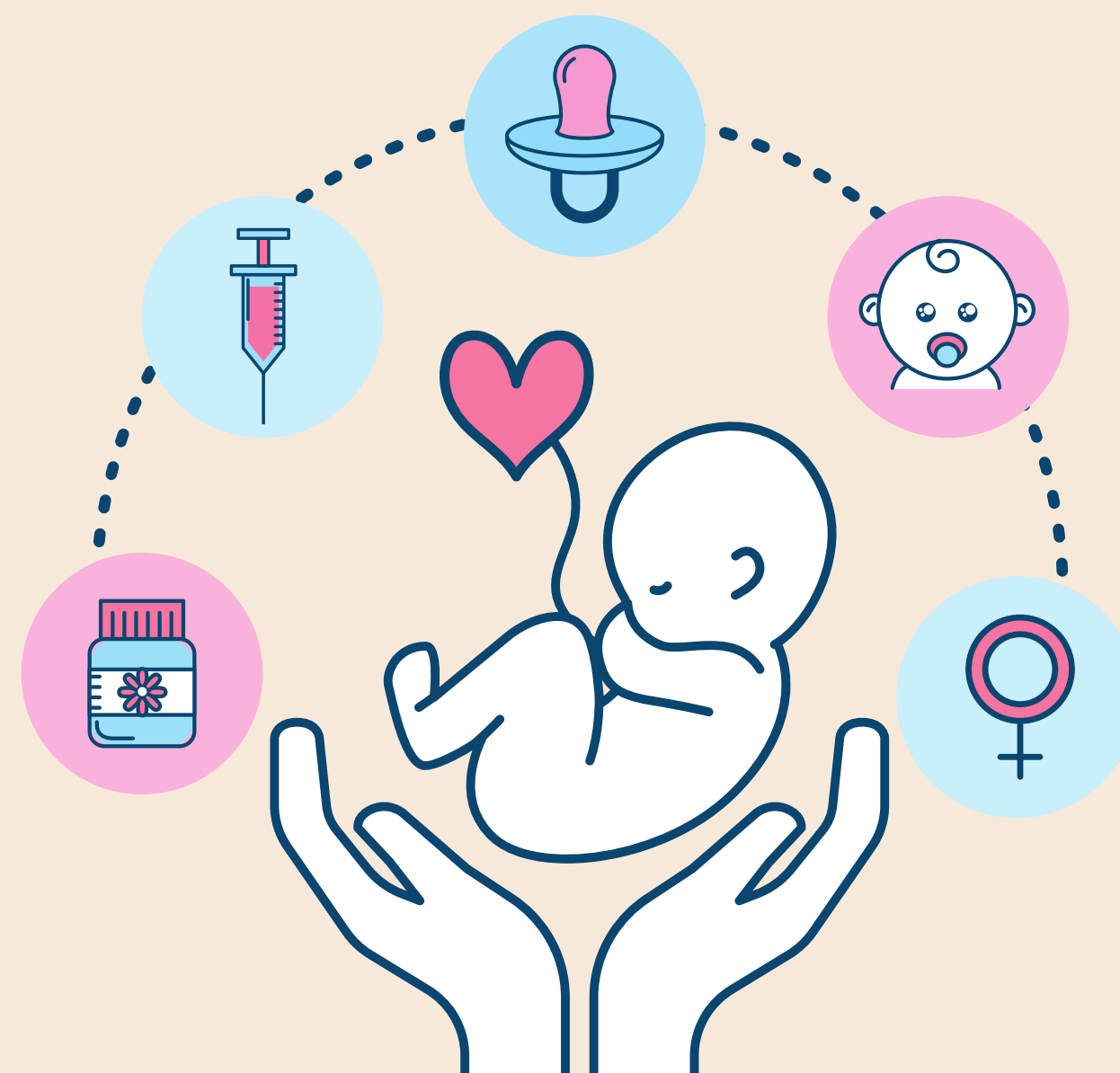
Comumente conhecido como o mês das mães, maio, na cultura brasileira, é o mês que reúne comemorações, homenagens e troca de afeto entre mães e filhos(as). Os períodos de pré-concepção, de gestação e do pós-parto envolvem emoções como alegria, amor e excitação, mas também ansiedade, preocupação, tristeza e medo. É importante pensar na saúde da mulher tentante, gestante ou puérpera como um conjunto de múltiplas condições que se relacionam ao seu bem-estar, buscando, a partir desta compreensão, favorecer uma experiência de maternidade saudável e positiva.





Os transtornos mentais, como a depressão e os transtornos de ansiedade, são diagnósticos bastante presentes na população geral. Observa-se crescente o número de pessoas que desenvolvem transtornos, necessitando, em alguns casos, do uso de medicações também chamadas de psicofármacos - como antidepressivos, ansiolíticos, estabilizadores de humor etc. Na comunidade de servidores e servidoras da UFC, as doenças e transtornos mentais são a terceira maior causa de adoecimento e afastamento do trabalho, sendo maior número entre as mulheres.

Abordar a temática sobre transtornos mentais, maternidade e uso de psicofármacos é importante, pois o evento da gestação traz profundas mudanças para as mulheres. A gravidez é impactada pela condição de saúde pré-existente da mulher, e também impacta esta condição de saúde. Daí a importância de refletir sobre esta temática no mês que tanto se fala sobre gestação e maternidade.





Maternidade, Gestação e o uso de Psicofármacos

O período perinatal envolve emoções como alegria, amor e excitação, mas também ansiedade, preocupação, tristeza e medo. É importante pensar na saúde da mulher tentante, gestante ou puérpera como um conjunto de múltiplas condições que se relacionam ao seu bem-estar, buscando, a partir desta compreensão, favorecer uma experiência de maternidade saudável e positiva.



Falar sobre transtornos mentais, maternidade e uso de psicofármacos é importante; pois o evento da gestação traz muitas e profundas mudanças para as mulheres. A gravidez é impactada pela condição de saúde preexistente da mulher e também impacta esta condição de saúde. Daí a importância de refletir sobre esta temática no mês que tanto se fala sobre gestação e maternidade.

PARA AS MULHERES QUE PLANEJAM ENGRAVIDAR E FAZEM USO DE MEDICAMENTOS PSICOFÁRMACOS, QUAIS AS PRINCIPAIS ORIENTAÇÕES?

O primeiro passo é a mulher conversar com a equipe médica que a acompanha (Psiquiatra e Ginecologista/Obstetra) sobre o desejo de engravidar. A partir daí é preciso ponderar as opções e pactuar com a equipe médica o tratamento e seguir as orientações.

Faça perguntas, exponha suas dúvidas, necessidades e medos. É importante ter uma relação de confiança com os(as) profissionais que a acompanham e com a conduta pactuada entre vocês.



MULHERES GRÁVIDAS PODEM FAZER USO DE MEDICAMENTOS PSICOFÁRMACOS?

Sim, mulheres grávidas podem fazer uso de psicofármacos durante a gestação. É muito importante ter um diagnóstico psiquiátrico correto, pois a gestação pode ser o período de aparecimento de transtornos mentais, retorno ou piora de quadros e sintomas pré-existentes. Então, com um diagnóstico bem elaborado, a condução do tratamento e de possíveis indicações medicamentosas serão mais eficazes e seguras.

QUAL A INTERAÇÃO ENTRE USO DE MEDICAMENTOS PSICOFÁRMACOS E A AMAMENTAÇÃO?



De acordo com o Ministério da Saúde, os medicamentos que têm uma porcentagem de passagem para o bebê através da amamentação abaixo de 10%, são considerados seguros para o uso da mulher durante a lactação. Ressalta-se que a maior parte dos psicofármacos tem baixa passagem láctea, respeitando este critério. Converse com o(a) médico(a) sobre a segurança dos medicamentos, caso haja indicação médica para que você use durante a gravidez e/ou a amamentação.

QUAIS OS PRINCIPAIS SINTOMAS E EFEITOS COLATERAIS NOS BEBÊS QUANDO OS MEDICAMENTOS PSICOFÁRMACOS SÃO USADOS DURANTE A GESTAÇÃO?

Conforme o perfil do medicamento, os efeitos colaterais no bebê serão variáveis, desde icterícia, desconforto ou inquietação durante o sono, dificuldade de pega na amamentação, irritabilidade, choro inconsolável, inquietude, porém esse processo, quando ocorre, tende a ser autolimitado - ou seja são efeitos colaterais que têm características limitadas, durando poucos dias ou no máximo semanas.

Estes efeitos transitórios após o nascimento não promovem alterações no desenvolvimento neurológico do bebê.

HÁ RELAÇÃO ENTRE O USO DE MEDICAMENTOS PSICOFÁRMACOS NA GESTAÇÃO E MALFORMAÇÕES NOS BEBÊS?

Há uma grande preocupação com a relação entre antidepressivos na gestação e malformações em bebês. Entretanto, bebês que foram expostos à maior parte dos psicofármacos, não apresentaram maior risco de malformações do que a população de bebês em geral.

Na população geral, mulheres sem diagnóstico de transtornos mentais e sem o uso de medicações, o risco de teratogênese é de aproximadamente 3%, e o risco de abortos espontâneos é de 10 a 20 %.

Hábitos de vida, alimentação, além do consumo excessivo de cafeína, tabagismo, consumo de álcool, idade da mulher no momento da gestação são condições que podem interferir na gestação.



EM QUAL PERÍODO DA GESTAÇÃO É MAIS SEGURO O USO DE ANTIDEPRESSIVOS?

No primeiro trimestre, até as 12 semanas de gestação, há um risco potencial de malformações ou teratogênese com o uso de medicações neste período.

Apesar de muitos psicofármacos não terem potencial de causar malformações, em uma doença mais leve, de menor impacto ou com tempo prolongado de estabilização pode ser indicado evitar as medicações neste período, mas sempre levando em consideração o bem-estar da mulher e a orientação de um profissional habilitado.

QUANTO TEMPO ANTES DE PLANEJAR UMA GRAVIDEZ, A RETIRADA OU OS AJUSTES NA MEDICAÇÃO DEVEM SER REALIZADOS?

Não há um tempo certo e definido previamente, pois fatores como medicação, dose, efeitos do desmame e a própria condição da saúde mental da paciente devem ser levados em consideração pelo médico e a mulher.

Muitas mulheres podem manifestar recaídas quando suspendem os psicofármacos, por isso esta decisão sempre deve ser feita em conjunto com os profissionais que acompanham o caso.



O QUE PODE AJUDAR A MULHER TENTANTE OU GESTANTE A MELHORAR SUA SAÚDE MENTAL?

Algumas práticas atuam como complementares nos cuidados à saúde mental da mulher no período gestacional. Aposte na terapia cognitivo-comportamental e suporte psicológico, também nas massagens, acupuntura, meditação, yoga e nas atividades físicas regulares, sempre de acordo com a indicação médica, e realizadas por profissionais habilitados.

Ter uma rotina de autocuidado, e contar com acolhimento e apoio da família são essenciais para tornar o período perinatal mais satisfatório.

Cuide-se.

A gravidez é um evento desejado por algumas mulheres e famílias, repleto de transformações e expectativas. Os aspectos subjetivos e emocionais, mas também as questões culturais e sociais interferem no modo construído por cada mulher para lidar com esta experiência.

Autocobrança, críticas e julgamento externos precisam dar lugar ao respeito, compreensão, acolhimento e empatia para com a mulher que vive a maternidade e constrói continuamente seu modo particular de ser mãe.



Vale lembrar que os cuidados com o(a) bebê devem ser acompanhados pelos familiares e compartilhados com eles. Esta experiência não só é importante para criar e fortalecer vínculos, como essencial para diminuir a sobrecarga física e emocional da mulher.

Cuidar da saúde mental, dispor de tratamentos medicamentosos seguros quando necessário e encontrar um ambiente acolhedor e compreensivo é essencial para tornar mais agradável este momento de muitas descobertas, expectativas e desafios que é a gestação.



UNIVERSIDADE FEDERAL DO CEARÁ

PRÓ-REITORIA DE GESTÃO
DE PESSOAS

ELABORAÇÃO

Ernny Coêlho

Divisão de Apoio Psicossocial da
Coordenadoria de Qualidade de Vida no Trabalho
(DIAPS/COQVT/PROGEP)

diaps.progep@ufc.br

COLABORAÇÃO

Igor Emanuel Vasconcelos e Martins Gomes
Maternidade Escola Assis Chateaubriand
MEAC/UFC/EBSERH