

O pós-parto também é seu

O QUE NINGUÉM LHE CONTA SOBRE OS
PRIMEIROS TEMPOS DA PATERNIDADE



CONSTANÇA VALENTE
PAULA BRITO



SER PAI: ENTRE A ALEGRIA E AS DÚVIDAS

É incrível como ao pensar no seu bebé, pode sentir tanta alegria e ao mesmo tempo dúvidas e inseguranças, não é?

É como se viessem perguntas atrás de perguntas:

- “Será que vou saber o que fazer?”
- “E se eu errar?”
- “Como é que se cria ligação com um bebé tão pequenino?”

Ninguém nasce ensinado e o facto de levantar estas questões, já diz muito sobre si. Mostra que se importa e isso é sinal de amor e de cuidado.

AFINAL, NINGUÉM O ENSINOU A SER PAI.

E sabe de uma coisa?

Não precisa de ter todas as respostas agora.

O mais importante nesta fase é estar **presente**, ir conhecendo o seu bebé e saber que o vínculo vai crescer a cada dia que passa, tal como o amor por ele.

E essa insegurança que sente às vezes, é mais frequente do que imagina. Criar vínculo com o seu filho leva tempo e sentir-se inseguro, é normal.

Faz parte desta adaptação tão grande que é **tornar-se Pai**.



Queremos partilhar consigo algo que temos vindo a notar e que sinceramente ficamos muito felizes a observar.

A paternidade mudou!

Talvez não seja a sua experiência, mas muitos homens cresceram com pais mais distantes. Aquele pai presente no dever, respeitável, trabalhador que procura garantir que nada falte em casa mas que raramente dizia:

“Estou orgulhoso de ti” ou que nem sequer perguntava com curiosidade genuína: “Como te sentes?”

Não era por falta de amor. Longe disso.

Era apenas um modelo de ser “bom pai” baseado em ideias tradicionais.



Mas sabe o que é bonito de se ver?
Hoje vemos cada vez mais pais a fazer diferente.

A quererem estar mais perto e **mais ligados emocionalmente.**

Talvez seja aí que a sua história começa a ganhar um novo significado.



Sabe, hoje começamos a olhar para o lugar do pai de uma forma mais ampla. Já não é só aquele que garante bens essenciais. Falamos de um pai que está mesmo lá - **emocionalmente presente**. Um pai que participa, que divide responsabilidades, conversas, acolhe e que também sabe colocar limites com afeto.

Um pai que está verdadeiramente presente:

- Troca fraldas (como se estivesse numa missão de alto risco);
- Ensina a andar de bicicleta, mas também ensina que se cair e chorar não é sinal de fraqueza;
- Sabe o nome dos amigos da escola;
- Sabe onde está o brinquedo desaparecido.



No fundo, ser pai hoje em dia significa estar **disponível**! E, acredite... essa presença, esses pequenos gestos do dia-a-dia, ficam e marcam profundamente a vida do seu filho.

E SABE PORQUE FALAMOS TANTO DISTO HOJE?

Porque a investigação nos tem mostrado algo muito claro: quando o envolvimento paterno é ativo o impacto na criança é verdadeiramente visível. E agora deve estar a questionar-se: “Mas que impacto é esse?”

Quando este vínculo é sustentado vemos as crianças:

- A aprender a reconhecer e regular melhor as suas emoções;
- O desempenho académico tende a melhorar;
- Há menor probabilidade de comportamentos agressivos ou desafiantes;
- A autoestima tende a ser mais fortalecida.

Mas, mais do que estudos dizem, há algo muito simples que se observa na prática.

A presença do pai faz toda a diferença no desenvolvimento da criança, pois constrói na criança a sensação de **segurança**, de **valor**, de **ser visto** e **amado** e essa é uma aprendizagem para a vida!



A PATERNIDADE TAMBÉM TRANSFORMA O QUE É SER HOMEM

Gostávamos de partilhar consigo algo com muito respeito... Por vezes, quando crescemos sem exemplos de demonstração de afeto, é natural que a paternidade traga ainda mais dúvidas do que aquelas que já são comuns. Quando chega a nossa vez de sermos pais, podem surgir sentimentos inesperados, como por exemplo:

- Medo de repetir padrões que magoam;
- Sensação de não saber lidar com emoções - suas e do seu filho;
- Dificuldade de expressar carinho, mesmo sentido amor.

E sabe? Nada disso faz de si mau pai. Faz de si humano.

Na verdade, o simples facto de reconhecer essas dificuldades mostra **consciência** e **vontade de fazer diferente**.





A CIÊNCIA DA PRESENÇA

John Bowlby (pai da **Teoria da Vinculação**) explica que a **vinculação segura** se forma quando a criança reconhece duas coisas simples, mas poderosas:

Disponibilidade - Aquela sensação de que pode contar consigo quando necessita;

Responsividade - A capacidade de reconhecer, interpretar e responder de forma adequada aos sinais de necessidade ou pedidos de ajuda.

Assim, a vinculação constrói-se no dia-a-dia, em gestos que parecem pequenos mas enormes para o seu filho, ensinando-o a **confiar** e a sentir **segurança**:

- Quando responde ao choro, em vez de ignorar;
- Quando brinca ativamente ou até com um simples sorriso;
- Quando demonstra afeto físico - um abraço, colo ou até um simples toque.

NEUROBIOLOGIA DO VÍNCULO

Sabia que, sem se dar conta, silenciosamente algo começa a acontecer dentro de si quando cuida do seu filho? E que todo o seu corpo e cérebro entram neste processo consigo?

A oxitocina, “hormona do vínculo”, **aumenta e ajuda-o a sentir maior proximidade**. Ao mesmo tempo, o seu cérebro reorganiza caminhos e áreas ligadas à **empatia** ficam fortalecidas. A pouco e pouco, este cuidado transforma-se em **conexão**.

É por isso que coisas simples, como trocar fraldas, acordar de madrugada e embalar o seu filho são experiências que esculpem o cérebro. Está, sem se aperceber, a crescer como pai e, ao mesmo tempo, o seu filho a construir -se como pessoa. Com presença consistente aprende a:

- **Pensar antes de agir.**
- **Sentir sem se perder no que sente.**
- **Entender que o outro também tem pensamentos e emoções próprias.**

VÍNCULO NÃO É SÓ AFETO. É ARQUITETURA NEURONAL A SER CONSTRUÍDA EM DOIS CÉREBROS AO MESMO TEMPO.

NEUROBIOLOGIA DO VÍNCULO

A transição para a parentalidade envolve várias alterações estruturais e hormonais no cérebro dos homens, que ajudam na adaptação ao papel de pai.

Do ponto de vista neuroquímico, a paternidade está associada a:

- Níveis mais baixos de **testosterona** → diminuição está ligada a maior envolvimento e sensibilidade parental;
- Níveis mais elevados de **oxitocina** e **prolactina** → têm um papel importante na vinculação e interação com o bebé, bem como nos comportamentos de cuidado;
- Ativação de uma rede associada à empatia e processamento social (*default mode network*), em resposta a pistas do bebé (e.g.: choro e expressão facial).

E o mais curioso é que... também pode transformar a neurobiologia com ações:

Quanto mais tempo vai passando com o seu filho, mais o seu cérebro vai ligando áreas importantes entre si. Por exemplo, regiões associadas à empatia vão começando a trabalhar em conjunto com zonas destinadas ao prazer e recompensa. Ou seja, cuidar do seu bebé passa não só a ser algo que compreende melhor como também algo que lhe dá uma maior gratificação.

ONDE PRECISAR
NÓS ESTAMOS POR PERTO



Queremos conversar consigo também sobre outra coisa que consideramos importante: **co-parentalidade e relação conjugal**. A parentalidade não é uma competição olímpica. Mas, às vezes, sem se aperceber, o casal entra numa espécie de competição.



O conflito conjugal crónico - tensão, ironia, silêncio pesado, discussões - afeta muito mais a criança do que imagina. Casa e filhos não são um projeto individual. São uma construção conjunta.

A criança adapta-se bem às diferentes personalidades, mas desorganiza-se se estiver num ambiente de conflito contínuo.

Há outra coisa que já deve ter percebido que não se fala em voz alta:

Saúde Mental do Pai.

Sim, do **Pai!** Porque os homens também sentem, mesmo que tenham sido treinados para fingir que não. Mesmo que sejam os melhores a esconder qualquer evidência de um lado mais emocional.

Esta perpetuação de informação irrealista tem inúmeras consequências, entre as quais o desenvolvimento da crença de que só a mãe é que se pode sentir emocionalmente esgotada e, por consequência, a não procura de ajuda emocional, por parte do pai.

Contudo, a verdade é que os pais também podem desenvolver as “perturbações das mães”, como por exemplo, depressão pós-parto, ansiedade e burnout parental.



No período pós parto, é muito comum surgirem preocupações, emoções intensas e até alguma instabilidade. E, às vezes, é difícil perceber se é algo “normal” ou se precisa efetivamente de ajuda.

Esta dúvida é mais comum do que imagina e, por isso, em vez de dar um rótulo ao que está a sentir poderá ser útil observar três aspectos essenciais:

- **Intensidade** - Quão fortes são os sentimentos?
- **Duração** - Há quanto tempo estão presentes?
- **Impacto** - Até que ponto interfere no seu dia a dia e no cuidado do bebé?

(e.g.: *baby blues* vs. Depressão Pós-Parto)



UM BOM PRIMEIRO PASSO SERIA RECONHECER OS SINAIS DE ALERTA

1. Sentir-se **triste, chorar facilmente** ou mais do que o habitual;
2. Sentimento de **culpa** ou **desesperança**;
3. **Preocupação excessiva** ou “**pensar demasiado**” (*overthinking*);
4. Pensamentos intrusivos sobre **fazer mal ao bebé** (mesmo sem intenção);
5. Dificuldade em **tomar decisões** e em **concentrar-se**;
6. Sentir-se **incapaz** ou **sem vontade** para cuidar do bebé;
7. **Isolamento social**;
8. **Irritabilidade** e/ou **comportamento agressivo**.



**PROCURAR AJUDA NÃO É FRAQUEZA.
É RESPONSABILIDADE CONSIGO, COM O SEU FILHO E COM A SUA FAMÍLIA.**

DEPRESSÃO PÓS-PARTO VS. *BABY BLUES*

Talvez agora esteja a pensar: “Mas porque é que é assim tão importante olhar com atenção para estes sintomas? Digo-lhe já que é uma pergunta muito válida e sabe porquê? Porque no período pós-parto nem todas as experiências emocionais significam a mesma coisa, mesmo quando parecem semelhantes à primeira vista.

Vamos dar-lhe um exemplo comparativo que o ajudará certamente a perceber melhor. Dois estados psicológicos comuns durante o período pós-parto são: **Baby Blues** e **Depressão Pós-Parto**

Apesar de partilharem algumas semelhanças emocionais, tratam-se de fenómenos distintos, com intensidade, duração e impacto **muito diferentes** no funcionamento.

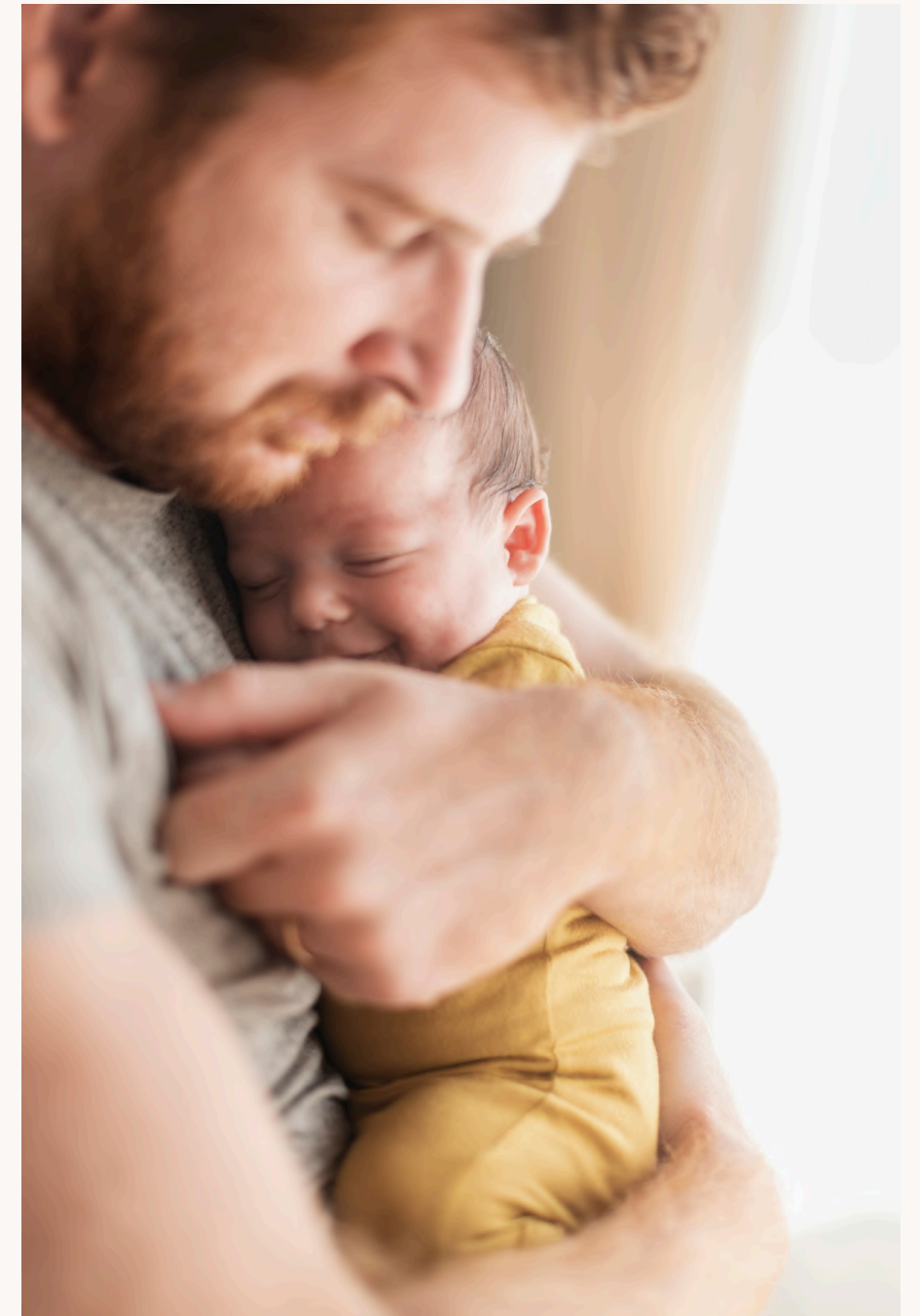
Logo, é importante avaliar os sintomas para saber qual a necessidade de intervenção clínica e que tipo de tratamento pode ser mais adequado ao problema apresentado.

BABY BLUES

Condição natural (não-patológica), mais ligeira e transitória (os sintomas geralmente desaparecem espontaneamente) caracterizada por:

1. Fadiga;
2. Ansiedade;
3. Alterações nos padrões de sono e apetite;
4. Breves crises de choro;
5. Tristeza irritabilidade;
6. Ausência de ideação suicida.

NÃO É NECESSÁRIO NENHUM TRATAMENTO ESPECÍFICO, POIS NÃO ESTÁ ASSOCIADA A UM COMPROMETIMENTO SIGNIFICATIVO E A SUA DURAÇÃO É BREVE.



DEPRESSÃO PÓS-PARTO

Quando falamos de Depressão Pós-Parto estamos a falar mais do que um período difícil ou de maior sensibilidade emocional. Trata-se de uma perturbação grave e persistente que pode surgir logo nas 4 primeiras semanas e prolongar-se no tempo se não for tratado. Pode incluir sinais como:

1. Incapacidade de dormir ou dormir demasiado (mesmo quando o bebé está acordado);
2. Alterações no humor e apetite;
3. Tristeza ou choro excessivo;
4. Sentimento de dúvida, culpa e impotência;
5. Dificuldade em concentrar-se e lembrar-se das coisas;
6. Perda de interesse em atividades antes prazerosas;
7. Sentir-se isolado e sem apoio;
8. Pensamentos recorrentes sobre a morte e, em casos mais graves, incluir ideação suicida.

Ler isto pode parecer pesado mas é importante dizer-lhe que não é, em momento algum, falha sua. É uma condição de saúde que pode acontecer a qualquer pessoa e, acima de tudo, tem tratamento!

DEPRESSÃO PÓS-PARTO

Quando estes sinais estão presentes de forma intensa e persistente é necessário tratamento especializado (psicoterapia, medicação ou combinação dos dois).

Estima-se estar presente a nível global em cerca de **8.4%** dos homens, havendo alguns autores que sugerem percentagens maiores.

Ou seja, não está sozinho, mesmo que às vezes o sinta que sim.



**PROCURAR AJUDA É UMA FORMA DE CUIDAR DE SI,
DO SEU FILHO E DA SUA FAMÍLIA.**

DEPRESSÃO PÓS-PARTO NOS PAIS

Talvez esteja agora a pensar: “Se a Depressão Pós-Parto tem efeitos tão marcados e uma prevalência considerável, porque é os pais demoram tanto a procurar ajuda ou não chegam a recorrer a ela?”

- Muitos pais simplesmente não reconhecem o que estão a sentir como sintomas de depressão e assumem que é algo que só pode acontecer às mães;
- Muitos homens cresceram com a ideia de que devem ser fortes, aguentar e não mostrar fragilidade e acabam por guardar tudo para si. E depois há a própria imagem do “pai ideal”. Aquele que está sempre firme.

No fundo, **a Depressão Pós-Parto nos homens acaba por tocar não só nas emoções, como também na forma como os homens aprenderam a ver-se a si próprios.** É por isso que falar sobre isto é tão importante.

DEPRESSÃO PÓS-PARTO NOS PAIS

Mas, afinal, o que faz aumentar o risco de os pais desenvolverem Depressão Pós-Parto?

- Há pais que já trazem consigo um **histórico de depressão**, o que pode tornar este período particularmente vulnerável;
- As **mudanças hormonais** que falámos anteriormente (e.g.: diminuição dos níveis de testosterona) podem ser ambíguas e ter também um impacto negativo, dependendo do quão sensível é cada um a estas oscilações;
- Algo quase inevitável: o **sono reduzido**. As noites interrompidas acumulam-se e as exigências começam a falar mais alto do que a energia para corresponder a elas;



DEPRESSÃO PÓS-PARTO NOS PAIS

Mas, afinal, o que faz aumentar o risco de os pais desenvolverem Depressão Pós-Parto?

- Stress por **cuidar de um novo bebé**. Uma responsabilidade acrescida, constante e de grande peso;
- Mais uma vez, os **papéis tradicionais de género** (e.g.: pressão para ser a “cabeça” da família, repressão emocional). É muito importante desmistificar estas ideias preconcebidas e “desatualizadas” que são tão injustas para com os homens;
- Stress **financeiro** (parece ter um impacto mais significativo nos pais do que nas mães).

NÃO SE TRATA DE UM ÚNICO FATOR, MAS SIM DE UMA COMBINAÇÃO DE VÁRIAS EXIGÊNCIAS (FÍSICAS, EMOCIONAIS, SOCIAIS) QUE PODEM PESAR MAIS DO QUE À PRIMEIRA VISTA SE IMAGINA.

EU NÃO QUERO ASSUSTÁ-LO, ACREDITE!

Mas quando um pai está a passar por uma Depressão Pós-Parto e não tem qualquer tipo de apoio isso pode ter **inúmeros efeitos negativos** não só no pai, mas também nas relações com os filhos e familiares.

1. Aumento da **sobrecarga** na mãe e maior probabilidade de sofrimento emocional;
2. **Discórdia conjugal** (desarmonia na relação e co-parentalidade afetada);
3. **Parentalidade negativa** (realização de menos atividades positivas);
4. Impacto na **relação pai-filho** e **vinculação insegura** (necessidades da criança não são respondidas, falta de expressividade facial);
5. Comprometimento do **desenvolvimento da criança** a nível cognitivo, comportamental, linguístico e motor, com **impacto a longo-prazo**;
6. Incapacidade de **“aproveitar plenamente”** o seu papel **enquanto pai**.

**RECONHECER QUE ALGO NÃO ESTÁ BEM NÃO LHE TIRA FORÇA.
É UM SINAL DE CONSCIÊNCIA, RESPONSABILIDADE E DE CUIDADO. CONSIGO E COM A SUA FAMÍLIA.**



O NASCIMENTO DE UM FILHO TAMBÉM É O NASCIMENTO DE UM PAI

Procurar ajuda não é fraqueza.

É responsabilidade - consigo, com o seu filho e com a sua família.

Cuidar da sua saúde mental é também uma forma de cuidar do seu filho.

O SEU BEM-ESTAR É O ALICERCE DA QUALIDADE DA SUA PRESENÇA

Para estar inteiro para o seu bebê, precisa de estar atento a si.

- **Escute-se:** Como se sente verdadeiramente nesta nova etapa, para lá do cansaço?
- **Comunique:** Partilhar dúvidas e exaustão com quem confia reduz o peso da carga.
- **Peça ajuda:** Se o ajuste à paternidade for doloroso, procurar apoio clínico é um sinal de responsabilidade e força.

[Clique para conhecer
as nossas soluções](#)