

## Ferramenta de discussão: Psicose Puerperal

A Psicose pós-parto, ou psicose puerperal, é uma forma de transtorno mental grave que afeta cerca de 1 a 2 a cada 1000 pessoas durante o período perinatal. Ocorre geralmente dentro das primeiras semanas após o parto, mas também pode se manifestar mais adiante. Esta forma de psicose pode se desenvolver também após perdas perinatais ou mesmo durante a gravidez. Uma pessoa gestante/puérpera que tenha sido diagnosticada com transtorno bipolar apresenta maior risco para desenvolver psicose, e o risco elevado também está presente se houver familiares com bipolaridade ou se algum familiar desenvolveu psicose puerperal no passado. Entretanto, a psicose pós-parto pode ocorrer mesmo sem qualquer histórico de adoecimento mental.

Durante a psicose puerperal, a pessoa pode vivenciar alterações severas de humor, sintomas como mania (sentir elevação da disposição física, sem necessidade de dormir), depressão (tristeza/ansiedade elevadas, sensação de vazio, apatia, dificuldade com sentimentos), ou uma combinação de ambos estados de humor. Estes sintomas ocorrem em conjunto com sintomas psicóticos, tais como delírios e/ou alucinações - leia os exemplos no restante do documento).

É importante saber que sintomas psicóticos nem sempre são facilmente percebidos por outras pessoas. A pessoa que vivencia este estado pode não ter consciência a respeito de tais sintomas, e/ou pode estar com receio de falar sobre isso. Além disso, os sintomas podem não se manifestar o tempo todo. O que as pessoas mais próximas, familiares, podem notar é que a pessoa amada está se expressando de forma estranha, confusa, ou apresentando comportamentos bizarros. Portanto, comportamentos estranhos ou bizarros nunca devem ser ignorados no período perinatal, especialmente no pós-parto.

A psicose puerperal é uma condição de emergência médica, que requer atendimento médico especializado de forma imediata. Com adequado apoio médico e profissional, é possível se recuperar. Para mais informações sobre a psicose puerperal, leia o artigo: <https://postpartum.net/brasil/depressao-pos-parto/>

### Em uma emergência, se você suspeita que seja psicose puerperal e está dentro do território do Brasil:

- Fale com o Centro de Valorização à Vida, para uma escuta qualificada - ligue 188 (<https://cvv.org.br/>)
- Procure um pronto-socorro mais próximo, de forma imediata; ou acione por chamada o corpo de bombeiros (ligue 193), caso haja suspeita de maior risco de perder o controle sobre as ações; ou acione o SAMU (ligue 192) para chamar uma ambulância

### Em caso de emergência/ Se você suspeitar de psicose pós-parto (nos EUA)

- National Maternal Mental Health Hotline 1-833-852-6262 (1-833-TLC-Mama)
- National Suicide Prevention Lifeline Call or Text 988

**Se você ou uma pessoa amada está vivenciando alguns dos sintomas descritos abaixo, é possível que esteja vivenciando psicose puerperal. Por favor, busque apoio médico imediatamente.**

### **Delírios:**

- Você começa a fazer conexões ou vê padrões entre pessoas, lugares, experiências e objetos, de forma que nunca notou antes.
- Você percebe mensagens secretas direcionadas unicamente a você: por exemplo, as letras de músicas foram escritas diretamente para você e possuem uma mensagem para você ou alguém ou alguma coisa está se comunicando somente com você.
- Você acredita que possui habilidades especiais, ou que está numa missão para salvar alguém ou resolver um desafio complexo.
- Você acredita que não pode confiar nas pessoas. Pode sentir que sua família, amigos, profissionais de saúde ou até o governo estão contra você, querem te prejudicar ou fazem parte de uma seita.
- Você sente que seu corpo e suas ações estão fora do seu controle, como se fosse uma marionete controlada por outra força. Essa força pode estar te obrigando a agir de maneiras que você não deseja, como roubar, machucar alguém ou a si mesmo.
- Você se sente preso(a), com medo de que sua situação nunca vá melhorar. Pode acreditar que a única forma de sair disso ou proteger quem você ama é fazer algo drástico e fora do comum — ou até mesmo tirar a vida de alguém.

### **Alucinações:**

- Você ouve sons, vê imagens, sente odores ou sente coisas que outras pessoas não percebem/não sentem, ou tem percepções/sensações que você sabe que não estão realmente ali para os outros. Você pode notar coisas novas ao seu redor que parecem diferentes, estranhas ou assustadoras.
- Você ouve vozes dizendo coisas horríveis sobre você ou mandando você fazer algo que não quer fazer. Essas vozes podem ser agressivas, intimidadoras e/ou raivosas.
- Seus sentidos parecem extremamente distorcidos. Imagens, cheiros ou sons que antes passavam despercebidos podem se tornar intensos e avassaladores — ou você pode não sentir dor física.
- Quando outras pessoas entram no ambiente, você pode sentir mudanças de energia que afetam o seu estado emocional.

### **Dificuldades com a sua mente, memória, pensamentos:**

- Você não consegue ler com clareza. Os textos no celular podem parecer se mover, ou sua visão pode parecer afetada.
- Você se perde com facilidade em lugares que antes conhecia muito bem. Pode esquecer habilidades básicas do dia a dia, como lembrar de olhar para os dois lados antes de atravessar a rua.
- Você tem dificuldade para entender ou responder a perguntas simples. Pode até gaguejar ou achar difícil expressar seus pensamentos de forma coerente.