

Promoção da Saúde Mental na Gravidez e no Puerpério

A gravidez e os primeiros meses de vida da criança são preponderantes para se estabelecer uma relação afectiva de qualidade entre os pais e o bebé, fundamental para o seu bom desenvolvimento e saúde mental. A intervenção precoce é determinante e eficaz na prevenção e resolução das perturbações emocionais na infância, cuja prevalência tem sido estimada em 10 a 20%.

Princípios gerais das consultas

- Consultas estruturadas com equipa de família - abordar aspectos físicos e vivências emocionais
- Dar espaço para pais falarem - identificar a tonalidade afetiva
- O companheiro/pai deve estar presente
- Responder de forma genuína e autêntica, evitando preconceitos e culpabilização
- Identificar precocemente situações de patologia ou maior risco, referenciar quando necessário e manter seguimento nos CSP

Direitos dum bebé que vai nascer¹

- Ser desejado por ambos os pais
- Pais emocionalmente disponíveis para cuidar do bebé
- Ter um quarto próprio em casa (se possível)

1. Adaptado de Rebelo MF, Gonçalves MJ, Bolina F. A 3a Face da Lua - Saúde Mental em Cuidados de Saúde Primários. Loures: Lusodidata; 2015.

Consulta pré-concepcional/1ª Consulta de Gravidez (bebé imaginado)

Contexto da gravidez: Porquê agora? Gravidez planeada e desejada? Gravidez não planeada: aceite? desejada?

Se gravidez assumida: Dar os parabéns!

Como se tem sentido? – atenção à tonalidade afetiva

História clínica:

Biomédica e psiquiátrica (identificar fatores de risco);

Explorar padrões transgeracionais de relação – Genograma

Como foi com as figuras cuidadoras? (mãe, pai, avós, outros)

Convidar companheiro para as consultas, se não estiver presente

Círculo de Thrower



2º Trimestre (bebé imaginado/bebé real)

Com casal: como têm passado? / Para a grávida: como se tem sentido?

Entusiasmo? Evitamento? Perguntar por obras na casa, compras

Ansiosos – perguntar se já tiveram contato com bebês? Dúvidas? Curso Preparação Pré-Parto

Deprimida/o – risco de pouca vinculação

Como foi para vocês

3º Trimestre (bebé imaginado/bebé real)

Com casal: como têm passado? / Grávida: como se tem sentido?

Como se estão a sentir com a proximidade do parto?

Ansiedades e inseguranças em relação a cuidar do bebé?

Quem têm para apoiar? Como se sente cada um em relação a isso?

Quem vai cuidar dos filhos mais velhos, refeições, limpezas, etc

Está a pensar amamentar? Mostrar disponibilidade e apoio

Como está a vida sexual do casal?

Planear licença parental e o depois

Círculo de Thrower

Revisão puerpério (às 2 semanas e às 6 semanas)

Dar os parabéns pelo bebé! Elogiar o bebé genuinamente

Com casal: como têm passado? / Puérpera: como se tem sentido?

Atenção à relação mãe-filho (afecto, amor, dar colo, consolar, vestir/despir)

Como o casal se apresenta? Preocupados q.b., envolvidos e tranquilos

Amamentação: sim? Que dificuldades?

Mãe descansa/ansiosa/deprimida?

Bebé dorme bem/angustiado/com fome/insónia?

Pai participa nos cuidados ou está excluído?

Acompanhados por avó/outro? Comporta-se como cuidador substituto?

Conjugalidade e planeamento familiar, licenças parentais

Círculo de Thrower, refazer genograma às 6 semanas

Bibliografia:

- Rebelo MF, Gonçalves MJ, Bolina F. A 3a Face da Lua - Saúde Mental em Cuidados de Saúde Primários. Loures: Lusodidata; 2015.
Macedo AF, Pereira AT [Editores]. Saúde Mental Perinatal. Lisboa: Lidel; 2014.
DGS. Promoção da Saúde Mental na Gravidez e Primeira Infância.
Winnicott DW. Playing and reality. Londres: Routledge; 1989.
Bowlby J. A secure base. Basic Books; 1988