

O seu bem-estar emocional

na gravidez e períodos seguintes

Breve guia

O seu
**bem-estar
emocional**
na gravidez e períodos seguintes

Gravidez e nascimento do bebê - são experiências marcantes muito importantes que podem despoletar diversas alterações emocionais em si e naqueles que lhe estão próximos.

A parentalidade é muitas vezes vista como instintiva; pais perfeitos que vivem vidas perfeitas, com crianças perfeitas e sem problemas financeiros ou na relação. Na realidade, as crianças não vêm com manual de instruções e, para muitas pessoas, a parentalidade não é fácil. Nem todos se apaixonam pelos seus filhos assim que os vêem. Tal como acontece com as relações, muito poucas pessoas se apaixonam à primeira vista; na maioria dos casos, o amor desenvolve-se à medida que conhecemos a pessoa. Então, por que a parentalidade tem de ser diferente?!

A maioria das mulheres vive a gravidez e o primeiro ano depois do nascimento sem problemas psicológicos. No entanto, algumas têm problemas como ansiedade ou depressão. Estes problemas são bastante comuns em qualquer pessoa, mas podem desenvolver-se de forma diferente durante a gravidez e nos períodos seguintes, à medida que se tentam equilibrar as exigências emocionais, sociais, financeiras e físicas de um bebê e de uma vida familiar.

Poderá sentir-se em baixo ou mais ansiosa do que o costume, mas não precisa de sofrer sozinha - a sua obstetra, a enfermeira domiciliária ou o seu médico de família podem prestar assistência e aconselhamento.

Este folheto tem informações e dicas úteis sobre o seu bem-estar emocional durante esta fase da sua vida.

Poderá mostrar este folheto àqueles que lhe são próximos, para que eles entendam como se sente.

Se já tiver um problema de saúde mental como perturbação bipolar, esquizofrenia ou depressão que tenha sido diagnosticado e tratado por um médico, deverá contactar a sua obstetra, enfermeira domiciliária ou médico de família no início da gravidez. Assim poderá discutir e planear os melhores cuidados para si e para o seu bebé, por exemplo, mudar a medicação ou tomar outros medicamentos.

Lembre-se

Os problemas de saúde mental podem afectar qualquer pessoa em qualquer altura. Se estiver a sentir-se em baixo ou tiver dificuldade em lidar com as situações, fale com a sua obstetra, com a enfermeira domiciliária ou com o médico de família e peça aconselhamento, ajuda e apoio.

A ajuda está disponível, basta pedir!

P: A que devo estar atenta?

A: Eis alguns dos sinais:

Sentir-se preocupada

Sentir-se triste

Perda de apetite

Vontade de chorar

Fadiga extrema

Perturbações de sono / cansaço constante

Dores de cabeça

Sensação de ter falhado

Sensação de culpa

Fraca concentração

Acessos de raiva

Sentir que está a ficar louca

Ansiedade / ataques de pânico

Sensação de isolamento

Alguns destes sentimentos são normais na gravidez e depois de ter o bebé. No entanto, se estes sentimentos persistirem ou piorarem, deverá falar com a sua obstetra, a enfermeira domiciliária ou o médico de família.

**“Estão todos tão contentes
com o bebé menos eu,
por que não me sinto assim?”**

P : Os profissionais de saúde que estão comigo perceberão que eu não me sinto bem?

R: Durante a sua gravidez e quando tiver o bebé, os profissionais de saúde (obstetra, enfermeira domiciliária ou médico de família) irão perguntar-lhe com frequência as perguntas que se seguem sobre o seu bem-estar emocional. **Não se preocupe, estas perguntas são feitas a todas as grávidas.**

- Durante o último mês, tem tido sensações de depressão, desânimo ou desespero?
- Durante o último mês, tem sentido falta de interesse ou prazer em realizar actividades?

Se responder que sim a alguma destas perguntas, poderão perguntar-lhe:

- Acha que precisa ou deseja ajuda para alguma coisa?

O profissional de saúde poderá então perguntar mais algumas coisas, para se assegurar de que providencia o apoio adequado.

**“À hora do almoço ainda estou de pijama,
como é que as outras conseguem ser
tão organizadas e sair com um aspecto fantástico?
Sinto-me uma falhada”**

Eis algumas perguntas que poderá querer fazer ao seu profissional de saúde (também poderá fazer outras perguntas de que se lembre):

- As outras pessoas também se sentem assim?
- O meu bebé vai ficar bem?
- O que pode ajudar?
- Com quem posso falar?
- Preciso de tomar medicamentos?
- Que tipo de apoio está disponível para mim e para a minha família?

**“Costumava ser uma pessoa tão confiante,
tenho um trabalho de responsabilidade,
e agora nem quero sair de casa,
tenho um aspecto terrível e a minha cabeça está
uma confusão”**

P: Que tipo de ajuda existe?

R: Quando falar dos seus sentimentos com alguém, pode então explorar com essa pessoa o tipo de ajuda que está disponível e decidir o que funcionaria melhor para si. Às vezes são coisas simples que fazem a diferença, como:

- Falar com o seu parceiro, com um familiar ou com um amigo sobre os seus sentimentos
- Fazer exercício, por exemplo caminhar ou frequentar aulas aquáticas próprias
- Participar num grupo social como massagens para bebé ou aulas de relaxamento
- Linhas de apoio e sites na Internet, por exemplo o site Netmums (consulte a secção de contactos úteis e sites)
- Falar com a obstetra, com o médico de família ou com a enfermeira domiciliária

Pergunte ao profissional de saúde que tipo de informação ou apoio está disponível na sua área. O centro infantil da sua área terá muitas actividades. A biblioteca também é uma boa fonte de informação.

Você ou o seu profissional de saúde podem achar necessário outro tipo de ajuda. Nesse caso, existem outros métodos:

- Terapia
- Medicação
- Cuidados de um profissional de saúde mental

“Senti-me confusa, fui criticada pelos outros e estava muito preocupada com o futuro”

P: Como posso ajudar-me a mim própria?

R: Embora exista ajuda disponível, também é possível ajudar-se a si própria:

- Fale sobre o que sente com o seu parceiro, com a família ou com um amigo. Precisa de alguém que saiba ouvir e que a apoie
- Não tente fazer tudo - a casa não precisa de estar um brinco
- Aceite as ofertas de ajuda prática, por exemplo ir buscar as crianças à escola ou passar a ferro. Não tenha vergonha de pedir ajuda e não se sinta culpada em aceitá-la, a maioria das pessoas fica contente por poder ajudar
- Tire tempo para si; tomar um banho de espuma, ler uma revista ou ouvir música podem ajudá-la a relaxar
- O exercício ligeiro como caminhar, nadar ou empurrar o carrinho podem ser muito úteis para resolver a ansiedade e a depressão. Também podem ajudá-la a dormir melhor
- Assegure-se de que tem uma dieta saudável - tente comer pouco e muitas vezes
- Descanse o máximo possível, o cansaço pode fazer com que se sinta pior
- Tente não estar sozinha todo o dia, todos os dias. Mantenha o contacto com os seus amigos
- Pergunte à obstetra ou enfermeira domiciliária se existem grupos na sua área

Lembre-se de que se vai sentir melhor com o tempo

“Falar sobre as coisas ajudou-me a reaver o controlo da minha vida”

Aconselhamento para os parceiros e para aqueles que lhe são próximos

- Tente ajudá-la a exprimir os seus sentimentos. É sempre bom perguntar-lhe como ela se sente
- Tente ser paciente, mesmo que tenha dificuldade em compreender
- Incentive-a a descansar, a fazer uma dieta saudável e a tirar algum tempo para si todos os dias, se possível
- A sua ajuda pode aliviar algum stress, por isso dividam as tarefas
- Lembre-se, ela continua a ser a sua parceira, não é apenas mãe
- Tente fazer algum trabalho doméstico, mesmo que tenha vindo do trabalho. Ela pode ter dificuldade em fazer o trabalho doméstico e tomar conta do bebé
- Tentem passar algum tempo como casal
- Tente mostrar-lhe afecto e apoio. Não se sinta rejeitado se a sua parceira não quiser ter relações sexuais neste momento
- Ajude o mais que puder com o bebé. Assim, dá-lhe algum descanso e tem a possibilidade de desenvolver a sua relação com o bebé
- Não ignore os seus próprios sentimentos. Não faz mal pedir ajuda para si

Contactos úteis e sites

Peça à obstetra, à enfermeira domiciliária ou ao médico de família mais informações sobre grupos locais e fontes de apoio e assistência. Anote-as aqui:

Se precisar de mais informações, aconselhamento ou ajuda, deverá contactar:

Association for Postnatal Illness

Uma associação de beneficência britânica que oferece uma linha de apoio, informação e publicações.

Tel.: 0207 3860868

www.apni.org

NHS Direct

Linha de apoio 24 horas.

Tel.: 0845 46 47

www.nhsdirect.nhs.uk

CRI-SIS

Fornece auto-ajuda e apoio para famílias com bebés que choram demasiado ou que não conseguem dormir.

Aberto das 9h00 às 22h00

Tel.: 08451 228 669

www.cry-sis.org.uk/index.html

Meet-A-Mum-Association (MAMA)

Grupos de auto-ajuda para mães com bebés pequenos, com apoio específico para mães com depressão pós-parto.

Tel.: 0845 120 3746

www.mama.co.uk

National Childbirth Trust

Apoio, aconselhamento e terapia sobre todos os aspectos do nascimento e parentalidade nos primeiros tempos.

Tel.: 0870 444 8707

www.nct.org.uk

Net Mums

Uma comunidade online estabelecida e gerida inicialmente por três mães para dar voz aos pais, a nível local e nacional, sobre questões importantes neste âmbito.

www.netmums.com

Samaritans

Fornece apoio emocional confidencial a qualquer pessoa em desespero ou com sentimentos suicidas.

Tel.: 08457 909090 (Reino Unido)

www.samaritans.org

O seu
**bem-estar
emocional**
na gravidez e períodos seguintes

NHS

Sefton

Maio 2009

NHS Sefton, Burlington House, Crosby Road North, Waterloo, L22 0QB
Tel.: 0800 218 2333 E-mail: pals@sefton.nhs.uk

Mediante solicitação, este folheto pode ser providenciado em diferentes formatos, por exemplo um formato ampliado, em áudio ou em Braille, bem como noutras línguas. O conteúdo foi reproduzido com a permissão do NHS Manchester.