



ORDEM
DOS
PSICÓLOGOS

**RECOMENDAÇÕES PARA A
INTERVENÇÃO PSICOLÓGICA
DURANTE A GRAVIDEZ E PUERPÉRIO**

1. RECOMENDAÇÕES PARA A INTERVENÇÃO PSICOLÓGICA DURANTE A GRAVIDEZ

A pandemia COVID-19 e os constrangimentos que impõe, nomeadamente o isolamento físico, têm um impacto enorme em todos os cidadãos. As **grávidas e puérperas**, por viverem este período numa circunstância peculiar, com **desafios acrescidos**, merecem especial atenção.

A gravidez e o puerpério (o período após o parto) correspondem a uma **fase de grande transformação** para a mulher e para o casal, implicando **adaptações a vários níveis** (físico, social, psicológico e relacional). São ainda momentos de **especial atenção à saúde** (da grávida, do feto, do bebé) e **expectativa e inquietação relativamente ao futuro**. As futuras ou recentes mães e os seus/suas companheiros/as vivem um período exigente, que também acarreta alguns riscos para a sua saúde psicológica.

No contexto desta pandemia, foram criadas medidas para o acompanhamento da gravidez e do nascimento dos bebés, por forma a salvaguardar a sua saúde e a dos pais. Estas medidas podem incluir, nalguns casos, o isolamento da mãe durante o parto e puerpério (impedindo a presença do pai ou acompanhante), a separação da mãe e do bebé logo após o parto ou restrições à amamentação. Estas circunstâncias geram **alterações** na interacção entre mães, pais e bebés, contribuindo para o aumento dos sentimentos de preocupação, ansiedade e solidão, bem como receios sobre o impacto destas medidas na relação precoce e na qualidade da vinculação mãe-bebé e pai-bebé.

Considerando que este momento é de grande exigência adaptativa, com inevitáveis riscos para a saúde psicológica das futuras ou recentes mães e seus companheiros, sugerem-se um conjunto de **recomendações para a intervenção dos Psicólogos junto das grávidas e puérperas**, não esquecendo o autocuidado dos próprios Psicólogos.

- **Confirme se a grávida está devidamente informada sobre as normas e procedimentos de vigilância da gravidez, parto e pós-parto.** Contribua para a clarificação e explicação destas normas e procedimentos, nomeadamente a possibilidade de manter a vigilância da gravidez à distância, a necessidade de cumprimento do plano de acompanhamento da gravidez e puerpério que envolve deslocações aos serviços de saúde, as circunstâncias que poderão implicar a ausência de acompanhante, os procedimentos a serem seguidos no internamento e parto e eventuais restrições de contacto físico entre mãe e bebé. Promova a aceitação de eventuais restrições ao contacto físico com o bebé e amamentação, reforçando a importância de salvaguardar a saúde da mãe e do bebé.

- **Facilite o ajuste das expectativas.** Os sonhos e expectativas dos futuros pais podem ter de ser reajustados, de modo a integrar os constrangimentos de uma gravidez vivida em tempo de pandemia, que serão diferentes daqueles que tinham projectado ou seriam expectáveis em circunstâncias normais. Por exemplo, a vivência da gravidez de forma partilhada com familiares e amigos, com proximidade física e emocional; a presença do acompanhante nas consultas, ecografias ou outros exames complementares de diagnóstico e parto.

- **Reconheça e valide sentimentos que estes constrangimentos podem provocar.** É natural que a grávida se sinta mais ansiosa, preocupada e insegura. Que possa sentir-se zangada, injustiçada e desiludida com as limitações que a situação impõe. Redobre a atenção empática à grávida, facilite a abertura de canais de comunicação que permitam oferecer um apoio acrescido nesta fase, fomentando o esclarecimento de dúvidas e receios, a validação da informação e um acompanhamento de proximidade que permita monitorizar os estados emocionais ao longo da gravidez.

- **Reconheça as condições que poderão ter impactos acrescidos no estado emocional da grávida durante a gestação.**

Por exemplo, o envolvimento/existência ou não de suporte do companheiro/familiares; a existência de outros filhos; a existência prévia de perdas gestacionais; o facto da gravidez ter sido desejada e planeada; o facto de coabitar com alguém que se encontra em isolamento por contacto e suspeição de contágio com o vírus da COVID-19; o facto da grávida estar infectada com COVID-19; o facto de apresentar outras patologias que a enquadram num grupo de risco; o facto de ter vivenciado a perda de alguém próximo.

- **Promova a proximidade e o envolvimento dos pais durante a gravidez.**

Articule junto dos vários profissionais que acompanham a grávida, a possibilidade de implementar práticas que contribuam para que se sinta acompanhada, através da partilha de momentos importantes da monitorização da gravidez com o/a companheiro/a ou figuras de referência. Reforce a importância desta partilha para a saúde psicológica individual e do casal e a vinculação ao bebé. Por exemplo, nas situações em que as ecografias estão circunscritas à presença do médico e da grávida, avalie a possibilidade junto das equipas, de permitir o acompanhamento e participação do pai, com recurso a videochamada.

- **Evidencie a importância do diálogo intra-uterino.**

Reforce a importância da linguagem dos afectos para com o bebé em ambiente intra-uterino, o contributo para o estabelecimento de elos entre pai, mãe e bebé, acentuando a relação e contribuindo para o fortalecimento de sentimentos de segurança, confiança e de partilha.

- **Incentive a preparação para o parto e parentalidade,**

através da participação, a partir de casa, em programas de preparação para o parto e parentalidade on-line, juntamente com o/a companheiro/a ou figura de referência.

- **Facilite e agilize oportunidades para que a grávida se sinta acompanhada.**

Por exemplo, envolva o/a companheiro/a, familiares ou figuras de suporte; promova o acesso a grupos de partilha com outras grávidas (por exemplo, através de plataformas de comunicação à distância), facilitando o intercâmbio

de experiências e conhecimentos entre gestantes.

- Incentive a adopção das medidas de prevenção recomendadas pela Direcção-Geral da Saúde. Reforce a importância da adopção das medidas de prevenção como forma de autocuidado e, simultaneamente, como forma de cuidar do bebé.

2. RECOMENDAÇÕES PARA A INTERVENÇÃO PSICOLÓGICA NO PUERPÉRIO

- **Promova a regulação emocional e monitorize alterações emocionais.**

É natural que a puérpera se sinta cansada, incapaz, irritada, zangada, culpada, injustiçada. A existência de medidas de distanciamento entre a mãe e o bebé, poderão ser percebidas como barreiras ao estabelecimento da relação, impactando negativamente o estado emocional. **Mantenha-se** atento à vulnerabilidade psíquica inerente ao período pós-natal. Monitorize alterações emocionais como hipersensibilidade, alterações de humor, falta de confiança, sentimentos de incapacidade, perturbações do apetite ou sono, decréscimo de energia, sentimentos de inadequação e culpa, pensamentos recorrentes sobre morte e ideação suicida e rejeição do bebé.

- **Desenvolva e implemente intervenções de prevenção e promoção da Saúde Psicológica no puerpério.**

Disponibilize intervenções, para pais e bebés, preferencialmente utilizando meios de comunicação à distância, durante o primeiro ano de vida.

- **Reforce a necessidade de manter os procedimentos previstos para o acompanhamento de saúde no período do puerpério**

– para a grávida e para o bebé, nomeadamente no que diz respeito à realização de exames de saúde, vigilância do desenvolvimento e vacinação.

- **Reforce a importância da ligação afectiva entre os pais e o bebé,**

mesmo quando é necessário encontrar

formas alternativas para a expressar. Lembre-os que a ligação afectiva não é maior ou menor com a pandemia e as restrições que esta possa impor.

- **Considere as necessidades psicológicas e de adaptação à parentalidade por parte do pai.** O puerpério também é um período sensível para o pai, potencialmente acentuado pela possibilidade de vivenciar sentimentos de frustração e impotência relacionados com a vontade de prestar um apoio de proximidade física sem que seja possível fazê-lo. Os pais podem sentir-se emocionalmente distantes da díade mãe-filho e terem dificuldades de adaptação ao novo papel na relação e na parentalidade. Mostre-se disponível para escutar, esclarecer e apoiar.

3. RECOMENDAÇÕES PARA A INTERVENÇÃO JUNTO DE GRÁVIDAS E PUÉRPERAS COM COVID-19

- **Mantenha-se actualizado** acerca dos estudos que estão em curso, junto de grávidas e puérperas com COVID-19. Os especialistas estão a estudar esta população específica, de modo a actualizar linhas orientadoras que poderão sofrer alterações constantes à medida que aumenta o conhecimento científico disponível.

- **Reconheça, valide e monitorize os estados emocionais vividos pelas grávidas e puérperas com COVID-19**, procurando prevenir estados emocionais negativos intensos e duradouros.

- **Identifique e, se necessário, desconstrua de forma realista e fundamentada, preocupações e medos:** por exemplo, o receio do contágio vertical entre mãe e bebé e o impacto das medidas de restrição na relação de vinculação com o bebé.

- **Promova junto da grávida e puérpera sentimentos de confiança nos profissionais de saúde que os acompanham.** Considere que os próprios equipamen-

tos de protecção individual, assim como medidas de isolamento, poderão contribuir para um maior distanciamento, sentimentos de solidão e percepção de insegurança.

- **Promova e incentive momentos de partilha** junto de familiares, amigos e profissionais de saúde, contribuindo para que o isolamento, numa fase da vida tão sensível como é a gravidez e puerpério, seja físico e não emocional.

- **Contribua para o desenvolvimento de sentimentos de esperança no futuro**, recorra por exemplo, à imagética autoguiada para que a grávida e puérpera se projecte na relação de proximidade com o seu filho após período de recuperação.

- **Encontre formas alternativas junto da grávida, puérpera e equipa de profissionais de saúde para promover a relação entre mãe e bebé.** Por exemplo, grave um áudio com a canção que a mãe costumava cantar para o seu bebé durante a gravidez para que ele a ouça. Caso a amamentação seja realizada de forma artificial ou por terceiros, crie oportunidades para que seja assegurada pelo pai ou figuras de referência identificadas pela mãe, transmitindo-lhe segurança. Crie um vídeo desses mesmos cuidados, para que a mãe, ainda que distante possa acompanhar e sentir-se mais segura e envolvida. Incentive a escrita de um diário ou carta, para que a mãe possa partilhar os seus sentimentos, receios, projecto, a sua experiência. Poderá ajudá-la a identificá-los, a geri-los e a lidar melhor com a situação.

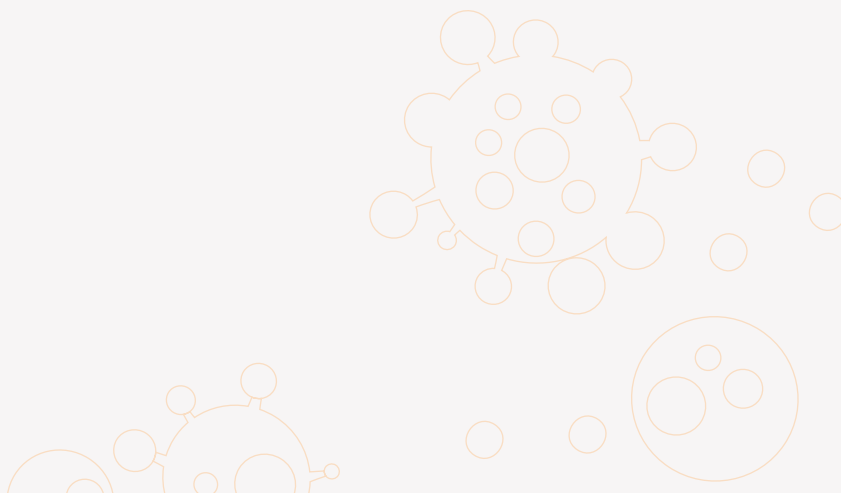
4. RECOMENDAÇÕES PARA O AUTOCUIDADO DOS PSICÓLOGOS

Consulte o documento sobre o **autocuidado dos profissionais de saúde** disponibilizado pela OPP ao [clique aqui](#).

- **Lembre-se que é natural** sentir ansiedade, medo,

frustração, culpa, exaustão ou incapacidade.

- **Cuide de si.** Cuidar de si é essencial à manutenção da sua capacidade de cuidar dos outros. Descanse, faça pausas, alimente-se de forma saudável, faça exercício físico regular, mantenha contacto com familiares e amigos e procure ter tempos para actividades de lazer como ver um filme ou série ou ler um livro.
- **Não se sinta culpado por reservar tempo para si:** é isso que lhe permitirá cuidar dos outros.
- **Não esqueça que não está sozinho** e promova a cooperação entre colegas, quer no contexto interno, quer externo.
- **Procure reservar tempo para os diferentes papéis da sua vida.** Tente manter o equilíbrio entre os vários papéis da sua vida, como profissional, como pai/mãe, filho/a, mesmo durante este período de maior desgaste e exaustão física e emocional.
- **Lembre-se que está a dar um contributo importante** para o bem colectivo, para a valorização do papel da psicologia e dos psicólogos e para a protecção de uma população especialmente vulnerável. **Obrigado!**



PROGRAMA VIDA: QUANDO A VIDA NÃO ESCOLHE TEMPO PARA NASCER

O Grupo de Língua Portuguesa da Sociedade Marcé Internacional para a Saúde Mental Perinatal, em resposta à pandemia COVID-19 e aos seus impactos na Saúde Perinatal, desenvolveu e tem vindo a implementar um conjunto de acções de cariz promocional, preventivo e clínico, enquadradas no **programa VIDA “Quando a Vida Não Escolhe Tempo para Nascer”**.

Este programa visa **ajudar os profissionais de saúde a promover a saúde mental de mães, pais e bebés durante o estado de pandemia COVID-19, em Portugal, no Brasil e noutros países de língua portuguesa**. Este programa pretende responder às preocupações dos pais e oferecer estratégias para aumentar a sensação de segurança e controlo, promovendo a saúde mental e o bem-estar, bem como ajudar os pais a estabelecer a relação com o bebé e a tomar decisões quanto ao cuidado do bebé (por exemplo, a amamentação).

Os elementos do programa podem ser utilizados da forma que for mais útil e adequada à situação da mãe e/ou pai e bebé (isto é, o programa pode ser utilizado na sua totalidade ou apenas algumas partes). Os conteúdos aplicam-se quer ao período de gravidez quer ao período de puerpério (sobre o qual sugerimos algumas recomendações de seguida).

Para aceder ao programa VIDA, [siga este LINK](#).



ORDEM
DOS
PSICÓLOGOS

Documento elaborado com o apoio de:

Lilia Brito; CP 6824

Maria de Jesus Correia; CP 864