

“Quando a vida não escolhe tempo para nascer” (VIDA)

Recomendações do Grupo de Língua Portuguesa
da Sociedade Marcé Internacional para a Saúde Mental Perinatal



The
Marcé
Society
for Perinatal Mental Health

Grupo de Língua Portuguesa da Sociedade Marcé

Agradecemos os contributos

Brasil

Érika Vieira, Professora Universitária, Enfermeira e Psicóloga, Escola Paulista de Enfermagem, Universidade Federal de São Paulo

Eunice Gus-Camargo, Neonatologista, Hospital de Clínicas de Porto Alegre

Fernanda Schier de Fraga, Professora Universitária e Obstetra, Universidade Federal do Paraná

Manola Vidal, Psicóloga, Sociedade Psicanalítica do Rio Janeiro.

Mariana Corniani Lopes, Enfermeira e aluna de Mestrado, Escola Paulista de Enfermagem, Universidade Federal de São Paulo

Roberta Silva, Psicóloga, Hospital São Paulo, Universidade Federal de São Paulo

Solange Frid, Professora Universitária e Psicóloga, Instituto de Psicologia, Universidade Federal do Rio de Janeiro

Zelina Rosa, Enfermeira e aluna de Mestrado, Escola Paulista de Enfermagem, Universidade Federal de São Paulo

Portugal

Ana Paula Camarneiro, Professora Universitária e Psicóloga, Escola Superior de Enfermagem de Coimbra

Ana Paula Sousa, Psicóloga, Agrupamento de Centros de Saúde Feira/Arouca

Berta Ferreira, Psiquiatra, CUF Nova SBE e Sintra

Catarina Freitas, Psiquiatra, Centro Hospitalar de Trás-os-Montes e Alto Douro

Cristina Nogueira da Silva, Professora Universitária e Ginecologista, Escola de Medicina, Universidade do Minho

Inês Marques, Estagiária, Ordem dos Psicólogos Portugueses, Associação de Psicologia, Universidade do Minho

Inês Oliveira Pinto, Pedopsiquiatra, Hospital Beatriz Ângelo

Lara Bastos Vilela, Pedopsiquiatra, Hospital Pedro Hispano

Maria Inês Silva, Aluna de Mestrado, Escola de Psicologia, Universidade do Minho

Maria Raul Xavier, Professora Universitária e Psicóloga, Faculdade de Educação e Psicologia, Universidade Católica do Porto

Mariana Pereira, Estagiária Curricular, Escola de Psicologia, Universidade do Minho

Mariana Sousa Leite, Aluna de Doutoramento, Escola de Psicologia, Universidade do Minho

Miguel Felizardo, Psiquiatra, Centro Hospitalar de Trás-os-Montes e Alto Douro

Raquel Correia, Psiquiatra, Hospital Pedro Hispano

Raquel Costa, Professora Universitária e Investigadora, Instituto de Saúde Pública, Universidade do Porto.

Sara Lima, Estagiária, Ordem dos Psicólogos Portugueses, Associação de Psicologia, Universidade do Minho

Sónia Brandão, Professora Universitária e Enfermeira, Escola Superior de Saúde Viana do Castelo

Soraia Mesquita, Estagiária, Ordem dos Psicólogos Portugueses, Associação de Psicologia, Universidade do Minho

Tiago Miguel Pinto, Aluno de doutoramento, Escola de Psicologia, Universidade do Minho

Vera Rodrigues, Estagiária Curricular, Escola de Psicologia, Universidade do Minho

Espanha

Ibone Olza, Pedo-psiquiatra, Diretora do Instituto Europeu de Saúde Mental Perinatal.

Coordenação

Bárbara Figueiredo, Professora Universitária e Psicóloga, Escola de Psicologia, Universidade do Minho

“Quando a vida não escolhe tempo para nascer” (VIDA)

Recomendações do Grupo de Língua Portuguesa da Sociedade Marcé Internacional para a Saúde Mental Perinatal

A OMS considerou a pandemia COVID-19 uma situação de Emergência de Saúde Pública e adverte que as grávidas têm maior risco de infeção. A par da ameaça à saúde em geral, o impacto da pandemia tem também sido reportado ao nível da saúde mental¹, justificando o desenvolvimento urgente de soluções específicas².

Em resposta à situação de emergência, o grupo de Língua Portuguesa da Sociedade Marcé Internacional para a Saúde Mental Perinatal (<https://marcesociety.com>), desenvolveu e tem vindo a implementar um conjunto de ações de cariz promocional, preventivo e clínico, enquadradas no programa VIDA, “quando a vida não escolhe tempo para nascer”. O VIDA 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 em outros países de língua portuguesa.

Não obstante, de momento não existam evidências sobre a possibilidade de infeção do feto na presença de infeção da mãe³, a literatura é mais do que evidente quanto (1) ao impacto das epidemias, catástrofes naturais, guerras e outras situações que põem em risco ou ameaçam a vida, na saúde (mental) sobretudo das mães e pais no peri-parto, e por consequência na saúde do feto/bebés, conduzindo ao aumento da incidência, entre outras, de aborto espontâneo e parto prematuro⁴, bem como quanto (2) ao impacto da saúde mental na resolução dos estados de infeção⁵. São também necessárias e importantes todas as ações que possibilitem reduzir o impacto da restrição dos cuidados e contactos da mãe/pai sinalizados ou confirmados com infeção pelo coronavírus (SARS-COV-2) ou com a COVID-19, nomeadamente no que se refere à amamentação e à relação com o bebé, imprescindíveis à saúde mental da mãe, do pai e sobretudo do bebé⁵.

Neste documento foi dada prioridade a diferentes ações direcionadas à saúde mental de mães, pais e bebés, nas seguintes condições: (1) mãe/pai sinalizados ou confirmados com infeção pelo coronavírus (SARS-COV-2) ou com a COVID-19 e (2) mãe/pai sinalizados com

problemas de saúde mental prévios ou relacionados com a pandemia. Estas ações, com recurso a diversas formas de tecnologia digital, suscetíveis de serem implementadas em diversos contextos, incluem (1) acompanhamento à distância por telefone e email e (2) intervenção on-line, na modalidade em grupo ou modalidade individual.

A presença de qualquer situação que ponha em risco a vida humana ativa um conjunto de preocupações, sobretudo em mães e pais durante a gravidez e/ou na prestação de cuidados ao bebé. À dificuldade em lidar com a adversidade associada a esse tipo de situação, a pandemia acresce um conjunto de restrições que podem ser necessárias e que obrigam a alterar os cuidados e a relação com o bebé, em particular na ocorrência de infeção em um ou ambos os pais. Sendo ainda que lidar com a adversidade e reorganizar práticas parentais durante uma pandemia pode ser particularmente difícil para os pais, nomeadamente na presença de problemas ou perturbação mental.

Responder às preocupações e oferecer estratégias para aumentar a sensação de segurança e controle é um objetivo da intervenção que propomos no sentido de manter a saúde mental e bem-estar dos pais. Diminuir o isolamento e aumentar o suporte social, emocional e instrumental é também um objetivo para prevenir a sintomatologia ansiosa e depressiva dos pais. Ajudar os pais a estabelecer a relação com o bebé (por exemplo, após o parto) e a tomar decisões no que se refere ao cuidados a ter com o bebé (por exemplo, a amamentação), no quadro da situação de distanciamento específica em que cada um ou ambos se encontram, é um objetivo também um objetivo. Os objetivos deste programa incluem ainda identificação e reencaminhamento para consulta especializada de mães/pais que possam apresentar uma perturbação mental grave, como uma desorganização psicótica ou ideação suicida.

Poderá usar os elementos do programa VIDA da forma que for mais útil e adequada à situação da mãe e/ou pai e bebé. Ou seja, poderá ser adequado o programa na sua totalidade ou em apenas algumas partes, para ambos os pais ou para a mãe ou o pai. Ou então, poderá ser apenas necessário estabelecer e manter o contacto à distância com a mãe e/ou o pai e o bebé. Nesse caso pode optar por fazer uso das cartas e dos folhetos ilustrativos disponíveis no final deste documento.

Em qualquer dos casos é oferecido aos profissionais de saúde o acompanhamento e a supervisão na realização do programa VIDA, em reuniões semanais, modalidade vídeo conferência, por profissionais de saúde especializados na área da saúde mental perinatal, do Grupo de Língua Portuguesa da Sociedade Marcé Internacional para a Saúde Mental Perinatal (contacte: portuguese.marce.society@psi.uminho.pt).

Bárbara Figueiredo

Presidente

Grupo de Língua Portuguesa da Sociedade Marcé Internacional para a Saúde Mental Perinatal

VIDA na Gravidez

Destinatários:

- (1) Mães/pais sinalizados ou confirmados com infeção pelo coronavírus ou com a COVID-19, em quarentena em casa ou em instituição de saúde.
- (2) Mãe/pais sinalizados com problemas de saúde mental prévios ou com problemas relacionados com a pandemia. Nestes casos recomenda-se, num primeiro momento, a comunicação telefónica e uso dos panfletos, como medida preventiva, e a monitorização do estado de saúde mental.

Duração:

3 ou 4 sessões de 30 minutos a 45 minutos considerando o estado de saúde (se sinalizado ou com infeção pelo coronavírus ou com a COVID-19) e o local onde se encontra (em casa ou em instituição de saúde).

Recomendações:

- 1) As estratégias devem ser adaptadas consoante a situação de isolamento (i.e., se em casa ou em instituição de saúde) e outras condições específicas da mãe/pai.
- 2) Consoante as condições específicas da mãe/pai, considere a possibilidade de realizar as estratégias para cada objetivo previstas para uma sessão numa mesma ou em mais de uma sessão, ou a possibilidade de realizar as estratégias para cada objetivo previsto para mais de uma sessão numa mesma sessão.
- 3) Os elementos para cada sessão deverão ser ordenados pela forma mais conveniente de forma a fluir a relação e comunicação.
- 4) Em cada sessão, é importante avaliar o progresso, dar *feedback* positivo e adotar outras estratégias, caso as anteriores não tenham sido bem-sucedidas.
- 5) Em cada sessão, é importante o esclarecimento de dúvidas ou partilha de sentimentos relacionados com a leitura do material da sessão anterior (cartas ou folhetos), bem como a preparação para a leitura do material que irá enviar.

6) É importante que o profissional de saúde, que acompanha o caso, esteja atento a possíveis sinais de alerta que podem ser indicadores de necessidade de acompanhamento (e.g., incongruência no pensamento, comportamentos estranhos ou bizarros, falta de sentido temporal ou na localização, privação de sono, pensamentos recorrentes de morte e ideação suicida). Neste caso, a referência para a psiquiatra ou psicologia clínica é sempre necessária.

7) Considere a possibilidade da existência de outros filhos e as preocupações relacionadas com os mesmos (e.g., a possibilidade de infecção, quem cuida dos filhos, em caso de isolamento).

8) Considere as decisões tomadas em concordância com os outros profissionais de saúde.

1ª Sessão

1. Avaliação do Risco

Para avaliar a necessidade de um acompanhamento mais específico.

1. Realização de um *Screening*, pode ser no final ou enquanto está na 1ª sessão, com o objetivo de averiguar o risco ou a existência de possível perturbação mental

O *Screening* inclui a aplicação de:

- a) 10 itens da Edinburgh Depression Scale (EPDS)⁶
- b) Cinco itens psiquiátricos: (1) se já experienciou um evento traumático, (2) se já experienciou sentimentos de depressão, (3) se já teve um ataque de pânico, (4) se estão presentes sintomas psiquiátricos no momento, (5) se apresenta sintomas severos de depressão e ansiedade
- c) Três itens psicossociais: (1) gravidez não planeada, (2) abuso de álcool ou outras substâncias, e (3) abuso sexual/físico⁷

Em situações em que se observe a presença de perturbação mental, a mãe/pai deverá ser reencaminhada/o para o psicólogo/psiquiatra do Hospital/SNS. Esteja também atento à precaridade financeira e reencaminhamento para a assistência social.

2. Aumentar a sensação de segurança, bem-estar e controlo

Para promover o bem-estar.

1. Facilite que a mãe/pai expresse as suas emoções e partilhe os seus pensamentos.
2. Manifeste empatia para com as emoções e pensamentos da mãe/pai.
3. Conduza a mãe/pai à compreensão dos motivos associados às suas emoções e pensamentos. Promova a aceitação dos pensamentos e emoções (por mais desagradável que seja, é normal sentir medo, ansiedade, tristeza; contudo, é bom saber que isto também irá passar).
4. Promova uma atitude positiva. Informe que (1) a maioria das mulheres grávidas com COVID-19 têm sintomas leves ou moderados, tal como as mulheres não grávidas. Informe que (2) em caso de infeção (confirmada), até ao momento, não há evidência da transmissão do vírus ao bebé durante a gravidez, e se tomados os cuidados adequados, durante o parto ou a amamentação a transmissão do vírus poderá ser evitada. Se adequado informe que (3) existem sempre riscos associados, tais como em qualquer outra gravidez; ainda assim, o mais provável é que tudo corra bem!
5. Estimule a mãe/pai a descentrar-se do excesso de preocupação com o tema COVID-19, e a limitar a exposição às notícias e à procura de informação sobre a pandemia COVID-19 (i.e., com o estabelecimento de uma hora fixa para ver as notícias e de um site único para a procura de informação (eg, OMS). Indique a possibilidade para ler informação em fontes credíveis e fidedignas.
6. Reforce que é importante não esquecer que a medida de isolamento é apenas uma medida temporária e também uma forma de proteger mães, pais e bebé!

3. Aumentar o suporte social, emocional e instrumental

Para prevenir ou diminuir a sintomatologia ansiosa

1. Levante as dúvidas e problemas da mãe/pai (em que é que eu a/o posso ajudar?)
2. Estabeleça a relação terapêutica (em que medida e como a/o pode ajudar, e porque é que o faz)
3. Avalie e, se possível, reforce a relação da mãe/pai com o(a) companheiro(a), com a família e com os amigos.
4. Incentive a mãe/pai a selecionar uma figura de suporte, a quem possa recorrer diariamente, para partilhar e expressar sentimentos, emoções, pensamentos e sinais de mal-estar (“Neste momento quem acha que a poderia ajudar, em quem confia mais e com quem se sente mais confortável a falar?”). Ajude a mãe/pai a encontrar a forma

de comunicação mais adequada ou viável com essa pessoa (por exemplo, através de chamadas telefônicas, WhatsApp, Skype, etc.).

5. Sugira um contacto continuado com o médico assistente ou quem o substitua. Ajude a pedir esclarecimento perante dúvidas e preocupações. Reitere que o acompanhamento pelo médico de família da gravidez e do pós-parto é elemento prioritário para a saúde e bem-estar da mãe.

Envie folheto “Gravidez durante o Surto do Coronavírus” (folheto 1) e “Ser Pai durante o surto do Coronavírus” (folheto 3), se se justificar perante a situação da grávida/pai.

Envie a carta para uma mãe grávida durante a pandemia (carta 1), se se justificar perante a situação da grávida.

2ª Sessão

1. Aumentar a sensação de segurança, bem-estar e controlo

Para promover o bem-estar.

1. Proponha a elaboração de um diário, ou uma resposta à carta do bebé.
2. Informe sobre os direitos da mãe, do pai e do bebé, nomeadamente no que se refere ao local do parto. Os hospitais têm políticas diferentes relativamente à prática do parto (indicar telefone de contacto ou linha de assistência do hospital em causa), pelo que pode ser importante saber qual é o protocolo do hospital em que se encontra ou aquele em que irá ter o bebé.

2. Aumentar o suporte social, emocional e instrumental

Para prevenir ou diminuir a sintomatologia ansiosa

1. Alerta para a importância de manifestar eventuais sintomas ou sinais de mal-estar, junto dos próximos ou dos profissionais de saúde.

3. Investir e estabelecer a relação com o seu bebé

Para prevenir ou diminuir a sintomatologia ansiosa e depressiva

1. Incentive a mãe/pai a:
 - a. Contar, todos os dias, uma história e/ou cantar músicas para o bebé e/ou conversar com o bebé (i.e., falar sobre o pai, sobre o dia a dia, como se sente, etc.).

b. Escrever uma carta (e se quiser gravá-la em formato áudio ou vídeo) para o bebé e para a mãe/pai do bebé ou para quem lhe apetecer escrever ou falar, a respeito do bebé.

2. Facilite a gestão de expectativas associadas à gravidez.

Proponha à mãe/pai que estar grávida durante a pandemia, não deixa de ser estar grávida. Com recurso às adaptações consideradas necessárias (compra do enxoval através de serviços on-line, manter momentos e celebrações com os amigos, recorrendo a plataformas digitais), não perdendo a possibilidade de uma vivência plena de um momento tão importante para a mãe e pai.

Envie a carta de um bebé à mãe durante a pandemia (carta 2) se se justificar perante a situação da grávida.

4. Diminuir o sentimento de isolamento e inatividade

Para prevenir ou diminuir a sintomatologia depressiva

1. Incentive a mãe/pai a:
 - a. Criar e/ou manter uma rotina ativa, dentro do possível (i.e., manter hábitos de sono saudáveis, vestir-se, realizar tarefas que a estimulem e que gosta de realizar, continuar a realizar tarefas do seu interesse, manter, se possível, o teletrabalho, etc.).
 - b. Realizar atividade física, mesmo em casa. Manter ou iniciar a prática de atividades habituais suscetíveis de providenciar relaxamento (massagem, yoga, meditação).
 - c. Realizar atividades prazerosas (i.e., ler um livro, ver filmes, ouvir música, não fazer mesmo nada, etc.).
 - d. Privilegiar uma alimentação equilibrada e prazerosa.
 - e. Realizar videochamadas com pessoas significativas ou com outras grávidas.

Envie a carta de uma mãe isolada do bebé (carta 3) quando for informad@ do parto, se se justificar perante a situação da mãe.

3ª/4ª Sessão

1. Aumentar a sensação de segurança, bem-estar e controlo

Para promover o bem-estar.

1. Apoie no planeamento do parto (e.g., que tipo de parto gostaria de ter e como vê a possibilidade de ter que reestruturar esse plano, visite on-line a maternidade/hospital de forma a compreender os procedimentos do mesmo, preparar a mala de maternidade, etc.). Os hospitais têm políticas diferentes relativamente à prática do parto, pelo que pode ser importante saber qual é o protocolo do hospital em que vai nascer o bebé, para que a mãe/pai esteja melhor preparado/a.
2. Incentive a partilha do plano para o parto com o(a) companheiro(a) (i.e., o que gostaria que o companheiro providencie ao bebé) e com o(a) médico(a) (i.e., como gostaria de conhecer e entrar em contacto o bebé).

2) Aumentar o suporte social, emocional e instrumental

Para prevenir ou diminuir a sintomatologia ansiosa

1. Sugira e ajude, se necessário, na escolha de uma pessoa a quem possa recorrer, caso surjam complicações durante o parto (i.e., com quem o bebé fica, quem dará os cuidados ao bebé).

3) Investir e estabelecer a relação com o seu bebé

Para prevenir ou diminuir a sintomatologia ansiosa e depressiva

1. Prepare o pós-parto (i.e., imaginar o que poderá realizar com o bebé, com o(a) companheiro(a), com os familiares e amigos).
2. Incentive a preparação do futuro e a chegada do bebé a casa (i.e., preparar o quarto, pensar sobre a rotina).
3. Estimule a imaginação de como é que o bebé vai ser, quando nascer e quando crescer (i.e., “Quando pensa no seu bebé, como é que imagina que ele vai ser?” e “O que acha que mais vai gostar de fazer com ele?”).

VIDA no Pós-parto

Destinatários:

- (1) Mães, pais e bebês, sinalizados ou confirmados com infecção pelo coronavírus ou com a COVID-19, em quarentena em casa ou em instituição de saúde.
- (2) Mãe/pais sinalizados com problemas de saúde mental prévios ou com problemas relacionados com a pandemia. Nestes casos recomenda-se, num primeiro momento, a comunicação telefónica e uso dos panfletos, como medida preventiva, e a monitorização do estado de saúde mental.

Duração:

3 ou 4 sessões de 30 minutos a 45 minutos considerando o estado de saúde (se sinalizado ou com infecção pelo coronavírus ou com a COVID-19) e o local onde se encontra (em casa ou em instituição de saúde).

A 1ª sessão pode ser dividida em duas, no caso de ter a oportunidade de estar com a mãe/pai no parto ou pós-parto imediato. No caso de o acompanhamento da mãe/pai só ocorrer passado uma ou mais semanas do parto, os elementos apresentados para a 1ª sessão podem ser abordados numa única sessão, privilegiando os que são mais adequados para a situação da mãe/pai. Pode também iniciar a partir da 3ª sessão caso o bebé tenha nascido há mais de um mês, e o parto e pós-parto imediato tenham ocorrido sem nenhum incidente significativo.

Recomendações:

1) As estratégias devem ser adaptadas consoante a situação de isolamento (i.e., se em casa ou em instituição de saúde) e outras condições específicas da mãe/pai.

2) Consoante as condições específicas da mãe/pai, considere a possibilidade de realizar as estratégias para cada objetivo previstas para uma sessão numa mesma ou em mais de uma sessão, ou a possibilidade de realizar as estratégias para cada objetivo previsto para mais de uma sessão numa mesma sessão.

3) Os elementos para cada sessão deverão ser ordenados pela forma mais conveniente de forma a fluir a relação e comunicação.

4) Em cada sessão, será importante avaliar o progresso, dar *feedback* positivo e adotar outras estratégias, caso as anteriores não tenham sido bem-sucedidas.

5) Em cada sessão, é importante o esclarecimento de dúvidas ou partilha de sentimentos relacionados com a leitura do material da sessão anterior (cartas ou folhetos), bem como a preparação para a leitura do material que irá enviar.

6) É importante que o profissional de saúde, que acompanha o caso, esteja atento a possíveis sinais de alerta que podem ser indicadores de necessidade de acompanhamento por psiquiatra ou psicólogo clínico (e.g., incongruência no pensamento, comportamentos estranhos ou bizarros, falta de sentido temporal ou na localização, privação de sono, pensamentos recorrentes de morte e ideação suicida). Neste caso, a referenciação para a psiquiatra ou psicologia clínica é sempre necessária.

7) Considere a possibilidade da existência de outros filhos e as preocupações relacionadas com os mesmos (e.g., a possibilidade de infeção, quem cuida dos filhos, em caso de isolamento).

8) Considere as decisões tomadas em concordância com os outros profissionais de saúde.

1ª Sessão

NO PARTO

1. Eleger alguém de confiança para estar com o bebé e mantenha o contacto.
2. Dada a probabilidade elevada da mãe/pai estar separado do bebé, em caso de infeção, procurar maneiras alternativas de estabelecer e manter contacto com o bebé (fotos, vídeos em que ouve e vê o bebé e em que o bebé também pode ouvir a voz da mãe/pai). Reforçar que o possível afastamento é temporário e para proteger o bebé e que, neste caso, a distância é sinónimo de cuidado.
3. Transmitir que as medidas definidas pela instituição de saúde (sejam elas quais forem relativamente a necessidade ou não de isolamento, contacto pela a pele no parto, amamentação, possibilidade de visitas, são baseadas em nas evidências científicas que

têm sido divulgado e têm por objetivo promover um pós-parto mais seguro para a mãe/pai e para o bebê.

1. Avaliação do risco

Para avaliar a necessidade de um acompanhamento mais específico.

1. Realização de um *Screening*, pode ser no final ou enquanto está na 1ª sessão, com o objetivo de averiguar o risco ou a existência de possível perturbação mental

O *Screening* inclui a aplicação de:

- a) 10 itens da Edinburgh Depression Scale (EPDS)⁶
- b) Cinco itens psiquiátricos: (1) se já experienciou um evento traumático, (2) se já experienciou sentimentos de depressão, (3) se já teve um ataque de pânico, (4) se estão presentes sintomas psiquiátricos no momento, (5) se apresenta sintomas severos de depressão e ansiedade.

c) Três itens psicossociais: (1) gravidez não planeada, (2) abuso de álcool ou outras substâncias, e (3) abuso sexual/físico⁷

Outros elementos importantes de recolher para avaliar o risco no pós-parto são:

d) Parto: (1) cesariana de emergência; (2) internamento da mãe ou bebê nos cuidados intensivos; (3) insatisfação com o parto; (4) não possibilitado acompanhamento durante e após o parto; (6) separação prolongada do bebê (> 24horas).

e) Bebê: (1) baixo peso à nascença; (2) problemas de saúde à nascença; (4) < 37 semanas de gestação.

Em situações em que se observe a presença de perturbação mental, a mãe/pai deverá ser reencaminhada/o para o psicólogo/psiquiatra do Hospital/SNS. Esteja também atento à precaridade financeira e reencaminhamento para a assistência social.

2. Aumentar a Sensação de Segurança, Bem-estar e Controlo

Para promover e aumentar o bem-estar.

1. Proporcione que a mãe/pai expresse as suas emoções e partilhe os seus pensamentos. Empatize com as emoções e pensamentos da mãe/pai.
2. Conduza a mãe/pai à compreensão dos motivos associados às suas emoções e pensamentos. Promova a aceitação dos pensamentos e emoções (por mais

desagradável que seja, é normal sentir medo, ansiedade, tristeza, contudo, é bom também saber que isto irá passar).

3. Avaliar e ajudar na elaboração de possíveis sentimentos ambivalentes e contraditórios relacionados com desejo de proximidade e de prestação de cuidados ao bebé e aumento do risco de transmissão da doença.
4. O casal/família precisa de reorganizar as suas rotinas com a chegada de um novo elemento. Existem novas responsabilidades e mudanças às quais a mãe/pai precisam de se adaptar. Esta adaptação é, per si, um período de ansiedade e stress. Esta situação, aliada ao estado de pandemia que atualmente vivemos, poderá exacerbar alguns destes sentimentos negativos.
5. Caso a mãe decida amamentar, é importante que a informe da necessidade de considerar os cuidados e recomendações a seguir referidas. Seja qual for a forma adotada para alimentação do bebé, estimule que a mãe/pai o faça com especial cuidado. Se a mãe/pai seguir as recomendações providenciadas, o risco de transmissão é reduzido. Assim, o mais provável é que tudo corra bem!

Os cuidados e recomendações a considerar durante a amamentação ou alimentação por biberão, são: (1) Realizar uma higiene respiratória adequada, usando uma máscara; (2) Lavar as mãos antes e depois de tocar no bebé; (3) Limpar e desinfetar rotineiramente as superfícies em que tocaram.

6. Transmitir que as medidas definidas pela instituição de saúde (sejam elas quais forem relativamente a necessidade ou não de isolamento, contacto pela a pele no parto, amamentação, possibilidade de visitas, são baseadas em nas evidências científicas que têm sido divulgado e têm por objetivo promover um pós-parto mais seguro para a mãe/pai e para o bebé.
7. Estimule a mãe/pai a descentrar-se do possível excesso de preocupação com o tema COVID-19, e a limitar a exposição às notícias e a procura de informação sobre a pandemia COVID-19 (i.e., com o estabelecimento de uma hora fixa para ver as notícias e de um site único para a procura de informação (eg, OMS), se essa for a sua vontade. Indique a possibilidade de ler informação em fontes credíveis e fidedignas e confiar nos profissionais de saúde.
8. Reforce a importância de não esquecer que a medida de isolamento é apenas uma medida temporária e também uma forma de proteger a mãe, pai e bebé!

3. Aumentar o Suporte Social, Emocional e Instrumental

Para prevenir ou diminuir a sintomatologia ansiosa e depressiva

1. Levante as dúvidas e problemas da mãe/pai (em que é que eu a/o posso ajudar?)
2. Estabeleça ou reforce a relação terapêutica (em que medida e como a/o pode ajudar, e porque é que o faz)
3. Avalie e, se possível, reforce a relação da mãe/pai com o companheiro/a, com a família e com os amigos.
4. Incentive a mãe/pai a selecionar uma figura de suporte, a quem a mãe/pai possa recorrer diariamente, para partilhar e expressar sentimentos, emoções, pensamentos e sinais de mal-estar (“Neste momento quem acha que a poderia ajudar, em quem confia mais e com quem se sente mais confortável a falar?”). Ajude a mãe/pai a encontrar a forma mais adequada ou viável para comunicar com essa pessoa (por exemplo, ser realizado através de chamadas telefónicas, WhatsApp, Skype, etc.).
5. Sugira um contacto continuado com o(a) médico(a) assistente ou quem o(a) substitua. Ajude a pedir esclarecimento perante dúvidas e preocupações.

Envie a carta de uma mãe isolada do bebé (carta 3) quando for informad@ do parto, se se justificar perante a situação da mãe.

Envie o folheto “Pós-Parto durante o Surto do Coronavírus” (folheto 2) e “Ser Pai durante o surto do Coronavírus” (folheto 3), se se justificar perante a situação da mãe/pai.

Envie o folheto da amamentação (folheto 4).

Envie o folheto “Manter a Relação com o seu Bebé para Pais e Mães” (folheto 5)

2ª Sessão

1. Aumentar a Sensação de Segurança, Bem-estar e Controlo

Para promover e aumentar o bem-estar.

1. Informe sobre os direitos e deveres da mãe, do pai e do bebé. Os hospitais/centros de saúde têm políticas diferentes relativamente aos procedimentos pós-parto (e.g., vacinação, visita de cortesia, etc.), pelo que pode ser importante saber qual é o

respetivo protocolo. Além disso, informe a mãe/pai sobre a possibilidade de o registo do bebé ser feito *online*.

2. Apoie a mãe/pai nos cuidados ao bebé e aos outros filhos, se for o caso (e.g., formas alternativas de interação com o bebé em caso de isolamento; a chegada a casa; quem irá cuidar do bebé; quem lhe dará banho; possíveis visitas ao bebé em casa, pergunte à equipa se um membro da família sem problemas de saúde pode passar algum tempo com o seu bebé ao colo, enquanto o abraça e toca na sua pele).

2. Aumentar o Suporte Social, Emocional e Instrumental

Para prevenir ou diminuir a sintomatologia ansiosa e depressiva

1. Alerta para a importância de manifestar eventuais sintomas ou sinais de mal-estar junto dos próximos ou dos profissionais de saúde.
2. Incentive a mãe/pai a conversar sobre o bebé com amigos/conhecidos que têm filhos.

3. Investir e estabelecer a relação com o seu bebé

Para prevenir ou diminuir a sintomatologia ansiosa e depressiva.

1. Incentive a mãe/pai a:
 - a. Contar, todos os dias, uma história e/ou cantar músicas para o bebé e/ou conversar com o bebé (i. e., falar sobre a mãe/pai ou outras figuras importantes, sobre o dia a dia, como se sente, etc.).
 - b. Pedir a um profissional de saúde para explicar ao seu bebé porque é que a mãe/pai não está com ele, ou porque é que o bebé ainda não está em casa, mas numa instituição de saúde, caso não seja possível ter contacto direto com o bebé
 - c. Escrever uma carta (e, se quiser, gravá-la em formato áudio ou vídeo) para o bebé, para a mãe/pai do bebé ou a quem lhe apetecer escrever, a respeito do bebé. Pode também gravar, diariamente, um áudio ou vídeo a explicar ao bebé o que quiser, incluindo, se desejar, porque é que não estão juntos, etc. Pedir ao profissional de saúde que mostrou a mensagem ao bebé, para devolver as reações do mesmo à mãe/pai. Isto certamente irá ajudar!
 - d. Registrar memórias fotográficas e construir um álbum de família.
 - e. Enviar mensagens ao bebé e promover o contacto pele-a-pele, se possível.
 - f. Imaginar e planear o reencontro com o bebé (e.g., como vai ser, o que lhe vai dizer, onde será, etc.), caso não seja possível ter contacto direto com o bebé.

2. Promova o investimento na relação triádica (mãe-pai-bebé), incentivando a:
 - a. Escrever uma carta sobre o(a) companheiro(a), e/ou casal (e.g. como se conheceram, momentos que passaram juntos, etc.) e ler para o bebé.
 - b. Planear a divisão de tarefas e responsabilidades relacionadas com o bebé para que os pais possam participar/contribuir nos cuidados prestados ao mesmo e partilharem momentos juntos.

4. Diminuir o Sentimento de Isolamento

Para prevenir ou diminuir a sintomatologia ansiosa e depressiva.

1. Incentive a mãe/pai a:
 - a. Criar e/ou manter uma rotina ativa, dentro do possível (i.e., manter hábitos de sono saudáveis, vestir-se, realizar tarefas que a/o estimulem e que gosta de realizar, continuar a realizar tarefas do seu interesse, etc.).
 - b. Manter ou iniciar atividades suscetíveis de providenciar relaxamento (e.g., massagem, yoga, meditação)
 - c. Realizar atividades prazerosas (e.g., ler um livro, ver filmes, ouvir música, ouvir *podcasts*, não fazer mesmo nada, cozinhar, desenhar, realizar um curso online, etc.).
 - d. Realizar atividade física, se possível, mesmo em casa.
 - e. Privilegiar uma alimentação equilibrada e prazerosa.

3ª Sessão

1. Aumentar a Sensação de Segurança, Bem-estar e Controlo

Para promover e aumentar o bem-estar.

1. Proponha a elaboração/continuação de um diário (e.g., escrever sobre o parto, os seus dias no hospital, como se sente, etc.).
2. Incentive a partilha do plano pós-parto com a família, companheiro(a) e profissionais de saúde.

2. Diminuir o Sentimento de Isolamento

Para prevenir ou diminuir a sintomatologia ansiosa e depressiva.

1. Incentive a mãe/pai a investir na relação do casal:

(considerar se mãe/pai estão ou não juntos e qual o tipo de relação de casal e parental que delinearam)

- a. Partilhar momentos a sós como casal (e.g. jantar romântico, verem um filme juntos).
O casal já existia antes do nascimento do filho e, por isso, é importante investir ainda mais na relação que, atualmente, está passar por mudanças e novos desafios. Será importante lembrar que, após o nascimento de um filho, não é necessário escolher entre ser um bom marido/esposa e ser um bom pai/mãe.
- b. A comunicação diária entre o casal. É importante reservar algum momento/hora do dia para conversarem sobre os pontos altos e baixos do dia, isto é, os desafios, emoções, sentimentos e pensamentos de cada um, escutando-se mutuamente.
- c. Planear a divisão de tarefas e responsabilidades, permitindo que nenhum dos membros do casal se sinta sobrecarregado e possibilitando um aumento da cumplicidade e confiança.
- d. Dar espaço e tempo ao outro para estarem sozinhos, se for esse o seu desejo.

3ª/4ª Sessão

1. Aumentar a Sensação de Segurança, Bem-estar e Controlo

Para promover e aumentar o bem-estar.

Incentivar a mãe/pai a:

1. Guardar tempo para si, fazendo algo que gosta.
2. Descansar da forma que lhes é mais confortável. O bebé precisa de uma mãe/pai com energia, por isso lembre a importância de uma noite de sono revitalizadora e reparadora.

2. Investir e estabelecer a relação com o seu bebé

Para prevenir ou diminuir a sintomatologia ansiosa e depressiva.

1. Incentive a preparação do futuro (e.g., pensar sobre a rotina, estilos parentais, etc.) com o(a) companheiro(a).
2. Estimule a imaginação de como é que o bebé vai ser quando crescer (e.g., “Quando pensa no seu bebé, como é que imagina que ele vai ser?” e “O que acha que mais vai gostar de fazer com ele?”).

CARTA 1

CARTA PARA UMA MÃE GRÁVIDA DURANTE A PANDEMIA

Querida mamã,

Alguns amigos pediram-me para te escrever esta carta. Talvez estejas surpreendida por te chamar “mãe”, quando ainda estás à espera do teu bebé. A verdade é que eu acredito que nós já somos mães, a partir do momento em que aceitamos acomodar um bebé dentro de nós e trazer esta nova vida ao mundo. A primeira coisa que eu sinto que preciso de fazer é congratular-te pela tua gravidez.

A gestação, acomodar um filho até ao final, é um bonito esforço que a nossa sociedade pouco valoriza ou honra. Aliás, é frequentemente oferecido pouco reconhecimento, cuidado ou ajuda às mulheres grávidas. Contudo, acomodar uma criança é um ato delicado, precioso e importante, um tempo de calma para relembrar toda a nossa vida. Frequentemente pergunto às mães em que altura perceberam que estavam grávidas. Muitas respondem que já sabiam ou que já sentiam uma intuição, antes de fazer qualquer tipo de teste de gravidez. Muitas sentem a presença do pequeno ser, praticamente desde a concepção.

A gravidez, tal como sabes, não transforma apenas o nosso corpo. Transforma também o nosso cérebro e a forma como nos relacionamos com a vida. À medida que o bebé cresce no nosso útero, durante esses nove meses, a nossa mente abre-se para as memórias da nossa infância. Se pensares sobre isto, faz sentido...

Relembramos a forma como nós próprias fomos cuidadas pelas nossas mães, a educação que os nossos pais nos deram, enquanto decidimos que tipo de mãe vamos ser para o nosso próprio filho. Também somos mais sensíveis, durante os últimos meses da gravidez, estamos mais sincronizadas com as emoções dos outros. É um presente da natureza, que nos prepara para sermos altamente empáticas com os nossos bebés e oferecer-lhes os melhores cuidados. Embora seja um presente, também nos pode fazer sofrer, porque nos torna mais vulneráveis e mais suscetíveis à preocupação.

Assim eu imagino que estar grávida no meio de uma pandemia te tenha deixado bastante preocupada. Tanto medo pelo mundo todo, tantas questões e dúvidas por responder...

Se te encontras nos primeiros meses de gravidez, é provável que estejas preocupada com o dano que pode suceder ao teu bebé, que se está a desenvolver, se fores infetada com o coronavírus. A verdade é que não sabemos, mas até ao momento, não existem dados que mostrem que a infeção possa prejudicar o teu bebé, através de ti. Assim, arrisco dizer que podes ficar calma em relação a isto. Não me parece que o coronavírus possa chegar ao teu bebé, através da placenta.

Se estiveres nos últimos meses da tua gravidez, a ouvir sobre as práticas hospitalares para o parto, durante esta pandemia, é provável que te sintas preocupada ou ansiosa a pensar sobre o parto ou os dias seguintes. Podes estar com medo de ir a um hospital, por receio de ser infetada ou se estiveres atualmente infetada, podes estar com medo de ser separada do teu bebé, após o nascimento. Múltiplos cenários... A verdade é que existem múltiplos protocolos hospitalares contraditórios que mudam diariamente. Assim, gostava de partilhar contigo alguns *insights*, no caso destes poderem ajudar:

1. A confiança é como um músculo: pode ser exercitado. Respira fundo - pensa numa pessoa que amas ou num sítio que te é querido, pode ajudar-te a sentir mais segura. De cada vez que surge um pico de oxitocina, nós sentimo-nos mais confiantes. **Carícias, massagens, boa comida, contato ocular, dançar, ... estes são agora mais necessários do que nunca.** A meditação e a imaginação também podem ser úteis.
2. CONFIA ainda mais: no teu corpo, que sabe dar à luz, e no teu bebé, que sabe como vir ao mundo. **Celebra o facto de teres chegado ao fim da tua gravidez, observa o maravilhoso trabalho que o teu corpo consegue fazer.** O parto começa quando o teu bebé está preparado e envia sinais ao teu corpo. É bom respeitar este momento, em que o bebé está preparado para se adaptar a um novo mundo. O coronavírus não é razão para programar um parto induzido ou uma cesariana, a não ser que a tua

condição médica o requeira. Se sim, pode ser útil planeares com a tua família estratégias de *coping*, caso sejas separada do teu bebé.

3. **Confia nos teus profissionais de saúde** (a maioria provavelmente mulheres). É bem possível que eles também estejam com medo, a trabalhar sobre pressão e em condições difíceis, quase sem tempo para pensar ou atender às suas próprias necessidades. Se puderes, diz-lhes que sabes isso e que agradeces. Pensa sobre como os podes ajudar a ajudar-te a ti da melhor forma possível. Talvez possas praticar as conversas que gostarias de ter no hospital. Isto ajuda, porque desta forma não será o medo a guiar-te. Podes treinar em voz alta frases, tais como: *obrigada por me apoiarem. Esperei por este momento durante muitos meses e sei que me vou lembrar dele durante toda a minha vida. É importante para mim receber o meu bebé da melhor forma possível.* Escreve sobre como gostarias que esta conversa se sucedesse, pratica a assertividade e o respeito. Planeia a forma como gostarias de conhecer o teu bebé, com o teu parceiro e a tua família.
4. **Procura informação sobre os teus direitos e os direitos do teu bebé** nas recomendações de parto e amamentação locais. Esta informação vai igualmente ajudar-te a decidir onde é que queres que o teu parto ocorra.
5. Se sentires que estás demasiado preocupada, se não conseguires dormir, se relaxar parecer impossível, se te sentires muito triste e não conseguires sentir prazer com nada... **Não estás sozinha!** E nada disto é culpa tua! Procura ajuda!!! (Escrevo isto sabendo que pedir ajuda é difícil - para mim também é!). Existem muitos profissionais de saúde perinatais preparados para responder ao teu pedido, por telefone, e-mail, Skype, Zoom, Fóruns, WhatsApp, etc.

A última coisa que eu gostaria de partilhar contigo é provavelmente a mais difícil. Isto é: tentar aproveitar o presente, o agora, este momento, conscientemente e completamente. Tu estás grávida, o teu bebé está contigo, dentro de ti. Talvez mais tarde sintas saudades deste tempo de gravidez e fiques triste por não o teres aproveitado. Estar consciente disto e colocar o teu bem-estar como prioridade pode ajudar-te a celebrar cada dia. Pode até proteger-te do

excesso de informação, preparar-te para a chegada do teu bebé, visualizar o parto, cantar e aproveitar tudo o que tu puderes! Continua a amar e a confiar na vida.

Com estima,

Ibone

Autoria: <https://saudementalperinatal.com/carta-para-uma-mae-gravida-durante-a-pandemia/>

CARTA 2

CARTA DE UM BEBÉ PARA A SUA MÃE EM TEMPOS DE COVID-19

Querida mamã,

O dia da minha chegada está perto e quero dizer-te algumas coisas. Em primeiro lugar, quero que saibas que estou muito feliz por nos podermos encontrar e que senti cada miminho teu durante todo o tempo que estive aqui, dentro da tua barriga.

Deves estar apreensiva e com medo que eu não esteja seguro aqui dentro, mas parece que a infeção pelo novo coronavírus não passa de ti para mim durante este período. Estudos científicos não encontraram a presença do vírus na placenta, no líquido amniótico, no sangue do cordão umbilical ou no leite materno. Já soube que talvez o pai, a avó ou outra pessoa que tenhas escolhido para nos acompanhar no meu nascimento não vai poder estar presente se apresentares sintomas do COVID-19, ou se estiveste em contato com alguém com suspeita de ou infetado com o novo coronavírus.

Mãe, quero que saibas que não estás sozinha, eu vou estar contigo no momento que será tão especial e único para nós os dois e para a nossa família. Podes falar comigo e fazer perguntas sobre as coisas que te afligem e, quem sabe, os meus movimentos aqui dentro acalmem o teu coração. Esperamos tanto para nos conhecermos, estamos ansiosos e com medo. Tu do parto e eu do meu nascimento. Estamos a passar por momentos difíceis, mas tenho a certeza que tudo irá melhorar com um pouco de paciência e algumas precauções. Soube que podemos ficar tranquilos, os profissionais de saúde do hospital trabalham com muita dedicação e ninguém nos vai deixar sozinhos. Será apenas uma questão de tempo para ficarmos coladinhos, um ao outro.

Quando eu nascer, os médicos e enfermeiros irão cuidar de ti e de mim. Se estiveres com suspeita de ou infetada com o COVID-19, não poderei estar imediatamente em contato pele-a-pele contigo e serei examinado num berço quentinho a, pelo menos, dois metros de ti. Posso chorar um bocadinho. Não te assustes, será a forma que eu tenho de te avisar que estou bem e pronto para viver uma grande história contigo e com a nossa família.

É verdade que na sala de parto as pessoas podem usar coisas engraçadas como máscara, touca, bata e luvas? Acho que é para a nossa proteção e dos profissionais de saúde

que estão a cuidar de nós, já que o chato do coronavírus é transmitido por gotículas respiratórias, aerossóis ou por contacto.

Os profissionais de saúde vão-me examinar e deixar limpinho, enquanto tu também estarás a ser cuidada. Se eu apresentar algum desconforto suspeito de infeção respiratória, serei levado para a UCI da Neonatologia. Quero que saibas que, assim como tu, eu também ficarei triste e vou sentir saudades. Precisamos de esperar mais um bocadinho para nos abraçarmos, mas ambos sabemos que tudo isso é para o meu bem.

Se estivermos bem, a equipa do hospital irá levar-nos para um lugar mais tranquilo e privado. Eu vou numa incubadora, grande e quentinha, e tu vais poder ver-me. Ela é transparente. No quarto, a enfermeira vai ensinar-te a colocar a máscara e as luvas para que eu possa conhecer os teus olhos e experimentar o calor do teu colo. Mas depois de tu cuidares de mim eu vou poder descansar no meu berço, que deve estar a um metro da tua cama. Disseram que essa distância é importante para a nossa saúde.

Poderás amamentar-me depois de lavares bem as mãos, passares o álcool gel 70% (antes e depois de pegares em mim) e usares aqueles adereços engraçados, a máscara e as luvas.

As visitas terão de esperar um bocadinho, mas para ser sincero, até será bom. Assim teremos bastante tempo para nos conhecermos melhor, até que todos me encham de mimos.

Beijinhos Mamã e até breve,

O teu Bebê.

CARTA 3

CARTA PARA UMA MÃE ISOLADA DO SEU BEBÉ

Querida paciente,

Estou a pensar em si e percebi que, provavelmente, é **uma mãe que foi separada do seu bebé**. Ou talvez um pai. Conheço alguns casos em que ambos, mãe e pai, estão a passar pela infeção do coronavírus, isolados, sem poderem estar com o seu bebé. Talvez a mãe esteja no hospital, sozinha, e o pai em casa, sozinho. Por esta razão, a carta de hoje é para si, uma mãe que está isolada e sozinha no hospital e para si, um pai que está a passar por uma situação tão difícil.

Vou partilhar alguns pensamentos, coisas que eu sei como pedopsiquiatra e coisas que eu sei ou posso intuir como mãe. Eu própria fui separada de um dos meus filhos recém-nascidos durante uma semana, estive impossibilitada de o segurar nos meus braços e quase sem o poder ver. É com base nesta minha experiência, que lhe posso dizer: **isto também vai passar** - e embora seja difícil, **pode sarar e ser transformado pelo amor**. Não lhe ousaria dar conselhos, apenas desejo que as minhas palavras a ajudem. Se não o fizerem, apenas esqueça-as.

O ponto de partida para mim é que a maternidade esconde um mistério, ou, na verdade, muitos; e cada um de nós tem de seguir o seu próprio caminho. Para mim - agora que sou mãe de três jovens adultos - a batalha mais difícil foi não me sentir culpada pelos erros que considero ter cometido, e por essa razão, o que eu menos gostaria é que alguém se sentisse culpado por alguma das coisas que eu posso aqui sugerir.

Bom, vamos ao que interessa.

Os bebés sentem, compreendem e amam. Estes três - sentir, compreender, amar - são capazes de fazer mais do que o que nós geralmente pensamos. Os bebés são sábios, são capazes, querem amar e sentir-se amados. O seu bebé, tenho a certeza, quer estar consigo, com ambos os pais, e saber que vocês estão bem. Estar separado dos pais não é fácil para o seu bebé, é verdade, mas é exatamente por isso que é tão importante que os pais saibam tudo o que pode ser feito para o ajudar, a ele ou a ela, durante este período difícil. Aqui estão algumas sugestões:

1) Peça a alguém para explicar ao seu bebé porque é que a mãe não está com ele, ou porque é que o bebé ainda não está em casa, mas num hospital. Muitos médicos e enfermeiros são maravilhosos e fazem isto, falam com os bebés e explicam o que está a acontecer. A mãe pode também **gravar um áudio de voz**, no qual fala com o seu bebé e explica tudo o que quiser, incluindo, se desejar, porque é que não estão juntos. Está tudo bem se se sentir sobrecarregada ou chorar enquanto explica. O seu bebé vai reconhecer a voz da mãe e **compreender a sua mensagem: a mãe está algures, à espera de poder estar com ele e amá-lo**. O seu bebé pode chorar ao ouvir a sua voz, talvez ele ouça atentamente, talvez não. Espero que a pessoa que está a reproduzir a mensagem possa assistir à reação do seu bebé enquanto estiver a ouvir a voz da mãe. De qualquer modo, se puder, envie todos os dias mensagens de voz para ao seu bebé, isto certamente irá ajudar. Não se preocupe se eles lhe disserem que o bebé chora ao ouvir a sua voz - como a sua mãe, ele também está saudosos, à espera de poder estar consigo.

2) O seu bebé tem o direito de estar com um membro da família durante o período em que se encontra no hospital. No entanto, na situação em que nos encontramos, isto pode não ser possível devido ao risco de infeção. Neste caso, a equipa de enfermagem cuidará do seu bebé e manterá a mãe atualizada. Se puder, **pergunte à equipa se um membro da família sem problemas de saúde pode passar algum tempo com o seu bebé ao colo, enquanto o abraça e toca na sua pele**. Para os bebés, o contato é estimulante. Se não for possível, seja paciente . . . isto vai acontecer, dê tempo ao tempo!

3) Se a mãe se sentir forte o suficiente pode querer **escrever um diário sobre os seus dias no hospital** (e do seu bebé). Escreva o que lhe vier à mente, as coisas que acontecem em cada dia - certamente vai gostar de partilhar este diário com o seu bebé quando ele crescer. No entanto, se se sentir demasiado doente para o fazer, talvez alguém da sua família possa escrever.

4) Se planeou amamentar o seu bebé, é provável que as enfermeiras ou parteiras já a estejam a ajudar a extrair o leite e, esperemos, a levá-lo ao seu bebé. De qualquer forma, **não se sinta triste, se não estiver bem o suficiente para o extrair ou se tiver decidido não amamentar**. O que o seu bebé mais precisa é que a mãe se sinta bem e amada. **Pode concentrar a sua energia em melhorar**. Na amamentação, não é tudo ou nada, nem é irreversível. A mãe pode fazer

uma alimentação mista ou bombear exclusivamente, e até pode estimular o leite mais tarde - como as mães adotivas fazem para poderem amamentar os seus bebés. Se decidiu não amamentar, pode apenas dar o biberão ao seu bebé, enquanto toca na sua pele, como se o estivesse a amamentar.

5) Talvez esteja **constantemente a reviver os momentos difíceis dos últimos dias** na sua cabeça, talvez se sinta triste, perdida ou culpada. Estes são sentimentos frequentes nestas circunstâncias! Podem **demorar um pouco a desaparecer**, mas tudo isto pode sarar e a mãe e o seu bebé podem ficar bem. Se não consegue dormir ou se tiver pensamentos sombrios e assustadores, ou se sentir a necessidade de conversar sobre isso com alguém, pode procurar ajuda profissional. Existem cada vez mais psicólogos e psiquiatras perinatais, especializados em ajudar durante este período de vida. Ter pensamentos sombrios e assustadores pode ser um sinal da pressão sob a qual está neste momento. Eles não significam que a mãe não será capaz de amar ou cuidar do seu bebé.

6) Prepare-se para ver o seu bebé novamente! Imagine esse momento. Prepare-se para o momento em que o irá ver e segurar. **Confie nisso**. Quando chegar a casa, terá todo o tempo do mundo para o mimar e abraçar, e toda a sua vida pela frente para reparar esta separação inicial, com amor.

7) **O seu bebé ama-a, está à sua espera e tem a certeza absoluta de que é a melhor mãe do mundo**. Trate-se com o mesmo amor, não fale mal de si própria, não se julgue, não se sinta culpada, por favor. Estes são tempos difíceis e o que está a acontecer não é culpa sua.

Desejo-lhe força. Estive ao lado de muitas mães, bebés e famílias que começaram este momento de vida em situações muito difíceis, em hospitais, em unidades de cuidados intensivos, separadas, em sofrimento. Muitos desses bebés são agora adultos saudáveis e felizes. Sim, é verdade! Há sempre tempo para sarar e o que mais ajuda neste processo é o **amor**.

Desejo-lhe um ótimo dia,

Ibone

Autoria: <https://saudementalperinatal.com/carta-para-uma-mae-isolada-do-seu-bebe/>

GRAVIDEZ

DURANTE O SURTO DO CORONAVÍRUS

1 ESCOLHA APENAS 1 OU 2 MOMENTOS ESPECÍFICOS DO DIA PARA RECOLHER ALGUMA INFORMAÇÃO

Não se exponha muito a si e ao bebé, de forma continuada, a imagens e vídeos relacionados com o coronavírus. Opte por se informar apenas através de fontes fidedignas. O seu bebé é capaz de perceber as suas emoções.

2 TRANSFORME O TEMPO DE ISOLAMENTO NUM MOMENTO DE CUIDADO E CONEXÃO COM O SEU FILHO

Mime-se e mime o seu bebé, através de massagens, técnicas de relaxamento, ioga ou passeios. Existem muitos vídeos online com dicas de relaxamento, respiração e ioga.

3 ISOLAMENTO SOCIAL NÃO SIGNIFICA ESTAR SOZINHA

Partilhe este momento único da sua vida com as pessoas de quem gosta, através de telefonemas, videochamadas ou qualquer outra forma de se sentir ligada aos outros.

4 É NORMAL SENTIR MEDO

Sabe que tem um pequeno ser para proteger e está a fazer o seu melhor. Se as lágrimas caírem, não se sinta culpada. Isso é apenas medo, raiva ou tristeza que está a sentir.

5 NÃO SE PRIVE DO SEU TEMPO DE GRAVIDEZ. TEM AINDA MAIS TEMPO PARA SE PREPARAR

Prepare tudo o que precisa com amor, leia livros sobre a maternidade, o bebé e amamentação. Procure bons conselhos da/do obstetra de sua confiança.

6 É NORMAL PREOCUPAR-SE COM O TRABALHO

Pense no que pode ser feito no dia-a-dia. Viva um dia de cada vez, dê um passo de cada vez, juntos.

7 REFORCE O SEU SISTEMA IMUNITÁRIO

Procure sentimentos positivos, fazendo o que gosta. Tenha um cuidado especial com a alimentação e não se esqueça de fazer algum exercício físico, tanto para a ajudar a ficar em forma como para aliviar a tensão. Recompense-se!

8 DESCANSE

É importante que descanse. Faça-o da forma que é mais confortável para si e para o seu bebé. Merecem uma noite de sono reparador e revitalizador.

9 TENTE AO MÁXIMO MANTER A SUA ROTINA

Se essa for a sua vontade, e se possível, continue a trabalhar e a manter os seus hábitos. Não esqueça o seu passatempo preferido e todas as outras coisas que gosta de fazer.

10 CONECTE-SE!

Fale sobre as coisas que gosta e com quem gosta de falar. Se for essa a sua vontade, fale sobre o bebé. Isto pode torná-la mais forte do que pensa e as emoções positivas que experimenta podem “alimentar” as necessidades emocionais do seu bebé.

O seu bebé está a ouvi-la.

11 CONFIE NOS PROFISSIONAIS DE SAÚDE

Deposite a sua confiança nos médicos, enfermeiros e outros profissionais de saúde que estão a cuidar de si e do seu bebé. Acredite que eles estão a fazer o melhor por vós. Mas, se tiver alguma preocupação, partilhe.

12 PEÇA AJUDA!

Se as coisas ficarem difíceis, se não conseguir dormir ou relaxar, se estiver muito triste e não conseguir sentir prazer... lembre-se que NÃO ESTÁ SOZINHA.

E nada disto é culpa sua.

Peça ajuda!

Pode também sempre contar com um psicólogo ou profissional de saúde.

PÓS-PARTO

DURANTE O SURTO DO CORONAVÍRUS

1 LEMBRE-SE DE QUE NÃO IRÁ DURAR PARA SEMPRE

Os primeiros meses de vida do seu bebé são um momento limitado e precioso, por isso **APROVEITE O PRESENTE!**

2 É UMA MÃE, NÃO UMA SUPER HEROÍNA

Não assuma demasiadas responsabilidades. Não está, nem deveria estar, tudo apenas sobre os seus ombros.

3 ORGANIZE UMA ROTINA

A rotina é uma ótima forma de tranquilizar, desde que adaptada às necessidades do seu bebé e às suas. Isto aplica-se tanto ao bebé como a todos os irmãos e crianças que estejam consigo.

4 TORNE AS SUAS ATIVIDADES DIÁRIAS DIVERTIDAS

Pode cantar, dançar... ou fazer outra coisa que lhe traga alegria. Isto poderá ser entusiasmante tanto para si como para o(s) seu(s) filho(s).

5 NÃO GUARDE TUDO PARA SI

Tente partilhar experiências, mesmo que sejam negativas ou dolorosas, com quem se sinta mais à vontade. Pode ser alguém próximo, outras mães ou outras pessoas... Se isto não for suficiente para a fazer sentir melhor, pode contactar psicólogos ou outros profissionais de saúde.

6 TENHA UM ESTILO DE VIDA SAUDÁVEL

Cuide da sua dieta, do seu exercício físico, do seu sono. Seja um modelo de estilo de vida saudável. Não são apenas detalhes, a sua saúde e a da sua família, relacionam-se com estes aspetos do seu estilo de vida.

7 CUIDE DA RELAÇÃO COM O SEU COMPANHEIRO

Mimem-se com momentos de proximidade. Que tal um jantar romântico para manter a vossa ligação viva?

8 DÊ A SI MESMA TEMPO

Sempre que precisar, peça ajuda ao seu parceiro e guarde tempo para si. Isto é especialmente importante durante este período difícil. O seu bebé precisa de uma mãe com energia.

9 NÃO SE PREOCUPE EM DEMASIA COM O ESTADO DA SUA CASA

Priorize as suas relações, o resto pode esperar. Quando tiver tempo livre, use-o para si, o seu bebé e o seu parceiro.

10 SE PUDER, AMAMENTE!

Não é apenas uma questão de nutrição, mas também de relação. A indicação dos especialistas sobre a importância de amamentar não mudou com a pandemia. Seja qual for a sua decisão de amamentar ou não o seu bebé, tenha especial cuidado em manter-se conectada com ele.

SER PAI DURANTE O SURTO DO CORONAVÍRUS

1 CUIDE DE SI

Faça coisas que sabemos que ajudam a lidar com o stress. Mantenha uma rotina ativa, exercício físico, reduza o consumo de álcool, tenha uma alimentação saudável e nutritiva e tenha um sono revitalizador.

Aproveite para fazer as coisas que gosta!

2 NÃO GUARDE TUDO PARA SI

É importante partilhar os seus pensamentos e sentimentos com quem se sintam mais à vontade. Não se limite a reportar apenas o que tem feito.

Há sempre alguém disponível para ouvir as coisas que temos para dizer, mesmo que seja difícil.

3 CONFIE NOS PROFISSIONAIS DE SAÚDE

Deposite a sua confiança nos médicos, enfermeiros e outros profissionais de saúde que estão a cuidar da sua companheira e do bebé.

Acredite que eles estão a fazer o melhor que podem. Mas, se tiver alguma preocupação, pode sempre falar com eles. Eles estão ali para ajudar.

4 CONECTE-SE COM O SEU BEBÉ

Este tempo em casa é uma oportunidade para poder estar com o seu bebé. Não se prive de conversar com o seu bebé, mesmo antes de ele nascer.

O seu bebé está a ouvi-lo!

5 INVISTA NA RELAÇÃO COM A SUA COMPANHEIRA

Durante este período é provável que esteja preocupado com a sua companheira e com o seu bebé. É normal que isto aconteça... faz parte de ser pai!

Não se esqueça de cuidar da relação com a sua companheira.

Planeie momentos de privacidade, tais como um jantar romântico, para fortalecer a vossa relação!

6 ISOLAMENTO SOCIAL NÃO SIGNIFICA ESTAR SOZINHO

Há pessoas que estão disponíveis para ajudar nas coisas que pode não conseguir realizar ou gerir sozinho.

7 MANTENHA-SE LIGADO

Fale sobre as coisas que gosta e com quem gosta de falar. Pergunte a amigos e familiares como é que eles têm gerido esta situação. Conecte-se da forma que lhe for possível, por exemplo, pela janela, telefone, videochamada, e-mail, etc.

8 VIVA O PRESENTE

É normal que este período lhe possa providenciar alguns altos e baixos, mas lembre-se que este surto não vai durar para sempre.

Aproveite para descobrir o seu papel de pai! Há muitas coisas para aprender acerca da sua companheira e do seu bebé. Esta é uma fase entusiasmante, cheia de desafios. Mas é um momento limitado no tempo, por isso....

Aproveite!

9 LIMITE O TEMPO DE EXPOSIÇÃO A NOTÍCIAS

Não se exponha muito, de forma continuada, a imagens e vídeos relacionados com o coronavírus. Opte por se informar através de fontes fidedignas, selecionando uma hora específica diária para se manter atualizado.

10 PEÇA AJUDA

Se as coisas ficarem difíceis, se não conseguir dormir ou relaxar, se estiver muito triste e não conseguir sentir prazer... lembre-se que NÃO ESTÁ SOZINHO.

E nada disto é culpa sua. Peça ajuda! Pode também sempre contar com um psicólogo ou profissional de saúde.

AMAMENTAR DURANTE O SURTO DO CORONAVÍRUS

1 Estou com COVID-19.... Posso amamentar?

Se esta for a sua vontade, pode amamentar o seu bebé. Não há evidências de que o vírus seja transmitido pelo leite materno. No entanto, respeite as devidas precauções de segurança e higiene.

2 O meu bebé está internado.... Posso amamentá-lo?

Sim. O leite materno tem um forte efeito protetor contra doenças infecciosas, pela transferência direta de anticorpos, que pode beneficiar o recém-nascido.

3 Que precauções de segurança e higiene devo ter durante a amamentação?

Desinfete bem as mãos (i.e., com água e sabão ou álcool gel) antes e depois de tocar no bebé. Retire pulseiras e anéis.

Cubra bem o nariz e a boca (e.g., utilize uma máscara). Sempre que amamentar ou ficar com a máscara húmida, utilize uma nova.

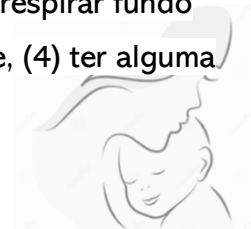
Desinfete regularmente todas as superfícies em que toca, antes, durante e após a amamentação.

4 Não me sinto à vontade para amamentar, mas gostaria de dar o meu leite ao bebé. O que posso fazer?

Pode retirar o seu leite e oferecer ao bebé. Pode também escolher alguém para o fazer por si. Isto nem sempre é uma tarefa fácil, principalmente numa situação de stress, e exige alguma prática e persistência. Durante a amamentação, a saída do leite é facilitada pela presença do bebé. Isto não acontece quando o leite materno é extraído, mas, após algum tempo, vai conseguir. Tenha paciência, lembre-se que estão a fazer o melhor pelo vosso bebé!

5 Como devo realizar a extração do leite?

A extração do leite pode ser feita manualmente, ou através da utilização de uma bomba, manual ou elétrica. Para ser mais fácil extrair o leite, aconselha-se a (1) estar relaxada; (2) respirar fundo ou fazer exercícios de relaxamento; (3) massajar a mama de forma suave circular; e, (4) ter alguma privacidade.



AMAMENTAR DURANTE O SURTO DO CORONAVÍRUS

6 Que cuidados devo ter quando retiro o leite para dar ao bebé?

Deve utilizar as mesmas técnicas de segurança e higiene, mencionadas anteriormente. **Prenda os cabelos** com uma touca/lenço, **cubra o nariz e a boca e evite conversar**, enquanto retira o leite.

É fundamental **higienizar o material utilizado na extração do leite**. Para tal, deve utilizar uma esponja específica e detergente neutro. Numa panela grande, cubra todo o material com água e deixe ferver durante 15 minutos. Escorra a água da panela e coloque o frasco e a tampa a secar naturalmente, de boca para baixo num pano limpo, sem enxaguar.

Para extrair o leite, **escolha um lugar limpo, tranquilo e sem odores fortes** (e.g., cigarros, perfume, etc.), pois podem ser absorvidos pelo leite.

7 Como devo armazenar o leite?

A forma como armazena o leite materno é fundamental para manter a sua qualidade. Opte por utilizar frascos pequenos, para evitar perdas. Afinal, o seu leite é muito valioso! O frasco com o leite retirado deve ser armazenado no frigorífico, no fundo da última prateleira, ou no congelador (etiquetado com a data de recolha) e deve ser utilizado num espaço de 12 horas ou 15 dias, respetivamente. Após descongelado, o leite materno deve ser mantido no frigorífico durante, no máximo, 10h.

8 Como devo dar o leite ao bebé?

Caso esteja congelado, comece por retirar o frasco do congelador. De seguida, ferva água numa panela, desligue a chama e coloque o frasco dentro da mesma. Faça movimentos rotativos, de forma delicada, a fim de homogeneizar o leite. Tenha atenção para a água não ficar perto da boca do frasco. No caso de armazenar no frigorífico, o mesmo procedimento deve ser realizado. É importante não usar o micro-ondas para descongelar/aquecer o leite materno para não perder nutrientes importantes.

Se o leite retirado for utilizado no momento para alimentar o bebé, **deve evitar-se o uso de tetinas** (mamadeiras) e utilizar-se, preferencialmente, o copinho ou uma colher, **para tentar evitar o desmame precoce ou a confusão de bicos**.

Referências

1. Kang L, et al. (2020) The mental health of medical workers in Wuhan, China dealing with the 2019 novel coronavirus. *The Lancet Psychiatry*, 7, e14. doi:10.1016/S2215-0366(20)30047-X
2. Duan, L., & Zhu, G. (2020). Psychological interventions for people affected by the COVID-19 epidemic. *The Lancet Psychiatry*, 7, 300–302. doi:10.1016/S2215-0366(20)30073-0
3. World Health Organization (2019). Q&A on COVID-19, pregnancy, childbirth and breastfeeding. [who.int/news-room/q-a-detail/q-a-on-covid-19-pregnancy-childbirth-and-breastfeeding](https://www.who.int/news-room/q-a-detail/q-a-on-covid-19-pregnancy-childbirth-and-breastfeeding)
4. Seng, J. S., Oakley, D. J., Sampsel, C. M., Killian, C., Graham-Bermann, S., & Liberzon, I. (2001). Posttraumatic stress disorder and pregnancy complications. *Obstetrics & Gynecology*, 97, 17-22. doi:10.1016/S0029-7844(00)01097-8
5. Xiang, Y. T., Yang, Y., Li, W., Zhang, L., Zhang, Q., Cheung, T., & Ng, C. H. (2020). Timely mental health care for the 2019 novel coronavirus outbreak is urgently needed. *The Lancet Psychiatry*, 7, 228-229. doi:10.1016/S2215-0366(20)30046-8
6. Cox, J. L., Holden, J. M., & Sagovsky, R. (1987). Detection of postnatal depression: development of the 10-item Edinburgh Postnatal Depression Scale. *The British Journal of Psychiatry*, 150, 782-786. doi: 10.1192/bjp.150.6.782
7. Quispel, C., Schneider, T. A., Hoogendijk, W. J., Bonsel, G. J., & Lambregtse-van den Berg, M. P. (2015). Successful five-item triage for the broad spectrum of mental disorders in pregnancy - a validation study. *BMC Pregnancy and Childbirth*, 15, 51. doi:10.1186/s12884-015-0480-9
8. UNICEF: Coronavirus disease (COVID-19): What parents should know. Disponível em: <https://www.unicef.org/stories/novel-coronavirus-outbreak-what-parents-should-know>

Notas:

(1) Este protocolo de *screening* foi validado numa unidade de obstetrícia para avaliar a presença de perturbações mentais dos eixos I e II do DSM-IV e revelou ser eficaz na avaliação do nível de risco de perturbação mental (não, baixo e alto) em mulheres durante a gravidez.

(2)

<https://saludmentalperinatal.es/parir-y-nacer-en-tiempos-de-pandemia-clase-online-ibone-olza/>