

Cartilha da gestante

Promoção da saúde mental na gestação



CENTRO UNIVERSITÁRIO

UniFamec

Apresentação

Olá, somos o 9º semestre de Psicologia, do Centro universitário Unifamec!

Nosso projeto tem como tema principal: Psicologia, saúde pública e desenvolvimento humano. Para construção dele, tivemos um momento prático e compreendendo a importância da educação em saúde, criamos essa cartilha digital. Buscamos alcançar através dessa ferramenta psicoeducativa, as gestantes, sua rede de apoio e os profissionais de saúde. Buscando assim, promover melhor compreensão sobre o período gravídico e enfatizar sobre a importância da saúde mental na gestação.

Aproveitem a leitura!



**Gestar é um ato de
amor!**



A importância da saúde mental na gestação

A gestação é uma fase nova e cheia de desafios, sendo o bebê planejado ou não. E, existem mudanças que ocorrem no corpo, emocional, social e psicológico, e esse conjunto de mudanças podem provocar nas gestantes algumas sensações, pensamentos e sentimentos desagradáveis. Mas, lembre-se, isso não te torna uma péssima mãe , pelo contrário, te torna humana.

No entanto, é necessário se atentar a como você tem reagido a esses eventos desagradáveis, porque como disse anteriormente essa fase é marcada por mudanças, e essas nos marcam de alguma forma.

Não estamos aqui para dizer que sua gestação será construída de vivências felizes, mas que você pode alcançar ferramentas para lidar com sentimentos de tristeza, ansiedade e medo que podem te visitar.

Algumas dicas para que esse momento seja de saúde em todos os aspectos, inclusive mental..

1. Não se cobre muito, é um momento novo;
2. Tenha uma rede de apoio;
3. Utilize os micronutrientes (Ácido fólico e o ferro);
4. Participe do grupo de gestante da Unidade Básica de Saúde;
5. Se engaje em atividades prazerosas, ouvir música, dançar um pouco etc;
6. Faça psicoterapia;
7. Siga as orientações dietéticas (Alimentação saudável);
8. Não se compare, cada gravidez é única .
9. Tire um momento para cuidar da mulher que existe em você;
10. Permita-se receber ajuda, isso não te diminuí;
11. Pratique exercícios físicos.

Mudanças biopsicossociais na gestação

Entendendo que o Biológico, psicológico e social, são inteiramente integrados, temos o biopsicossocial. Quando falamos das mudanças presentes na gestação, podemos citar: alterações corporais, hormonais, emocionais e respiratórias. Vamos ter alterações no psicológico, essa gestante fica mais suscetível a alguns transtornos, alterações de humor, sentimento de insegurança e preocupações.

Enquanto tantas coisas ocorrem, essa mulher ainda precisa lidar com seu contexto, administrar os tantos papéis que exerce, suas vulnerabilidades e relações.

Somos seres integrados, então o funcionamento de todo sistema, atinge positivamente ou negativamente o todo.

Mudanças biopsicossociais na gestação

As mudanças biopsicossociais precisam ser esperadas em todas as fases do desenvolvimento materno-infantil. Por isso, o período puerperal também precisa ser observado, ele é caracterizado por ser um momento de fragilidade em diferentes esferas, mudanças de rotinas, adaptações físicas e emocionais, em meio as evoluções do bebê.

Queremos assim afirmar que a gestante é a protagonista de todo esse processo, sua história de vida, clínica, psicológica, social e genética é de suma importância.

Principais políticas públicas para gestantes

A legislação Brasileira garante que as mulheres gestantes tenham seus direitos assegurados pelo estado, para a proteção e manutenção da vida!

No cotidiano, as mulheres gestantes têm direito prioritário em estabelecimentos públicos e privados e acessibilidade facilitada, como exemplo assentos reservados em transportes públicos.

Em âmbito trabalhista, as diretrizes legais estabelecem que as gestantes não podem ser dispensadas do trabalho pela gravidez, bem como, é proibido recusar emprego ou promoção pelo mesmo motivo.

Principais políticas públicas para gestantes

As gestantes também têm direitos ao acesso a serviços de saúde. A Lei brasileira prevê a garantia de uma nutrição adequada, atenção humanizada na gravidez, parto e puerpério. O atendimento pré-natal, perinatal e pós-natal pelo Sistema Único de Saúde (SUS).

Vamos conhecer de forma mais detalhada alguns serviços de saúde ofertados pelo (SUS)?

O Programa de Assistência Integral à Saúde da Mulher (PAISM), criado pelo Ministério da Saúde em 1984, objetivou fornecer assistência integral às mulheres, no intuito de promover e recuperar a saúde. Através de atendimentos clínicos e educativos, a equipe se propõe a contemplar tanto as questões biomédicas quanto as psicossociais, em várias fases da vida destas mulheres (BRASIL, 1984).

Principais políticas públicas para gestantes

Para proporcionar a prevenção de doenças e promoção de saúde, faz-se necessário pensar além do campo biológico, passando a priorizar também, os aspectos psicológicos envolvidos durante este período. E é nessa perspectiva, que o pré-natal psicológico é proposto, visando identificar os fatores de risco para stress na gestação (RODRIGUES, SCHIAVO, 2011) ou para depressão pós-parto (ARRAIS, ARAÚJO, SCHIAVO 2019; ALMEIDA, ARRAIS, 2016).

Dessa forma, querida mamãe, saiba que os seus direitos são assegurados pelo estado e que você deve buscá-los. Ter assistência (multidisciplinar) ou seja, acompanhamento de vários profissionais como médicos, psicólogos, nutricionistas, odontologia e etc. São imprescindíveis para a sua saúde e do seu bebê.

Principais políticas públicas para gestantes

Alguns direitos específicos garantidos pelo programa de assistência integral a saúde da mulher (PAISM): No decorrer do terceiro e último trimestre de gravidez, a gestante deve ser vinculada ao serviço de saúde em que o parto será realizado.

O poder público também tem o dever de proporcionar assistência psicológica a gestantes e mães nos períodos pré e pós-natal.

Os deveres de hospitais, maternidades, casas de parto e demais estabelecimentos de saúde que recebem gestantes são:

- manter registro de todas as atividades desenvolvidas pelo prazo de 18 anos;
- identificar o recém-nascido por meio do carimbo do pezinho (impressão plantar) e da impressão digital da mãe, sem prejuízo de outros métodos;

Principais políticas públicas para gestantes

- realizar o teste do pezinho no recém-nascido, para diagnóstico de eventuais anormalidades metabólicas;
- fornecer declaração de nascimento, com registro de intercorrências do parto e do desenvolvimento do bebê;
- permitir a presença de acompanhante da escolha da parturiente no trabalho de parto, parto em si e pós-parto;
- manter alojamento conjunto para proporcionar a convivência entre mãe e bebê;
- acompanhar e orientar a amamentação.

O SUS também deve agir para promover a atenção à saúde bucal das gestantes, uma vez que a gravidez traz alterações sistêmicas no organismo que podem gerar problemas dentários.

Principais políticas públicas para gestantes

Na esfera jurídica as mulheres gestantes têm alguns direitos estabelecidos em lei:

Caso a gestante tenha sua prisão preventiva decretada, ela deverá ser convertida em prisão domiciliar, desde que não tenha cometido crime com violência ou grave ameaça ou, ainda, contra filho ou dependente.

Em caso de condenação, será admitido o recolhimento domiciliar da presa gestante em regime aberto.

Penitenciárias devem possuir seção para gestantes e parturientes, assim como creche para abrigar crianças de 6 meses a sete anos incompletos.

Gestantes, mães ou responsáveis por crianças ou pessoas com deficiência têm requisitos diferentes para a progressão de pena.

Principais políticas públicas para gestantes

O direito será concedido após cumprimento de um oitavo da pena no regime anterior, desde que o crime não tenha sido violento ou contra dependente. A detenta também deve ser ré primária, ter bom comportamento na prisão e não ter integrado facção criminosa.

A lei também garante a qualquer mulher o direito à interrupção da gravidez em caso de risco à vida da gestante, em gestação resultante de estupro e em caso de anencefalia do feto.

A mulher também tem direito de entregar o bebê para a adoção, antes ou logo após o nascimento. Para isso, ela deverá ser encaminhada, sem qualquer constrangimento, à Justiça da Infância e da Juventude.

Nesse caso, a parturiente tem direito ao acesso a assistência psicológica. Os direitos acima são garantidos por diversas leis e decisões judiciais

Gestar, a arte de semear amor!!

"Quando você se sentir sozinha e o seu mundo cair em pedaços, lembre-se de que você é o mundo para alguém que lhe chama de "mamãe", então, não desista, seja firme!"

Thiarles Yan





Referências

FALCONE, Vanda et al. **Atuação multiprofissional e a saúde mental de gestantes**. Revista Saúde Pública 2005;39(4):612-8.

ALMEIDA, Natália et al. **O Pré-Natal Psicológico como Programa de Prevenção à Depressão Pós-Parto**. Psicologia: Ciência e Profissão Out/Dez. 2016 v. 36 n°4, 847-863.

KLEIN, Michele et al. **Intervenção Psicológica a Gestantes: Contribuições do Grupo de Suporte para a Promoção da Saúde**. Psicologia Ciência e Profissão, 2008, 28 (4), 862-871.

CARDOSO, Lopes S.; SOUZA, V. E. et al. **Ações de Promoção para Saúde da Gestante com Ênfase no Pré-natal**, Juazeiro do Norte-CE, V.7, n.1, p.181-185, julho,2019.

PEREIRA, Oliveira; BARROS, Santos; AUGUSTO, Almeida. **O Cuidado em Saúde: o Paradigma Biopsicossocial e a Subjetividade em Foco**. Barbacena-MG, n 17, p.524-533,2011.

SARMENTO, Regina; SETÚBAL, Vellutini. S.M. **Abordagem Psicológica em Obstetrícia: Aspectos Emocionais da Gravidez, Parto e Puerpério**, Campinas, p.262-265,2003.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Protocolos da Atenção Básica : Saúde das Mulheres / Ministério da Saúde, Instituto Sírio-Libanês de Ensino e Pesquisa – Brasília : Ministério da Saúde, 2016.**

<https://www.brasildefato.com.br/2023/02/21/conheca-as-leis-que-garantem-os-direitos-da-gestante-no-pais>