



Ferramenta de discussão sobre a saúde mental no período perinatal

1 a cada 5 mulheres* (e 1 a cada 10 homens) apresentam sintomas de depressão e ansiedade[†] durante o período pós-parto. Pessoas de todas as idades, níveis de renda, raças e culturas podem desenvolver transtornos de humor perinatais, a qualquer momento da gravidez e durante o primeiro ano após o parto. Esta ferramenta pode ajudar na identificação dos seus sintomas e permite discuti-los com o médico/profissional de saúde que te acompanha. Te encorajamos a falar sobre sua própria saúde, porque você merece sentir-se bem.

Eu tenho sentido os seguintes sintomas: (por favor, assinale todas as respostas que se aplicam)

- Sinto-me deprimida(o) ou sem quaisquer sentimentos
- Sinto-me sem esperança
- Falta de interesse pelo bebê
- Dificuldades de concentração
- Sinto a mente esquecida, sem foco (dificuldades de memória)
- Sinto-me ansiosa(o) ou em pânico
- Sinto-me raivosa (o) ou irritável
- Tonturas ou palpitações cardíacas
- Não consigo dormir quando o bebê dorme
- Flashbacks (memórias de eventos passados invadem a mente, repentinamente) sobre a gravidez ou o parto
- Evito coisas relacionadas com o parto
- Pensamentos assustadores e indesejados (pensamentos que invadem de forma incontrolável)
- Necessidade urgente de repetir determinados comportamentos para reduzir a ansiedade
- Percebo que preciso de pouco tempo de sono e ainda assim me mantenho ativa e funcional durante o dia
- Sinto-me com mais energia do que o habitual
- Vejo imagens ou ouço sons que os outros não conseguem ver/ouvir
- Pensamentos sobre fazer mal a mim ou ao bebê
- Preocupações extremas ou medos extremos (incluindo a saúde e a segurança do bebê)

Fatores de risco

Abaixo estão descritos vários fatores de risco comprovadamente associados à depressão pós-parto (DPP) e à ansiedade pós-parto (APP). Conhecer estes fatores de risco precocemente pode ajudá-la(o) a identificar os problemas, a comunicar-se de forma mais efetiva com a sua família e com o médico e/ou outro profissional de saúde que a(o) acompanha e a pôr em prática um forte plano de cuidados necessários e autocuidado que possam prevenir maiores dificuldades e assegurar o tratamento precoce de qualquer adoecimento.

Por favor, assinale todos os fatores de risco que se aplicam a você:

- Histórico de depressão ou ansiedade
- Histórico de transtorno bipolar
- Histórico de psicose
- Histórico de diabetes ou problemas de tireoide
- Histórico de TPM (Tensão Pré-Menstrual) intensa
- Histórico de trauma ou abuso sexual
- Histórico familiar de transtornos mentais
- Acontecimentos importantes recentes, incluindo lutos, mudança de casa/cidade ou perda de emprego
- Gravidez ou parto traumático
- Fazer parte de um grupo de pais e mães em situações de alto estresse, tais como:
 - Mãe/Pai solo ou na adolescência
 - Pais de bebês que precisaram de UTI Neonatal
 - Pais e mães da comunidade LGBTQIA+
 - Pais e mães negros, indígenas ou de outras minorias raciais
 - Pais e mães de múltiplos (gêmeos, trigêmeos, etc.)
 - Famílias de militares
 - Sobrevivente de uma experiência de quase morte (no parto ou em outra situação)
 - Perda gestacional ou de um bebê
- Dificuldades para engravidar (Infertilidade)
- Estresse no relacionamento
- Estresse financeiro
- Pouca ou nenhuma rede de apoio
- Longe de seu país de origem
- Dificuldades com a alimentação do bebê
- Início ou interrupção abrupta da amamentação



Recursos de apoio em Português:

[Postpartum.net/brasil](https://www.postpartum.net/brasil)

- **Grupo de apoio regular, gratuito e online - para pessoas na gestação e pós-parto:** Conduzidos por facilitadores capacitados em saúde mental perinatal, em português. Para mais informações sobre dias e horários, por favor, visite: <https://www.postpartum.net/group/encuentro-de-apoyo-perinatal-embarazo-y-posparto-en-portugues-grupo-de-apoyo-perinatal-gestacao-e-pos-parto-em-portugues/>
- **Mais Informações sobre recursos em português e no Brasil:** www.postpartum.net/brasil

Recursos de apoio nos Estados Unidos

[Postpartum.net](https://www.postpartum.net)

- **Entre em contato com a Linha de Apoio da PSI para obter informações, recursos e suporte.**
Ligue: 1-800-944-4773 (Atendimento em inglês e espanhol). Observação: Este é um número dos EUA. Podem ser aplicadas tarifas de ligação internacional.
- **Envie uma mensagem de texto (SMS):** Envie "Help" para 800-944-4773 (para atendimento em inglês). Envie "Ayuda" para 971-203-7773 (para atendimento em espanhol). Observação: Este é um serviço de SMS dos EUA. Verifique as tarifas de mensagens internacionais com sua operadora.
- **Grupos de Apoio Online Semanais e GRATUITOS:** Conduzidos por um facilitador treinado. Para ver os dias e horários, por favor, visite: <https://www.postpartum.net/get-help/psi-online-support-meetings/> (O site e os grupos são majoritariamente em inglês ou espanhol).
- **Linha de Consulta Psiquiátrica GRATUITA:** Seu médico(a) pode ligar para +1-877-499-4773 e falar com um psiquiatra reprodutivo para saber mais sobre medicamentos comumente usados no período perinatal. Para informações mais detalhadas, visite: <https://www.postpartum.net/professionals/perinatal-psychiatric-consult-line/> (Este serviço é direcionado a profissionais de saúde e é oferecido em inglês).
- **Aplicativo Connect by PSI:** Acesse facilmente a Linha de Apoio, os grupos de apoio ou conecte-se com um coordenador especializado. Disponível em inglês e espanhol. Baixe o "Connect by PSI" na loja de aplicativos do seu celular (App Store ou Google Play).

Observações Importantes:

Aviso: Esta não é uma ferramenta de diagnóstico e não substitui um diagnóstico real feito por um profissional de saúde licenciado.

*A terminologia "homens" e "mulheres" é usada aqui para refletir a linguagem utilizada nas pesquisas citadas.

‡Estas estatísticas foram retiradas de estudos de pesquisa atualmente disponíveis, que podem não ter incluído todos os gêneros ou uma amostra representativa de todas as raças e etnias.