



Ferramenta de Conversa sobre Saúde Mental Perinatal para Mães e Pais que Estão Passando por uma Perda

Até **1 em cada 5 mães** (e **1 em cada 10 pais**) pode ter sintomas de depressão e ansiedade no período perinatal (da gravidez até 1 ano depois do parto ou depois de uma perda). Pessoas de qualquer idade, renda, raça ou cultura podem desenvolver **transtornos de saúde mental perinatal**.

Mães e pais que estão sofrendo pela perda de uma gravidez ou de um(a) bebê podem sentir muitos dos sintomas listados abaixo. Depois de uma perda gestacional, mesmo sem um(a) bebê para cuidar, você ainda está no período pós-parto e pode desenvolver um transtorno de saúde mental perinatal ao mesmo tempo em que vive o luto. Isso pode ser confuso, porque muitos dos sintomas citados fazem parte do próprio processo de luto e não significam outro diagnóstico além da profunda tristeza pela perda. Como regra geral para os transtornos: **se os sintomas pioram ou continuam por mais de duas semanas**, pode ser que você esteja passando por uma complicação de saúde mental.

O luto muda com o tempo. Ele vai se transformando, e a expectativa é que, aos poucos, você volte às suas atividades, no seu próprio ritmo. Grupos de apoio e terapia podem ajudar muito nesse processo. Mas, se alguns dos sintomas continuarem por muitas semanas ou meses, procure um profissional para ver se pode ser um transtorno além do luto normal. Esta ferramenta pode ajudar você a acompanhar seus sintomas e servir de apoio para conversar sobre eles com seu(sua) profissional de saúde.

Tenho sentido os seguintes sintomas: (por favor, marque todos os que se aplicam)

- Sentir-se deprimido(a) ou sem emoções
- Sentir que não há esperança
- Falta de interesse em coisas que antes te davam prazer
- Dificuldade de concentração
- Sensação de “mente confusa” ou “cérebro lento”
- Falta de vontade de comer
- Sentir-se ansioso(a) ou em pânico
- Sentir raiva ou irritação com facilidade
- Tontura ou palpitações no coração
- Não conseguir dormir
- Preocupações ou medos muito intensos
- Lembranças repentinas e dolorosas da gravidez ou do parto (flashbacks)
- Pensamentos assustadores e indesejados
- Vontade de repetir certos comportamentos para diminuir a ansiedade
- Precisar de muito pouco sono e mesmo assim conseguir funcionar
- Sentir-se com mais energia do que o normal
- Ver coisas ou ouvir sons que outras pessoas não veem ou não ouvem
- Pensamentos de machucar a si mesmo(a)

Fatores de risco

A seguir estão vários fatores de risco ligados à depressão perinatal (DPP), ansiedade perinatal (APP) e TEPT pós-parto. Conhecer esses fatores pode ajudar você a conversar melhor com sua família e com os(as) profissionais de saúde sobre o que está sentindo.

Fatores de risco para transtornos de saúde mental perinatal: (por favor, marque todos os que se aplicam)

- Perda anterior de gravidez ou de um(a) bebê
- Histórico de depressão, ansiedade, transtorno bipolar ou psicose
- Histórico de diabetes ou problemas na tireoide
- Histórico de TPM forte ou TDPM
- Histórico de trauma ou abuso
- Histórico familiar de transtornos mentais
- Passar por um grande evento recente, como luto, mudança de cidade ou perda de emprego
- Fazer parte de um grupo de parentalidade com muito estresse, como:
 - Mães ou pais solteiros(as) ou adolescentes
 - Mães ou pais de bebês internados(as) na UTI neonatal
 - Pais ou mães LGBTQIA
 - Mães e pais negros(as), pardos(as), ou indígenas
 - Mães ou pais de múltiplos(as) (gêmeos(as), trigêmeos(as), etc.)
 - Familiares militares
- Gravidez ou parto traumático
- Estresse no relacionamento
- Estresse financeiro
- Pouco ou nenhum apoio social
- Estar longe do seu país de origem



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.*
- **Encontre informações e recursos sobre perda gestacional e perda de bebês:**
<https://postpartum.net/en-espanol/perdida-y-duelo/>
- **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).**

Atenção: Esta ferramenta não é um instrumento de diagnóstico e não substitui uma avaliação feita por um(a) profissional de saúde qualificado(a).