XI Congresso d'ASPESM 2020:
Mais Saúde Mental

PROMOÇÃO DA SAÚDE MENTAL MATERNA PERINATAL
Da evidência científica à construção de um Protótipo de intervenção em Cuidados de Saúde Primários

Graça Sebastião*, Ana Paula Monteiro, Ana Paula Carmaneiro****
***UCC Abrantes; **Escola Superior de Enfermagem de Coimbra**
Contato: mgbento.sebastiao@gmail.com

INTRODUÇÃO

A saúde mental da mulher na fase reprodutiva tem despoletado um interesse crescente nas comunidades científicas pela necessidade de aprofundar significados e construir respostas adequadas por parte dos Cuidados de Saúde no período perinatal (Pereira & Macedo, 2014).

A doença mental materna perinatal é um problema de saúde prevalente em muitos países e por isso considerado um problema de saúde pública. Afeta o desenvolvimento da gravidez e as interações mãe-bebé, aumenta o risco de problemas comportamentais, cognitivos e emocionais da criança, aumenta a mortalidade materno-infantil, as adições, homicídios por violência doméstica, comorbilidades de ordem física, incluindo HIV (WPA, 2017). Entre 10 a 15 % das mulheres apresentam sintomas depressivos, moderados a graves durante a gravidez e pós-parto (Haga, Drozd, Lisoy, Wentzel-Larsen & Slinning, 2018) e um terço das mulheres experimentam distúrbios de ansiedade na gravidez e 20% no período pós-natal (Harvey, Bennetta, Burmeisterb & Wyder, 2018).

A WPA (2017) emitiu uma declaração de alerta mundial, pedindo atenção especial a este nível, resultando na declaração de 8 março 2017, para que profissionais de saúde, legisladores e entidades envolvidas desenvolvessem estratégias de promoção saúde mental materna, para a redução da morbimortalidade materna e infantil.

A saúde mental materna, neste processo de "tornar-se mãe", requer dos profissionais de saúde um aprofundamento do conhecimento na identificação dos fatores protetores/risco e na identificação de estratégias eficazes na promoção da Saúde Mental Materna Perinatal (SMMP), sendo fundamental a realização de um maior número de estudos, na procura de práticas baseadas na evidência (Guerra, Braga, Quelhas & Silva, 2014).

OBJETIVOS

1. **Descrever as vivências emocionais maternas no período perinatal.**
2. **Compreender fatores de risco (FR) e protetores (FP) para a saúde mental materna perinatal (SMMP).**
3. **Identificar estratégias de intervenção promotoras da SMMP em Cuidados de Saúde Primários (CSP), no âmbito da Enfermagem de Saúde Mental e Psiquiátrica (ESMP).**

METODOLOGIA

Estudo qualitativo, descritivo. Realizados 3 *focus groups.* Total: 29 participantes da Unidade Cuidados na Comunidade de Abrantes. Análise de conteúdo realizada, recorrendo ao NVivo 12. Cumpridos pressupostos éticos.

Profissionais
- **2 Médicos de Família**
- **5 Enfermeiros (2 Generalistas, 1 Especialista Materna e Obstetrícia, 1 Especialista Saúde Comunitária, 1 Especialista Reabilitação)**

Grávidas e Companheiros
- **7 Grávidas**
- **1 Companheiro**

Mães e companheiros
- **11 Mães com bebés até aos 12 meses**
- **3 Companheiros**

RESULTADOS

Da análise emergiram quatro dimensões e suas categorias: 1) **Vivências Emocionais** : 9 categorias; 2) **Fatores Risco (FR)**: 30 categorias; 3) **Fatores Protetores (FP)**: 12 categorias; 4) **Sugestões Protótipo**: 26 categorias temáticas. Destacam-se as seguintes categorias:

VIVÊNCIAS EMOCIONAIS(9)
Ansiedade
Alterações do Humor
Aumento da sensibilidade Interpessoal
Medos

FR (30)
Fatores psicológicos
Crenças/papéis
Ausência de suporte familiar/social e práticas dos profissionais de saúde percecionadas como dificultadoras

FP (12)
Fatores psicológicos
Boa rede de suporte familiar/social e boas práticas dos profissionais de saúde

SUGESTÕES PROTÓTIPO(26)
Transição maternidade;
Alterações emocionais
Autocuidados em SM;
Treino de competências.

PROTÓTIPO PROMOÇÃO SMMP
RECOMENDAÇÕES PRELIMINARES

ÁREAS TEMÁTICAS

GRAVIDEZ:

1)Transição para a Maternidade – significados; 2)Alterações Emocionais Perinatais; 3) Auto cuidados Saúde Mental/Competências socio-emocionais; 4) Conjugalidade e sexualidade – Mudanças e significados; 5) Rede de apoio familiar e social; 6)Competências do bebé –Desafios e adequação de expectativas; 7) Treino de competências na transição para a parentalidade

APÓS O PARTO

8) Integração da experiência do nascimento
Consolidação de competências
Desafios Parentalidade

FORMATO DO CURSO

Sessões presenciais grupo/casal
Sessões On-line
Intervenções individualizadas e multiculturais
VD de Enfermagem
Workshops temáticos no 1º Ano de Vida

DURAÇÃO DO CURSO

Inicio: Gravidez (II Trimestre)
Términus: 12 meses Pós-parto

ABORDAGEM MULTIPROFISSIONAL
EM CONTEXTO DE UCC
FORMAÇÃO/SENSIBILIZAÇÃO
EQUIPAS DE FAMÍLIA

SÍNTESE DO ESTUDO E EVIDÊNCIAS DA LITERATURA

CONCLUSÕES

Neste estudo é evidenciada a relevância da SMMP e do papel da ESMP nesta área. O modelo do Protótipo proposto, surge da síntese de resultados do nosso estudo e de evidências encontradas na literatura, sublinhando a necessidade de construção de práticas assentes na investigação científica. Destaque para a recomendação do curso ocorrer em contexto comunitário e em equipa multidisciplinar e da necessidade de formação e treino dos profissionais de saúde, nesta área.

BIBLIOGRAFIA
Guerra, M. J., Braga, M. C.;, Quelhas, I.l, & Silva, R. (2014). Promoção da saúde mental na gravidez e no pós-parto. *Revista Portuguesa de Enfermagem de Saúde Mental,* (Ed.Esp.1), 117-124. Recuperado em 09 de março de 2019, de http://www.scielo.mec.pt/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1647-21602014000100019&lng=pt&tlng=pt
Haga, S.M., Drozd, F., Lisøy C, Wentzel-Larsen, T., & Slinning, K. (2018). MammaMia – A randomized controlled trial of na internet-based intervention for perinatal depression. *Psychological Medicine* 1–9. https://doi.org/10.1017/S0033291718002544
Harvey, S. T., Bennett, J. A., Burmeister, E., & Wyder, M. (2018). Evaluating a nurse-led community model of service for perinatal mental health. *Collegian*. https://doi.org/10.1016/j.colegn.2017.12.005
Macedo, A. F. & Pereira, A. T. (Coords) (2014). *Saúde Mental Perinatal: Maternidade nem sempre rima com felicidade*. Lousã: Lidel.
WPA (2017). The 'WPA Perinatal mental health position statement. Recuperado de http://www.wpanet.org/uploads/Position_Statement/WPA%20perinatal%20position%20statement %20FINAL.pdf.

Vila Nova de Famalicão,
29 e 30 de outubro de 2020