


AVALIAR A MULHER PARA SINAIS DE DEPRESSÃO NA CONSULTA PÓS-PARTO

OBSERVE	PERGUNTE:	SINAIS	CLASSIFIQUE	TRATAMENTO
<p>FACTORES DE RISCO:</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ A mãe e o bebé apresentam bom aspecto (higiene)? <i>Existe risco se o bebé ou a própria mãe parece suja ou mal cuidada</i> ○ A mãe mostra interesse em amamentar o bebé? <i>Existe risco se a mãe não responde aos sinais do bebé</i> ○ A mãe responde aos sinais do bebé? <i>Existe risco se a mãe não olha e não responde a nenhum sinal do bebé</i> ○ A mulher mostra sinais de sofrer da violência? <i>Existe risco se a mulher indicar que está a sofrer da violência</i> ○ A mulher tem menos de 18 anos? <i>Existe risco se idade <18 anos</i> ○ A mulher é HIV+? <i>Existe risco se a mulher for HIV+</i> 	<p>FACTORES DE RISCO:</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Você queria essa gravidez? <i>Existe risco se a gravidez não era desejada</i> ○ Tem alguém com quem converse sobre qualquer preocupação sua ou acerca do bebé? <i>Existe risco quando não há apoio social ou emocional</i> 	<ul style="list-style-type: none"> ● PHQ 9: ≥ 15 pontos (DG) ● PHQ 9: 10 - 14 pontos (DM) 	<p>PROBABILIDADE DE DEPRESSÃO GRAVE (DG) OU MODERADA (DM)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Registar Depressão Grave (DG) ou Moderada (DM) no Livro CPP (Observações) ● Se a condição da mãe permita, aconselhar usando Cartazes “Pensamentos Saudáveis” ● Acompanhar para consulta de Saúde Mental ● Convidar o parceiro ou acompanhante para próxima consulta ● Se for possível, ajudar a mãe a juntar-se a um grupo de mães ou a receber visitas em casa
	<p>DUAS PERGUNTAS - PHQ 9:</p> <p>Nas últimas 2 semanas, com que frequência você sentiu:</p> <p>1) Pouco interesse ou prazer em fazer coisas?</p> <p>2) Desmoralizado, deprimido ou sem esperança?</p> <p>✓ NUNCA ✓ VÁRIOS DIAS ✓ MAIS DE METADE DOS DIAS ✓ QUASE TODOS OS DIAS</p> <p>Se a resposta for “Mais de metade dos dias” para pelo menos uma das perguntas, preenche PHQ9.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● PHQ 9: 5 - 9 pontos (DL) 	<p>PROBABILIDADE DE DEPRESSÃO LEVE</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Registar Depressão Leve (DL) no Livro CPP (Observações) ● Aconselhar a mulher usando Cartazes “Pensamentos Saudáveis” (3 sessões) ● Caso não melhore após os 3 contactos, encaminhar para a consulta de Saúde Mental
		<ul style="list-style-type: none"> ● PHQ 9: < 5 pontos 	<p>AUSÊNCIA DE SINAIS DE DEPRESSÃO</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Elogiar a mulher e a família que lhe apoia, e reforçar necessidade de: <ul style="list-style-type: none"> ○ Cuidar de si própria ○ Conversar com os outros ○ Conversar e brincar com o bebé.

Sinais de depressão materna: tristeza, ansiedade, fadiga, irritabilidade, episódios de choro, perturbações do sono, falta de apetite ou comer frequentemente e muito, falta de interesse em interagir, cuidar ou amamentar o bebé.



CARTÕES PARA ACONSELHAMENTO EM CASO DE DEPRESSÃO PÓS-PARTO

PARTE 1. CUIDAR DE SI PRÓPRIA

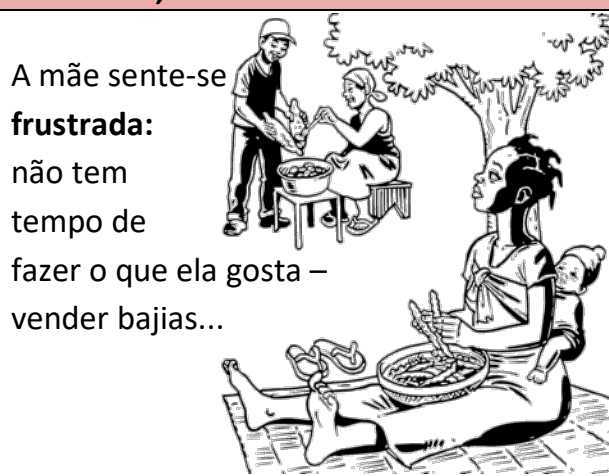
VEJA OS 3 DESENHOS ACIMA. O QUE ESSA MULHER ESTÁ A PENSAR, A SENTIR, E A FAZER?

E VEJA OS 3 DESENHOS ABAIXO. QUAIS DESENHOS MOSTRAM, O QUE VOCÊ ESTÁ A PENSAR? HÁ ALGO, QUE PODIA MUDAR?

ESTA MÃE ESTÁ A PENSAR...



POR ISSO, A MÃE ESTÁ A SENTIR...



POR ISSO, A MÃE AGE ASSIM...



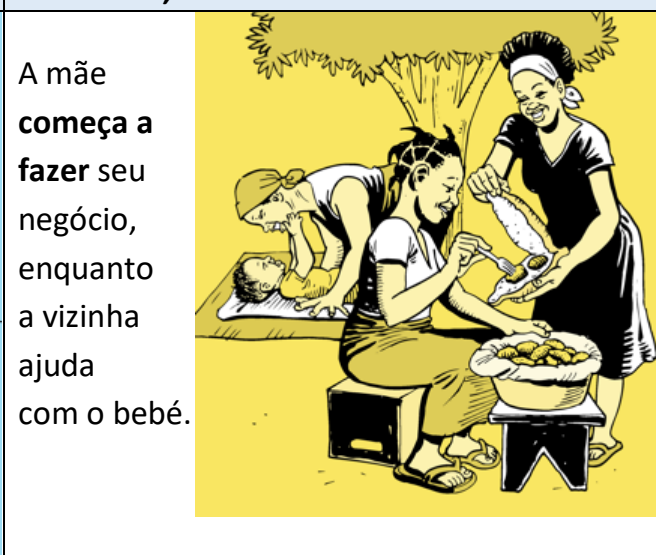
OUTRA MÃE ESTÁ A PENSAR...



POR ISSO, ESSA MÃE ESTÁ A SENTIR...



POR ISSO, ESSA MÃE AGE ASSIM...



TPC: O QUE VOCÊ GOSTAVA DE FAZER, ANTES DE TER O BEBÊ? PENSE COMO PODIA VOLTAR A FAZER ISSO. QUEM LHE PODIA AJUDAR?



PARTE 2. RELACIONAR-SE BEM COM O BEBÉ

VEJA OS 3 DESENHOS ACIMA. O QUE ESSA MULHER ESTÁ A PENSAR, A SENTIR, E A FAZER?

E VEJA OS 3 DESENHOS ABAIXO. QUAIS DESENHOS MOSTRAM, O QUE VOCÊ ESTÁ A PENSAR? HÁ ALGO, QUE PODIA MUDAR?

ESTA MÃE ESTÁ A PENSAR...	POR ISSO, A MÃE ESTÁ A SENTIR...	POR ISSO, A MÃE AGE ASSIM...
<p><i>Este bebé não me reconhece e nem gosta de mim...</i></p> 	<p>A mãe não sente um laço com o bebé.</p> 	<p>A mãe não envolve-se muito com o bebé.</p> <p>Tudo parece um grande esforço.</p> 
OUTRA MÃE ESTÁ A PENSAR...	POR ISSO, ESSA MÃE ESTÁ A SENTIR...	POR ISSO, ESSA MÃE AGE ASSIM...
<p><i>O meu filho já me vê e ouve. Gosta do meu leite!</i></p> 	<p>A mãe sente-se alegre.</p> <p>Está a observar o seu bebé e a tentar perceber os seus sinais.</p> 	<p>A mãe é capaz de notar e responder, quando o bebé mostra sinais de febre, fome ou outros.</p> 

TPC: PASSE TEMPO A CONVERSAR E A BRINCAR UM POUCO COM SEU BEBÉ A CADA DIA. OBSERVE COMO ELE RESPONDE, E O QUE GOSTA.



PARTE 3. RELACIONAR-SE BEM COM OS OUTROS

VEJA OS 3 DESENHOS ACIMA. O QUE ESSA MULHER ESTÁ A PENSAR, A SENTIR, E A FAZER?

E VEJA OS 3 DESENHOS ABAIXO. QUAIS DESENHOS MOSTRAM, O QUE VOCÊ ESTÁ A PENSAR? HÁ ALGO, QUE PODIA MUDAR?

ESTA MÃE ESTÁ A PENSAR...	POR ISSO, A MÃE ESTÁ A SENTIR...	POR ISSO, A MÃE AGE ASSIM...
 <p>Não tenho ninguém para conversar ou pedir apoio...</p>	 <p>A mãe sente-se isolada. Fixa-se nas dores que ainda tem após o parto.</p>	 <p>A mãe fica acostumada a ficar sozinha. Já não sai de casa, e até recusa visita.</p>
OUTRA MÃE ESTÁ A PENSAR...	POR ISSO, ESSA MÃE ESTÁ A SENTIR...	POR ISSO, ESSA MÃE AGE ASSIM...
 <p>Afinal há tantas outras mães que posso conhecer!</p>	 <p>A mãe sente-se feliz e apoiada, quando conversa com outras mães à espera da consulta.</p>	 <p>A mãe pede ao marido para passar algum tempo com o bebê. Começa a aceitar e fazer visitas às outras mães.</p>

TPC: ENCONTRE UMA PESSOA COM QUEM PODE FALAR A VONTADE SOBRE O QUE ESTÁ A PENSAR E A SENTIR. A SEGUIR, CONVERSE COM ELA/E.



PATH
10:30:11:20

CONRAD N.
Wilton
FOUNDATION