

GRAVIDEZ E CORONAVÍRUS (COVID-19)



PROMOÇÃO DA SAÚDE MENTAL
NA GRÁVIDA

Gravidez e Coronavírus (COVID-19)

Poucos são ainda os dados sobre a infecção por COVID-19 durante a gravidez, o que poderá ser um bom sinal, visto que não existem muitos casos ou situações de grandes complicações reportados. Sabe-se apenas que as mulheres grávidas estão sujeitas a mudanças no sistema imunitário e a nível fisiológico que as pode tornar mais suscetíveis a infecções respiratórias. Em relação ao feto, não há registo para já, de que o vírus possa passar da mãe para o filho - a chamada transmissão vertical.

Durante a gravidez, e neste contexto de contaminação pelo coronavírus, a mulher poderá vivenciar níveis mais elevados de ansiedade relacionados com preocupações sobre o bem-estar do feto e com o seu próprio bem-estar. A dimensão e intensidade destes sintomas podem ter reflexo na sua qualidade de vida e ter impacto na sua relação com a gravidez.

A forma como a grávida vivencia todas as mudanças e a situação de pandemia em que nos encontramos, exige, em termos desenvolvimentais, um duplo esforço físico e psicológico, nem sempre fáceis de gerir.

Deste modo, a gravidez pode ser vivida como um período de tensão, no qual é possível o surgimento de uma grande variedade de emoções, podendo mesmo ocorrer a alteração dos ciclos de sono e apetite. Assim, a grávida deve adquirir estratégias de autorregulação emocional, no sentido de prevenir desequilíbrios e perturbações emocionais, para que viva melhor a sua gravidez.



COVID-19

PROMOÇÃO DA SAÚDE MENTAL NA GRÁVIDA

Considerando que a gravidez e o pós-parto são períodos mais sensíveis à saúde mental da mulher, e que esta pandemia constitui um desafio no decurso do seu projeto de vida, isto implica, processos de adaptação para a sua resolução saudável.

Assim, é importante:

- → Construir a imagem mental de se sentir bem;
- → Avalie a sua vida diária e veja onde as coisas podem melhorar.
 - Pode diminuir suas horas de trabalho, mesmo em regime de “teletrabalho”?
 - Pode obter alguma ajuda em casa?
 - Existem tarefas que pode adiar para depois do nascimento do bebé?
- → Desenvolver sentimentos de contentamento, alegria e conforto e tranquilidade;
- → Construir ideias e pensamentos positivos acerca da gravidez, parto e bebé;
- → Construir pensamentos positivos acerca das suas competências enquanto grávida, mulher e futura mãe;
- → Encontrar uma resposta cognitiva e menos emocional à situação em que nos encontramos, no sentido de encontrar o seu equilíbrio;
- → Evitar envolver-se em situações que possam desencadear emoções negativas.



COVID-19

PROMOÇÃO DA SAÚDE MENTAL NA GRÁVIDA

Reforce os laços afetivos com o seu feto

A gravidez é o momento em que se inicia o vínculo entre mãe e bebê. Esse vínculo não é imediato. É, na verdade, construído gradualmente, no contacto e no convívio diário. A conexão entre a mãe e seu bebê é um processo de aprendizagem para ambos. Os sentimentos maternos têm impacto no ambiente intrauterino, pelo que, devem ser percebidos pelo bebê como agradáveis.

Como estimular o vínculo entre mãe e bebê ainda na gestação?

Conversar com o bebê.

Conversar com o bebê quando ele ainda está na barriga é muito importante para fortalecer a vinculação. O bebê já escuta a voz da mãe por volta da 20ª semana da gestação e sente-se confortável com as suas palavras de carinho e atenção. Ainda que não possa compreendê-las, ele sabe o sentimento que carregam e sente-se aceito e amado. Acariciar suavemente a barriga quando se percebe que o bebê está agitado também é uma forma de fortalecer o vínculo. Bebês que se sentem desejados desde a gestação nascem mais confiantes.

Respire fundo!

Deve reservar tempo para ter um encontro íntimo com o seu bebê.

Respirar é tão simples, tão eficaz e tão subestimado! Uma respiração calma e profunda (em anexo) permite regular o seu estado emocional e ajuda a relaxar o seu corpo. Pode complementar a respiração profunda com exercícios de relaxamento e/ou de meditação (em anexo).



COVID-19

PROMOÇÃO DA SAÚDE MENTAL NA GRÁVIDA

Faça uma alimentação saudável.

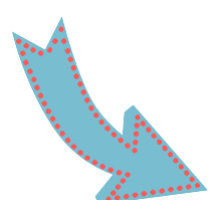
Planeie refeições e lanches saudáveis, equilibrados e que aumentem a energia.

Não se sobrecarregue a si mesma.

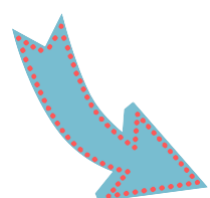
Se se sentir sobrecarregada, diminua a velocidade do seu dia-a-dia ou reduza a sua lista de tarefas. Reorganize as suas atividades diárias e defina prioridades.

Evite sobrecarregar-se de notícias.

Sim, o surto de coronavírus é um assunto em constante atualização, cujos desenvolvimentos deve manter-se a par. Contudo, excesso de informação pode trazer-lhe ansiedade e preocupações. O que mais importa é o foco em si mesma, no bebé e na sua saúde.



Evite os feeds de amigos que façam publicações sobre o assunto que considere perturbadoras ou exacerbem a sua ansiedade.



Opte por informação divulgada por instituições oficiais, tais como: Serviço Nacional De Saúde (SNS), Direção-Geral da Saúde (DGS), Instituto Nacional de Emergência Médica (INEM). Poderá, em caso de dúvida, optar pela linha telefónica do SNS24 (808 24 24 24).

Entre em contacto com amigos e familiares.

As chamadas e videochamadas são uma ótima maneira de manter o contacto com a sua rede de suporte e ajudam a reduzir a sensação de isolamento.



COVID-19

PROMOÇÃO DA SAÚDE MENTAL NA GRÁVIDA

Existem também muitas outras atividades que a podem ajudar a relaxar a si e ao seu bebê, ao mesmo tempo que estimulam a relação de vinculação.

Cante



O seu bebê adora o som da sua voz, porque o acalma e apazigua. Cante canções de embalar, as suas músicas favoritas, o alfabeto ou até músicas inventadas por si.



Ouçã música com o bebê



Dance

O movimento suave liberta endorfinas e é uma boa maneira de estimular a relação com o bebê.



Leia em voz alta

Nunca é cedo demais para começar a ler para o bebê. O som da sua voz irá acalmá-lo.



Relaxe

Pratique relaxamento para tranquilizar o bebê e a si mesma. Mantenha uma respiração profunda e controlada. Veja os anexos sobre como respirar e relaxar eficazmente.



COVID-19

PROMOÇÃO DA SAÚDE MENTAL NA GRÁVIDA

Fale com o bebê num tom calmo e amoroso



Ele reconhecerá rapidamente o som da sua voz. Chame as pessoas e o seu bebê pelo nome, converse com o bebê e descreva ações e espaços. Mais importante, não se esqueça de lhe dizer o amor que sente por ele com frequência.

Partilhe momentos com a família



Acostume o bebê aos sons e às vozes dos familiares. Em situação de isolamento, faça-o através de chamadas telefônicas ou videochamadas.

Massaje a sua barriga



Massaje a barriga com frequência e enquanto estiver a conversar com o seu bebê. Conte-lhe sobre as suas esperanças e sonhos ou descreva o que fará naquele dia.

Inicie um diário de gravidez



Comece a escrever um diário de gravidez e leia os seus registos em voz alta para o bebê. Um dia mais tarde, relê-lo com o seu/sua filho/a proporcionará um bom momento em conjunto.

Construa pensamentos positivos



Imagine positivamente a aparência do seu bebê. Imagine tê-lo nos braços e amamentá-lo.

Preste atenção aos movimentos fetais



Os primeiros movimentos fetais ocorrem geralmente a partir das 19 semanas de gestação e tornam-se mais acentuados com o evoluir da gravidez. Isto é um marco na gravidez que a ajuda a ter uma perceção mais real do seu bebê e é quando se inicia a interação mãe-bebé.



COVID-19

PROMOÇÃO DA SAÚDE MENTAL NA GRÁVIDA

Em suma:

Para além de constituir um enorme desafio pessoal e familiar, repleto de fases, mudanças e obstáculos, a gravidez é um tempo de espera em que um espaço próprio é conquistado no corpo e na mente da futura mãe.

Sublinha-se a singularidade subjacente à vivência da gravidez: cada mulher tem idealizações e significados pessoais do que é estar grávida e do que é ser mãe, e vive cada gravidez de uma forma única, de acordo com os contextos sociais em que se insere, as normas e os valores pelos quais foi educada, as experiências vivenciadas, o seu estado de saúde, a sua emotividade, o seu desenvolvimento psicológico e as relações que estabelece ao longo da vida.

Após a declaração da pandemia de COVID-19 (coronavírus), implementar estratégias para lidar com o stress e cuidar de si mesma neste momento é a melhor coisa que pode fazer para uma gravidez mais saudável.

Lembre-se que esta é uma situação temporária. Mantenha-se esperançosa e confiante de que tudo vai correr bem. Fale sobre a sua experiência e os seus sentimentos com familiares, amigos ou profissionais de Saúde (SNS24).

Cuide da sua gravidez e do seu bem-estar emocional. Quando a mãe se sente bem, o bebé sente-se bem também.



ESTRATÉGIAS PARA GESTÃO DO STRESS

RESPIRAÇÃO PROFUNDA

PASSOS:

- 1** Sente-se numa posição confortável. Mantenha as pernas afastadas com os pés relaxados e virados para fora.
- 2** Coloque uma mão na barriga próxima do umbigo, e a outra sobre o peito.
- 3** Inspire profundamente pelo nariz enquanto conta lentamente de 1 a 5. Concentre-se na sua respiração à medida que o abdómen e o peito se vão expandindo.
- 4** Faça uma pausa, sustentando a respiração por breves segundos e expire pela boca enquanto conta lentamente de 1 a 5.
- 5** Se algum pensamento ou emoção surgir, deixe-os fluir e volte a concentrar-se na respiração.
- 6** Pare um pouco e volte a repetir estes passos.

Pratique 2 vezes por dia, 5 ou 6 minutos de cada vez

ESTRATÉGIAS PARA GESTÃO DO STRESS

RELAXAMENTO

PASSOS:

Coloque-se numa posição confortável, sentada ou deitada, num local sem ruído e num período de tempo em que se encontre livre de interrupções e distrações. Use roupa confortável. Feche os olhos e mantenha-os fechados durante o exercício.

Comece a respiração profunda (consulte as instruções da página anterior). Continue durante alguns minutos.

Crie tensão nas mãos e nos antebraços, fechando fortemente os punhos durante 5 segundos; depois, relaxe e deixe as mãos abertas por cerca de 5 segundos. Observe a diferença entre as sensações de tensão e de relaxamento agora que deixou esses músculos relaxarem.

Crie tensão nos seus braços dobrando-os como se estivesse a flexionar os bíceps. Mantenha a tensão e depois relaxe.

Crie tensão nos ombros, erguendo-os na direção dos ouvidos. Mantenha a tensão. . . agora relaxe.

Crie tensão no rosto fechando bem os olhos e afastando os cantos da boca como se estivesse a fazer um sorriso forçado. Mantenha a tensão. . . agora relaxe.

Crie tensão no peito, respirando fundo e sustentando a respiração por alguns segundos para poder sentir a caixa torácica totalmente expandida. Depois solte o ar e sinta os músculos do peito a relaxarem.

ESTRATÉGIAS PARA GESTÃO DO STRESS

RELAXAMENTO

PASSOS:

Crie tensão nos músculos das costas arqueando as costas. Aguarde...e depois relaxe.

Crie tensão nas coxas encolhendo fortemente as nádegas e contraindo os músculos da parte superior das pernas. Aguarde...agora relaxe.

Crie tensão na parte inferior das pernas empurrando fortemente os dedos do pé para cima, em direção à cabeça. Aguarde...agora relaxe.

Crie tensão nos pés curvando os dedos dos pés para baixo. Aguarde...relaxe.

Preste atenção ao seu corpo, procurando grupos musculares que ainda estejam tensos. Se encontrar algum, contraia e relaxe esse grupo muscular mais algumas vezes. Imagine uma onda de relaxamento fluindo sobre o seu corpo, começando no topo da cabeça e passando por todos os seus grupos musculares até que a última tensão flua pelos dedos dos pés para o chão.

Permaneça imóvel por alguns minutos, continuando a respiração profunda. Quando estiver pronta para terminar, respire fundo e mexa os dedos das mãos e dos pés. Depois, respire fundo e estique os braços e as pernas. Por fim, abra os olhos e passe o resto do dia com uma sensação maior de calma.

Pratique 2 vezes por dia, 15 a 20 minutos de cada vez

ESTRATÉGIAS PARA GESTÃO DO STRESS

IMAGINAÇÃO GUIADA

PASSOS:

A imaginação guiada é uma técnica de relaxamento que recorre a imagens mentais. A pessoa evoca um cenário da natureza, frequentemente escolhida por ela (prado, floresta, praia, jardim) e move-se nele, reparando particularmente no conteúdo sensorial.

Antes de começar, relaxe implementando a técnica da respiração profunda. Posicione-se confortavelmente e feche os olhos. À medida que a sua mente se torna mais calma e liberta de pensamentos, o seu corpo também perde parte da tensão.

Imagine um cenário que achar agradável e relaxante. Leve o tempo que seja necessário para escolher o cenário.

Deixe a cena que escolheu tomar forma ... não a force de maneira alguma ... apenas permita que ela se forme construindo os seus detalhes sensoriais ... Crie-a visualmente tornando-a tão vívida quanto possível ... Imagine os sons que a acompanham ... Os aromas que flutuam no ar ... As texturas que a cercam ... Sinta o calor do sol na sua pele ... Encontre um caminho e experimente a sensação de se mover pela cena. Sinta a tensão a deixar o seu corpo ... e aproveite a paz e a calma da cena que criou. Explore o ambiente durante o tempo que precisar e não tenha pressa.







Calmamente, volte para o lugar onde se encontra, agora mais tranquila. Comece a sentir lentamente as pernas e os braços, mexendo-os. Assim que estiver pronta, comece a abrir os olhos.

ESTRATÉGIAS PARA GESTÃO DO STRESS

DIÁLOGO INTERNO

PASSOS:

Por vezes, poderá dar por si a dizer ou pensar coisas para si mesma que aumentam a sua ansiedade. Em vez de fazer isso, lembre-se de que está segura. Diga a si mesma frases calmantes, como:

-  Este sentimento vai passar.
-  Estes sentimentos são desconfortáveis, mas não perigosos.
-  Eu vou superar isto. Vai ficar tudo bem.
-  Eu estou segura agora.
-  Estou-me a sentir ansiosa agora, mas em breve ficarei calma.
-  Eu consigo sentir o meu batimento cardíaco a desacelerar gradualmente.

Referências Bibliográficas

Canavarro, M.C. (2001). Gravidez e maternidade – representações e tarefas de desenvolvimento. In C. Canavarro (Ed.), *Psicologia da gravidez e da maternidade* (pp. 17-49). Coimbra: Quarteto Editora.

Colman, L. & Colman, A. (1994). *Gravidez: A experiência psicológica*. Lisboa: Edições Colibri.

Crandon, A.J. (1979). Maternal anxiety and obstetric complications. *Journal of Psychosomatic Research*, 23, 109-111.

Dokuhaki, S., Heidary, M., & Akbarzadeh, M. (2018). Investigation of the effect of training attachment behaviors to pregnant mothers on some physical indicators of their infants from birth to three months based on the separation of male and female infants. *Pediatrics & Neonatology*, 60(3), 324-355.

Haring, M., Bodnar, D., Misri, S., Little, R., & Ryan, D. (2013). *Coping with Anxiety during Pregnancy and Following the Birth: A Cognitive Behavior Therapy-Based Self Management Guide for Women and Healthcare Providers*. British Columbia.

Janela Aberta à família. (n.d.). A Vinculação Pré-Natal. [online] Disponível em: <https://www.janela-aberta-familia.org/pt/content/vinculacao-pre-natal> [Acedido em 20 de Março de 2020].

Créditos de Imagem

Ícones das páginas 6 e 7 feitos por Freepik, via www.flaticon.com.