

2022-05-22 12:05:09

<http://justnews.pt/noticias/projeto-de-promocao-da-saude-mental-na-parentalidade-2022>



## Promoção da saúde mental na parentalidade: Enfermeiras lançam projeto na UCC Matosinhos

A promoção da literacia em saúde e o acompanhamento de grávidas e puérperas não é uma novidade na Unidade de Cuidados na Comunidade (UCC) Matosinhos. Desde 2010 que este trabalho é realizado, no âmbito do programa designado por Bem me Quer.

Em 2020, com a pandemia, começou a ser referenciado para a equipa de Enfermagem de Saúde Mental e Psiquiátrica (ESMP) um número preocupante de mães "com sinais evidentes de mal-estar, com sintomatologia depressiva e alterações emocionais", explica a enfermeira Daniela Machado, que tinha então iniciado funções como especialista em ESMP.

E acrescenta: "Estes sintomas aumentaram de intensidade e frequência, pelas condições a que todas as grávidas e suas famílias foram expostas, proporcionando o isolamento, a solidão, medo e ansiedade. As referências surgiram por parte das colegas de saúde materna e infantil, que iam dinamizando o programa de acompanhamento online de pais que pertenciam aos grupos constituídos."

Devido exatamente ao contexto pandémico não foi possível implementar de imediato o projeto de promoção da saúde mental na parentalidade. Mais tarde, "com a integração da enfermeira Marta Valadar, que trouxe uma vasta experiência na área da saúde mental e escolar, iniciámos em novembro de 2021 o Grupo de Promoção da Saúde Mental na Parentalidade, que assenta no acompanhamento e aconselhamento desta população", explica Daniela Machado.



Daniela Machado

## Objetivos

O projeto piloto tem como objetivos promover a literacia em saúde mental e a satisfação com a vida e prevenir o desenvolvimento de doença mental, mas não só.

Pretende-se também aumentar o bem-estar, a capacidade para lidar com o stress e a resistência à doença, apoiar no reconhecimento de sentimentos e emoções e capacitar os pais para lidarem, de uma forma saudável, com os desafios.

## Grupoterapia e acompanhamento individual

E como funciona este apoio? Marta Valadar explica que na base do projeto, assente na psicoeducação, estão as "sessões que foram planeadas para grupos, abrangendo o maior número de grávidas e puérperas", sublinhando que "a grupoterapia tem evidência sustentada da sua eficácia".

No entanto, esclarece que "de acordo, com as necessidades evidenciadas nos instrumentos de avaliação aplicados, assim como pela perceção de sinais de mal estar por parte da equipa, levando à referenciação, o acompanhamento é feito de forma individual em consulta de enfermagem de Saúde Mental".

Segundo Daniela Machado, as grávidas, as jovens mães e os familiares abraçaram de imediato o projeto: "Quando as sessões foram apresentadas aos grupos, a notícia foi recebida com entusiasmo e curiosidade, e referiam que seria uma mais valia e confirmavam a necessidade deste acompanhamento tão específico."

A avaliação do programa por parte das mães não deixa margem para dúvidas: Numa escala de 1 a 5, as sessões têm sido classificadas com uma média de 4,5 valores. 100% refere que aconselhava um amigo a assistir. Como sugestões, "referem a necessidade das sessões serem presenciais".



Marta Valadar

## Resultados

Relativamente aos resultados do projeto, Marta Valadar indica que são "ainda muito poucos, porque é um projeto bastante recente". Contudo, adianta já alguns dados:

### Pré parto

- 59 mulheres preencheram os questionários enviados, com média de idade 33 anos, 36% (n=21) são multigestas.

- Os valores atingidos nas escalas de satisfação com a vida são em média 28 pontos, classificadas como "Muito Satisfeitas";
- Na PDSS (Postpartum Depression Screening Scale (PDSS) - Versão gravidez) obteve-se um valor médio de 71,09 pontos, que se situa abaixo do valor de referência para a presença de sintomatologia depressiva (79).

#### Pós parto

- 12 mulheres frequentaram as sessões, 6 preencheram os questionários, com média de idade de 37 anos.
- 100% (n=6) são primíparas. 83,3% (n=5) frequentaram as sessões de Promoção da Saúde Mental na Parentalidade.
- Na Escala de Satisfação com a Vida a média manteve-se, com 28 pontos;
- Na EPDS (Escala de Depressão Pós-parto de Edimburgo) obtivemos um valor médio de 7,2 pontos, que também se mantém abaixo do valor de referência para sintomatologia depressiva clinicamente significativa (12).

#### "A informação pode fazer a diferença"

E que conclusões é já possível tirar? Desde logo, que "o papel do Enfermeiro Especialista em Saúde Mental e Psiquiatria é fundamental ao longo do ciclo de vida, e numa transição com esta dimensão, torna-se ainda mais importante", afirma Daniela Machado.

Recorda também que, "ao longo deste trajeto surgiram algumas dificuldades e desafios. Contudo, despoletaram a procura de estratégias no sentido de as contornar, o que culminou no crescimento profissional e pessoal".

A mensagem central para Marta Valadar é que "a Promoção da Saúde Mental é essencial em todas as fases da vida". Nesse sentido, salienta: "Eventos desafiantes existem sempre, dúvidas e incertezas, também. A informação pode fazer a diferença."



Marta Valadar e Daniela Machado

#### Um projeto a replicar em outras unidades

De acordo com Marta Valadar, "os programas de promoção de saúde mental nesta fase tão especial na vida de uma pessoa, que existem a nível nacional, não são ainda acessíveis aos profissionais, para consulta ou replicação".

Nesse sentido, adianta que têm procurado estabelecer alguns contactos com colegas e promover a troca de experiências, "de modo a enriquecer os conteúdos abordados, sempre com o objetivo de ajudar os pais naquela que é a maior e a mais importante transição".

Para Daniela Machado, "a janela de oportunidade aberta pela pandemia, em que os holofotes se dirigem para a saúde mental da população, permite-nos traçar como um dos objetivos futuros, a replicação deste projeto em outras unidades."

O projeto foi entretanto apresentado, o mês passado, no decorrer do II Encontro promovido pelo Núcleo de Enfermeiros Especialistas em Enfermagem de Saúde Mental e Psiquiátrica da ULS Matosinhos, do qual Marta Valadar e Daniela Machado fazem parte.