

QUEM SOMOS NÓS:

O Obstare é um Projeto de Extensão da Faculdade Pernambucana de Saúde - FPS, que tem por objetivo acolher, informar e dar suporte a mulheres no pré e pós-parto, além de capacitar membros de sua rede de apoio para que lhe forneçam o suporte psicológico adequado.

Para isso, envolve a promoção de ações de orientação acerca dos cuidados básicos com o recém-nascido, reforçar informações sobre a saúde materna e infantil, desmistificar tabus com base em evidências científicas e facilitar encontros para discussão de experiências entre mães, visando o suporte mútuo.

Coordenadora geral:

Maria Inês Bezerra de Melo.

Tutoras:

Débora Priscila Lima de Oliveira

Ivana Glaucia Barroso da Cunha.

Coordenadoras discentes:

Beatriz Antônia Mira de Aquino

Leíla Maria Ferraz Santiago

Leticia Batista de Carvalho Alves.

Extensionistas:

Maria Vitória Raposo Santos

Thaís Cruz da Costa.

ISBN: 978-65-6034-136-4

REFERÊNCIAS

PAPALIA, Diane E.; PAPALIA, Gabriela Martorell.

Desenvolvimento Humano.

14 ed. Porto Alegre: Artmed, 2022.

IPGO. Aspectos psicológicos da gravidez | IPGO.



Na gestação, ansiedade e estresse são normais, mas, se crônicos, podem influenciar no temperamento e desenvolvimento do bebê. O pré-natal psicológico e o apoio familiar são necessários para o bem-estar materno, pois ajudam a prevenir a depressão pós-parto e fazem com que a maternidade seja mais equilibrada e saudável.

Entenda sobre

A SAÚDE MENTAL DA MULHER NOS PERÍODOS GESTACIONAIS



Siga-nos
@obstare.fps



SOBRE O PRÉ-NATAL PSICOLÓGICO:

- **Importância do Cuidado Emocional:** O pré-natal psicológico é fundamental para a saúde mental da mãe, complementando o pré-natal tradicional.
- **Participação Familiar:** Envolve o apoio da família, ajudando na transição da mulher de filha para mãe.
- **Prevenção de Transtornos:** Ajuda a prevenir problemas como a depressão pós-parto, que não é protegida apenas pela gravidez.
- **Empoderamento dos Pais:** O pré-natal psicológico empodera os pais, promovendo saúde mental e física durante a gestação.
- **Elaboração do Luto:** É importante lidar com a diferença entre a idealização do bebê e a realidade do pós-parto, incluindo o luto pela imagem fantasiada do bebê.
- **Apoio em Situações Desafiadoras:** O psicólogo ajuda as mães a enfrentar desafios emocionais, especialmente em casos de luto e ansiedade.
- **Apoio no Pós-Parto:** O pré-natal psicológico é crucial para o suporte emocional durante o puerpério, reconhecendo as diversas manifestações desse período.

TRIMESTRES GESTACIONAIS

Primeiro trimestre

Os sentimentos de angústia e de confusão são comuns nos 9 meses da gestação, pois há pressões vindo de ambientes internos, como a desregulação e forte onda de hormônios, e de ambientes externos – as relações e fatores econômicos.

As mudanças físicas e biológicas também afetam o emocional e a autoestima da gestante; assim, essa dita "confusão" acontece quando há sentimentos de “querer” e de “não-querer” gestacionar uma criança, entre a rejeitar e a aceitar. É esperado que no primeiro trimestre isso ocorra; que haja insegurança e certa "bagunça" hormonal, pois o corpo está passando por uma grande adaptação a essa nova realidade. Existe, então, uma sensibilidade física e psicológica que precisa de um cuidado e apoio maior tanto à mãe quanto ao feto em desenvolvimento.

Segundo trimestre

No segundo trimestre, uma certa estabilidade emocional acontece. Neste período, a percepção e compreensão da existência de um bebê fica mais clara e concreta: os ultrassons, os movimentos fetais, as expectativas e as interações faladas com o feto são eventos muito importantes na construção de um vínculo com ele. Além disso, os desejos e comportamentos sexuais da gestantes também sofrem mudanças, as questões com a sexualidade e autoestima são afetadas, e a saúde alimentar e física precisam de uma atenção maior. Por isso, ambientes que proporcionem maior bem-estar e menor dose de estresse fazem toda a diferença na passagem deste momento.

Terceiro trimestre

No terceiro trimestre há como um “volta” de bomba de hormônios; a ansiedade se torna mais presente com a aproximação do parto. Os preparativos, os exames, as pressões e as dúvidas tendem a ficar mais intensas, e a realidade pós-parto começa a ganhar mais peso. Dessa forma, é imprescindível que a relação entre o casal seja de total compreensão e determinação, “Todo esforço é válido quando pensamos que o desenvolvimento emocional dos filhos depende da capacidade amorosa de cuidar dos pais

