



UNIVERSIDADE FEDERAL DE SÃO PAULO
UNIVERSIDADE ABERTA DO SUS

PRISCILLA LEITE BALBUENA LUGLI

A IMPORTÂNCIA DO ACOLHIMENTO MATERNO PARA EVITAR A DEPRESSÃO PÓS
PARTO: PROPOSTA DE INTERVENÇÃO NA UBS PARQUE PARAISO

SÃO PAULO
2020

PRISCILLA LEITE BALBUENA LUGLI

A IMPORTÂNCIA DO ACOLHIMENTO MATERNO PARA EVITAR A DEPRESSÃO PÓS
PARTO: PROPOSTA DE INTERVENÇÃO NA UBS PARQUE PARAISO

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado
ao Curso de Especialização em Saúde da
Família da Universidade Federal de São Paulo
para obtenção do título de Especialista em
Saúde da Família

Orientação: MICHELE PEIXOTO QUEVEDO

SÃO PAULO
2020

Resumo

O tema no qual escolhi está relacionado diretamente com a depressão Pós Parto nas mulheres da UBS Parque Paraíso em Itapeverica da Serra-SP junto a equipe de saúde. O tema retrata como poderemos realizar um acolhimento adequado para evitar os transtornos da Depressão Pós Parto, que ocasiona grande impacto na vida das mulheres, devido a varias alteração hormonais, fisiológicas, sociais, emocional, psicológica e cultural. O diagnóstico nem sempre é fácil, e para ser realizada de forma eficaz, é necessário que a equipe de saúde esteja devidamente preparada e capacitada para que os sinais e sintomas sejam identificados no início. Para que isso ocorra devemos melhorar o atendimento e realizar diagnóstico em tempo hábil para promover as ações de prevenção, promoção, tratamento e recuperação de mulheres com Depressão Pós Parto. O objetivo deste estudo é o acolhimento, onde buscamos interagir com as futuras mães e seus familiares e também conhecer a história de vida de cada um. A maneira que atuei nesse tema primeiramente, foi conhecendo a história familiar. Perguntas realizadas: Tem companheiro? se sim, como é o convívio? Foi uma gravidez planejada? Tem mais filhos? Quantas pessoas vivem na casa? Qual a situação econômica? Como é a alimentação? Prática atividade física? Tem comorbidade? Faz uso de medicamentos? Uso de álcool e drogas. Conforme as respostas as perguntas vão surgindo, e dessa maneira podemos conhecer um pouco mais os costumes familiar. Geralmente nas primeiras consultas, elas sempre estão sozinhas, dessa maneira deixamos elas bem à vontade para que nos exponha todas as dificuldades que está passando, e logo orientamos a importância de que o companheiro as acompanhe nas consultas, mães solteiras peço que alguém da família as acompanhe. Nas consultas já acompanhadas, criamos vínculos entre as pessoas presentes, para que possam conversar e expor suas dúvidas. Também ensinamos sobre o cuidado do RN, a importância do Aleitamento Materno, como agir em casos que o bebê venha a engasgar. De uma forma tudo isso os deixa mais confiantes, e acaba formando um laço muito importante. Eu pensei em fazer tudo isso com a ajuda de um boneco, e pedir ao pai ou acompanhante que também participasse das atividades, quebrando o gelo e favorecendo o relacionamento entre eles.

Palavra-chave

Recém-Nascido. Relações Familiares. Estilo de Vida Saudável. Depressão Pós-Parto. Acolhimento.

PROBLEMA/SITUAÇÃO

Um dos principais motivos que escolhi esse assunto foi: a insegurança na maternidade, a falta de apoio familiar e a baixa estima. Todos sabemos que a maternidade não é algo tão simples, principalmente quando se é mãe de primeira viagem, pois aí que vem o medo do novo. Como lidar com a situação? como aprender a cuidar do RN ? O medo de estar só, a falta de tempo para cuidar de si mesma, e também a falta de diálogo principalmente com o companheiro. Nos últimos dias venho acompanhando muitos casos,mas teve um que me chamou bastante atenção, uma jovem no qual chorava bastante e relatava a dificuldade que estava passando. Trabalha como Cabelereira, porém não estava conseguindo trabalhar (seu filho tinha 13 dias de nascido), orientei a importância da dedicação no início e que deveria voltar a trabalhar quando seu bebê estivesse um pouco maior, também se queixou do cansaço, que seu esposo trabalhava o dia todo, e que quando chegava em casa tinha que descansar para trabalhar no outro dia novamente, foi onde também fiz a observação que não é por que ela estava o tempo todo em casa que não estava cansada e precisasse de ajuda. Também houve a dificuldade com o cuidado do RN , relatava que chorava bastante e que estava passando fome que seu leite não era suficiente, e que tinha medo de ficar só com ele pois já havia engasgado e quase morreu. Ou seja, essa mãe estava passando por diversos problemas, e se houvesse apoio familiar poderia ser amenizado.

ESTUDO DA LITERATURA

A Depressão Pós Parto (DPP) é uma condição de profunda tristeza, desespero e falta de esperança que acontece logo após o parto. Raramente pode se complicar e evoluir para uma forma de extrema depressão, levando a Psicose Pós Parto. Portanto durante o período da gravidez, a mulher se encontra mais sensível e precisa de maior atenção.(MALDONADO, 2000; ISERHARD; BUDÓ; NEVES,et al, 2009)

A Depressão Pós Parto traz várias consequências ao vínculo da mãe com o bebê, principalmente no aspecto afetivo, no desenvolvimento social, afetivo e cognitivo da criança, e também sequelas na infância e adolescência.(FELIPE,2009)

Na DPP não existe uma única causa específica, porém está relacionado com fatores físicos, emocionais, estilo e qualidade de vida, além de estar relacionada com outros problemas de transtornos mentais, privação do sono, isolamento, Alimentação inadequada, sedentarismo, falta de apoio do parceiro e familiar, ansiedade, estresse, vício em álcool e drogas. Porém a principal causa está o desequilíbrio hormonal em decorrência ao término da gravidez.(TANNOUS,2009)

A mulher que está em Depressão Pós Parto, normalmente amamenta pouco e não cumpre o calendário vacinal dos bebês. As crianças por sua vez, tem maior risco de apresentar baixo peso e transtornos psicomotores, além de outros problemas de saúde.(OMS 2019)

Os custos emocionais ligados a Depressão Pós Parto fazem que a mãe interaja menos com a criança. Da mesma forma, sintomas como irritabilidade , choro frequente, sentimento de desamparo e desesperança, diminuição da energia e motivação, desinteresse sexual, transtornos alimentares e do sono, ansiedade e sentimentos de incapacidade de lidar com a situações novas são emocionalmente potencializadas. (OMS 2019)

A Depressão Pós Parto se não for tratada corretamente e de forma imediata, pode interferir negativamente no vínculo entre mãe - filho e causar problemas familiares, muito deles irreversíveis. Se não tratada adequadamente, pode durar meses e até tornar-se um distúrbio depressivo crônico.(ZANOTTI E COLS, 2003)

Fatores de risco que podem aumentar o surgimento de DPP está: histórico de depressão pós parto anteriormente, falta de apoio do parceiro e da família e amigos, falta de planejamento da gravidez, limitações físicas anteriores, durante ou após parto, depressão antes ou durante a gravidez, depressão anterior, transtorno bipolar, violência doméstica entre outras.(CARNES,1983 COOPER & MURRAY, 1995)

Os sintomas frequentes está, a melancolia intensa, desmotivação profunda diante da vida, ausência de forças para lidar com a rotina e muitas tristezas, acompanhada de desespero constante. Fique atento a sintomas como: Perda de interesse ou prazer em realizar tarefas

diárias, coisas que antes gostava de fazer, pensamento na morte ou suicídio, vontade súbita de prejudicar ou fazer mal ao bebê, perda ou ganho de peso, vontade de comer mais ou menos do que o habitual, dormir muito ou o insuficiente, insônia, inquietação e indisposição constante, cansaço extremo, sentimento de indignação ou culpa, dificuldades de concentração e tomada de conduta, ansiedade e preocupação.(OMS 2019)

O diagnóstico é basicamente clínico, feito com observação nos sintomas e situação específica. Para ser considerado Depressão Pós Parto, os sintomas devem surgir até quatro semanas após o nascimento da criança. Para distinguir um caso de curto prazo e uma forma mais grave de depressão, o profissional da saúde poderá pedir para preencher um questionário e pedir exames como de tireoide e hormonais.(OMS 2019)

O tratamento é individual, variando de acordo com o caso, alguns casos com medicamentos antidepressivos, outros com psicoterapia. O aconselhamento e apoio da família e parceiro é fundamental, pois ajuda a tratar e a prevenir a DPP.(OMS 2019)

Maneiras de prevenir a Depressão Pós Parto: Peça ajuda de outras pessoas para que você consiga dormir bem, manter uma alimentação saudável, fazer exercício físico e receber apoio na medida do possível, mantenha pensamento positivo sempre, evite o isolamento, fique longe de cafeína, álcool e drogas ou medicamentos, a menos os recomendados pelo seu médico.(KLAUS E COOL, 2000).

AÇÕES

Formar grupos para a realização de uma atividade física e orientar sobre a importância do mesmo.

Realizar informativos, e leituras sobre assuntos importantes sobre gravidez e cuidados sobre RN.

Realizar reuniões com outras mães para a troca de ideias e assim realizar informações importantes.

Realizar grupos de informações importantes sobre as mudanças da rotina.

Orientar sobre a importância de estar perto de pessoas queridas.

Evite colocar pressão em si mesma, peça ajuda, não fique só.

Realizar brincadeiras com o parceiro ou familiar como: trocar fralda, dar banho, amamentar entre outras ideias.

RESULTADOS ESPERADOS

O resultado esperado nesse trabalho é diminuir a Depressão Pós Parto realizando um bom acolhimento, conhecer a história familiar, desenvolver reuniões familiares, orientar sobre os desafios da gravidez e os cuidados com o RN, criar laços de afeto e companheirismo com o parceiro e ou familiar, a importância da ajuda no dia a dia, aconselhar Sobre a prática de atividade física, cuidar da alimentação, orientar e incentivar a ter abtos saudáveis.

A interação da equipe de saúde também é muito importante, a coleta de dados para que possamos conhecer melhor nossos pacientes e com isso trabalharmos com muito mais clareza.

Com todas as informações coletadas, e as interações pessoais, espero poder de algum forma levar mais segurança, conforto, confiança em si mesma, vontade de viver, e o mais importante, o amor e a entrega ao próximo, para que todas as pacientes avaliadas na UBS Parque Paraiso possam se sentir acolhidas em todas as situações.

REFERÊNCIAS

LUCIANA BARBOSA PEREIRA; ROMULDO GONÇALVES DE SOUZA; CLARA DE CÁSSIA VERSIANE; CLEONICE BARBOSA RIBEIRO, Depressão pós-parto: identificado os riscos para o seu desenvolvimento. Revista Digital. Buenos Aires- Ano18, n.182. Julho 2013.

BRASIL, Ministério da Saúde, Assistência pré-natal: normas e manuais técnicas / equipe de colaboração: Martha Ligia Fajardo et al, 3o Ed. Brasília, 1998. Disponível em:<>. Acessado em 27/10/2014.

BRASIL, Ministério da Saúde, Pré-natal e Puerpério: atenção qualificada e humanizada - Manual técnico/Ministério da Saúde, Secretaria de atenção à saúde, Departamento de Ações Programáticas Estratégias - Brasília, 2006.

RENATA SCIORILLI CAMACHO.; FABIO SCARAMBONI CANTIENELLI.; CARMEN SYLVIA RIBEIRO.; AMAURI CANTILINO.; BARBARA KARINA GONSALES.; ÉRIKA BRAGUITTONI.; JOEL RENNÓ Jr., Transtornos psiquiátricos na gestação e no puerpério: classificação, diagnóstico e tratamento. Ver. Psiq. Clín, p. 92-102, 2006.

MARIA DENISE SCHIMITH.; LIMA, MARIA ALICE DIAS DA SILVA. Acolhimento e vínculo em uma equipe do programa Saúde da Família. Cadernos de Saúde Pública. V.20, no6, Rio de Janeiro, 2004.