



Arlete Lourenço e Maria João Silva.

Projeto em Faro promove saúde mental nas grávidas da pandemia

Por **Maria Simiris** - 10 de outubro de 2021 - 0:01

Primeira edição do Projeto Sincuidar Mamã + Família, em Faro, conta com uma intervenção especializada em Enfermagem de Saúde Mental e Psiquiátrica. Objetivo é a promoção da saúde mental perinatal num grupo de seis mulheres.

As mulheres que passaram por uma gravidez e um parto, durante o confinamento, foram um dos grupos mais afetados a nível psicológico pelas consequências da pandemia.

Um problema que não passou despercebido aos profissionais da Unidade Cuidados Comunidade (UCC) do Centro de Saúde de Faro.

«Fizemos um levantamento para perceber onde é que os nossos colegas identificavam que era necessário mais apoio e mais ajuda. Onde poderíamos atuar para evitar que entrássemos em doença mental efetiva?», começa por dizer ao barlavento Arlete Lourenço, enfermeira especialista em Enfermagem de Saúde Mental do UCC Faro.

Foi desde logo muito claro que a necessidade era a de apoiar «as mulheres que deram à luz em época da COVID-19», apontada pelos profissionais, já que o problema «estava a pôr em causa a mãe, o bebé, o pai e as famílias».

A informação «foi completamente corroborada em todos os artigos e estudos científicos que fomos encontrando, que, de facto, a pandemia teve um impacto brutal nas grávidas».

Arlete Lourenço juntou-se à sua orientanda de estágio de mestrado na mesma área, a enfermeira Maria João Silva, do UCC Ribat, em Aljezur, e em conjunto pensaram «como poderíamos ajudar e constituímos o projeto Sincuidar Mamã+Família», um programa pioneiro a nível nacional, pensado para seis mulheres com alterações na saúde mental durante o período perinatal, e que fossem utentes do Centro de Saúde de Faro.

O planeamento do projeto começou no início do ano e as utentes foram encaminhadas pelas diversas unidades que integram o Centro de Saúde de Faro para ambas as enfermeiras.

O primeiro passo foi uma avaliação inicial com escalas psicométricas de modo a perceber quais as mulheres que se adequavam ao projeto.

Estava assim selecionado o grupo de seis utentes, para durante seis sessões de duas horas, aprenderem a ganhar ferramentas para promoverem a sua saúde mental e ultrapassarem o sofrimento a que estiveram sujeitas.

De acordo com Maria João Silva, os diagnósticos de enfermagem com que trabalham, comuns a todas as mulheres, tocam em questões como a adaptação, bem-estar, frustração e o processo familiar.

«Todo o processo de matrescência está comprometido e o que estamos a fazer é a facilitar, a auxiliar e a promover boas adaptações», explica Arlete Lourenço.

Como? O programa compreende seis módulos. Abordam temáticas como a saúde mental positiva, a prevenção do estigma na doença mental, o impacto da pandemia, a parentalidade positiva, o regime terapêutico no período perinatal e até estratégias de gestão de sintomatologia.

A primeira sessão decorreu no dia 4 de setembro e a última está marcada para o dia 9 de outubro, na véspera de hoje, Dia Mundial da Saúde Mental [10 de outubro], na delegação regional do Algarve do Instituto Português do Desporto e Juventude (IPDJ), em Faro.

Depois, estão previstas entrevistas finais, nas quais as enfermeiras voltam a aplicar as mesmas escalas, de forma a comparar os resultados.

«Todos os módulos têm uma linha condutora, mas o processo que se faz internamente é totalmente psicoterapêutico», afirma Arlete Lourenço.

As mães «começam a perceber o seu estado, em que patamar estão, como podem progredir e onde podem ir buscar as suas ferramentas. Tudo isso está a ser vinculado de várias formas, não só com a transmissão de conteúdos e a sua validação, como também através de dinâmicas que as fazem refletir», acrescenta.

Por exemplo, uma das atividades propunha ao grupo representar a sua viagem pela gravidez através do desenho de um barco a navegar.



«Vamos refletir sobre isso. Como é o meu barco? É uma jangada, um navio ou um barco à vela? Como está o meu mar? Revolto? Há nuvens ou está sol? Vejo a costa ou estou em alto-mar? Tudo isto promove uma reflexão utilizando uma metáfora para perceberem como está a ser a viagem e isso é muito importante. Este é um dos exemplos. Depois, ficam também com trabalho de casa após cada sessão. O último exercício consistia em escrever uma carta para lerem no futuro, no dia e no momento em que lhes fizesse sentido. É uma projeção de futuro positivo e de esperança que queremos promover», refere ainda a enfermeira.

A colega de Aljezur, que se desloca à capital algarvia para as sessões no IPDJ, simplifica o processo.

«Estamos a ensinar-lhes a gerirem o que sentem. Aprendemos a tomar banho, a lavar os dentes e a tratar do nosso cuidado pessoal, mas ninguém nos ensina a implementar o auto-cuidado mental, que é simples, mas tão importante. As ferramentas podem ser para, por exemplo, gerirem as expectativas. Há várias e tudo isto vai permitir que aumentem a resiliência», sublinha Maria João Silva.

O que afetou as grávidas na pandemia?

O processo normal de uma gravidez, por si só, pode ser considerado um desafio para as mulheres que se tornam mães e também para toda a sua família.

«Há que reorganizar inúmeras esferas da vida: a parte emocional, hormonal, física, identidade pessoal e a relação. São múltiplas esferas que estão em esforço e em processo. Só por aí, já fazia sentido criar um projeto que fomentasse a saúde mental nestas mulheres», afirma Arlete Lourenço, até porque, «a probabilidade de uma mulher necessitar de ajuda, e inclusivamente de internamento psiquiátrico, é maior no primeiro ano de vida do seu filho. Isto é um alerta para que se tome conta das mulheres».

Mas não só. De acordo com a enfermeira especialista, «ao longo dos anos e das décadas, fomos tentando acoplar fatores protetores e fomos defendendo que o pai, ou uma pessoa significativa, deveria acompanhar todo o processo de gravidez e estar presente no momento do parto. Isto foi algo conquistado ao longo de décadas e que demorámos imenso tempo a consegui-lo. Já para não falar no plano de parto. Tudo com o objetivo de humanizar e melhorar o momento de expulsão do bebé».

Entretanto, com a explosão abrupta da COVID-19, «tudo foi lapidado e retirado», uma vez que não era permitida a presença de acompanhantes nas consultas de gravidez, nem no parto.

«Tudo o que foi construído e preparado foi retirado, e claro que tem implicações nas grávidas», assegura a profissional de saúde.

Em circunstâncias ditas normais, a gravidez é um processo complexo. «Não se fala sobre a pressão e a dificuldade que é. Conhece-se pouco e uma mulher que esteja em matrescência tem dúvidas sobre si mesma, sente momentos de tristeza, de dificuldade e de incapacidade, que são normais. No entanto, quando não se aborda o assunto, quase que existe vergonha de se sentir tais emoções, e com a COVID-19, tudo isto se assentou ainda mais. Todas as possibilidades e os fatores protetores que a mulher tinha até aqui, foram-lhe retirados. Isso leva a uma angústia brutal e a diversas alterações».

A pandemia, segundo ambas as enfermeiras, «veio realçar tudo e mostrar que todos estamos em risco. Todos sentimos na pele, de alguma forma, frustração, medo e ansiedade. Mesmo pessoas que tinham muitos fatores protetores. Esta doença trouxe o medo ao de cima», que ainda se tornou mais exacerbado nas grávidas.

Solidão na gravidez, no parto e a vergonha de pedir ajuda

Amélia (nome fictício a pedido da fonte), pouco mais de 30 anos, conseguiu engravidar pela primeira vez, em fevereiro de 2020, após tratamento de fertilização *in vitro*.

Na altura, começava a ouvir-se falar na pandemia, mas ainda não tinha chegado a Portugal. Apesar disso, nem na primeira consulta conseguiu levar acompanhante.

«Nem uma única consulta ou ecografia tive possibilidade de levar alguém comigo. Fui a todas sozinha. Estamos a falar de uma gravidez que foi bastante planeada e tudo aquilo que tinha idealizado foi pelo cano abaixo. Uma coisa é estar feliz e poder partilhar a minha felicidade. Outra, é partilhá-la no momento com alguém que está a viver o processo comigo», conta ao barlavento.

Sobre como se sentiu durante esse período, «nem sei descrever porque foi tão solitário que me deixei levar pela solidão. Ia às consultas porque tinha de ir. Depois era sair e fazer telefonemas. A alegria foi posta em causa muitas vezes. O meu parceiro não teve oportunidade de partilhar o momento comigo de ouvir pela primeira vez o bater do coração do bebé. São perdas que ficam e que ninguém me vai devolver, nunca», recorda.

Para não falar que foi assolada muitas vezes com pensamentos negativos.

«Imaginemos que numa das consultas algo estava errado ou que as coisas não evoluíam de forma positiva. Imagine-se o que é uma mulher estar sozinha nessa situação. É muito triste. Eu fiz um tratamento, foi uma gravidez mais que planeada, com injeções, medicação e consultas. Quando vi o teste positivo, estava sempre a pensar se o bebé ainda estaria na minha barriga porque ainda não era visível. Tenho pelo menos 15 testes de gravidez positivos porque tinha mesmo necessidade de confirmar», conta.

Já em relação ao parto, que decorreu em outubro no Centro Hospitalar e Universitário do Algarve – Hospital de Faro, Amélia só o consegue caracterizar como negativo.

«Cheguei às urgências para fazer a triagem já em trabalho de parto. Nem sequer tive uma cadeira para me sentar porque estavam lá pessoas que poderiam estar infetadas com COVID-19 e era necessário desinfetar tudo, mas não havia pessoal para o fazer. Estava encostada a uma parede e o meu parceiro estava do lado de fora da sala de espera das urgências. Conseguia vê-lo, mas não o deixavam entrar. Foi um processo muito solitário», descreve.

Amélia foi direta para a sala de partos para esperar pela dilatação completa.

«Estive sempre sozinha e em trabalho de parto. Lá passava um enfermeiro, às vezes, havia mães a entrarem e os profissionais tinham de se desdobrar. Como não consegui dilatar até ao fim tive de levar a

anestesia epidural. Esse foi outro momento que senti que precisava mesmo de alguém ali porque é uma dor tão forte e ainda nos pedem para estarmos quietas. Eu não sabia como. Precisava de alguém para me dar força. A expectativa era essa e esse era o meu direito. As dores acabaram por passar e queria partilhar o momento com a família e fiz videochamadas. Aliás, as águas rebentaram comigo em videochamada com o meu parceiro».



Amélia (nome fictício), de costas, deixa um recado a outras mães: «temos de deixar de ter vergonha de pedir ajuda».

Mais tarde, chega uma notícia assustadora, «que o meu bebé estava em sofrimento e tinha de ir para cesariana. Não estava preparada e não tinha ninguém comigo. Entro sozinha no bloco operatório e aí sim comecei a entrar em grande stress com grandes picos de ansiedade. Nunca tinha experienciado aquilo, nunca tinha visto, a marquesa era diferente e tinha os braços abertos e presos».

«Mexeu mesmo muito comigo, mas a anestesista acariciou-me a cara e disse-me várias palavras de incentivo e de força muito calmamente ao ouvido. Estas memórias que tive com a anestesista, podia ter tido com o meu parceiro. O bebé nasceu e acabei por adormecer. Quando acordei, já no recobro, tinha lá o pai do bebé que só pôde estar durante 30 minutos. Só voltei a ter contacto com ele passado quatro dias que foi quando tive alta. Ele não podia entrar de forma nenhuma», nem com teste negativo.

Mas só mais tarde, após o segundo confinamento, é que Amélia se apercebeu do impacto que todo o processo teve na sua saúde mental.

«As hormonas entraram em turbilhão, e mesmo quando passaram continuava com ansiedade. Sentia-me uma panela de pressão porque estava em confinamento com um novo ser, há novas rotinas, novas adaptações e não podia ir a lado nenhum. Depois, havia o medo acrescido da pandemia porque estávamos na pior fase de sempre. Como tenho bastante empatia com o meu médico de família, pedi ajuda. Falei-lhe do que sentia e ele encaminhou-me para a enfermeira Arlete» e consequentemente para o projeto Sincuidar Mamã+Família.

Hoje, Amélia tem um filho saudável quase a completar um ano de idade.

Está diagnosticada com depressão pós-parto, toma medicação, mas com os módulos do projeto, «sinto que estou a sair um pouco da corda bamba, mas é um processo gradual. O bebé demora nove meses a nascer, a mãe pode demorar mais nove meses a recuperar a sua forma física e na saúde mental é igual, é preciso tempo», admite.

Questionada sobre qual o impacto que as sessões do Sincuidar Mamã+Família tiveram na sua saúde mental, Amélia responde: «aprendi a gostar mais de mim, a dizer que me amo e a dar-me um abraço a mim mesma. Não sabia que era possível e que se interiorizasse esse tipo de coisas me ia sentir melhor, mas a verdade é que nos sentimos mesmo melhor. Precisamos é de um empurrão, das ferramentas de pessoas que lidam com esta problemática».



Amélia deixa ainda uma mensagem a outras mães que possam estar a passar pelo mesmo problema.

«Temos de deixar de ter vergonha de pedir ajuda. Há aquele estigma de que como agora tenho um filho, não tenho direito a estar doente. Isso depois tem repercussões em mim, no bebé, no meu parceiro e na minha família. Temos de sair do buraco para estarmos bem por nós e por eles», afirma.

A boa notícia é que este projeto pioneiro no Algarve não se finda com a primeira edição. «É sem qualquer sombra de dúvida para continuar. O ideal era haver vários grupos a acontecer ao mesmo tempo, que é algo perfeitamente viável, desde que o IPDJ de Faro nos continue a ceder o espaço e tempo», diz a enfermeira Arlete Lourenço.

Aliás, «trata-se de um projeto que é possível ser replicado em qualquer ponto do Algarve ou do país».

«Uma das médicas a quem fomos apresentar o projeto para poderem referenciar os utentes, perguntou logo se podia preencher todas as vagas. Isto é bom sinal. Mostrou que estava atenta e que sinalizou pelo menos seis mulheres em risco com sintomatologia de ansiedade e tristeza mais acentuada», conclui.

Saúde mental envolta em «estigma brutal» e «conceitos muito erróneos»

De acordo com Arlete Lourenço, enfermeira especialista em Saúde Mental no Centro de Saúde de Faro, «todos falamos em saúde física e no que podemos fazer nesse campo, mas a saúde mental está envolta num estigma brutal e conceitos muito erróneos. Quando se fala em saúde mental, as pessoas associam a doença, mas há muita coisa que se pode trabalhar e fazer antes de lá chegarmos. Podemos e devemos trabalhar a saúde mental desde que nascemos até que falecemos porque saúde mental é simplesmente estarmos bem. É, apesar das adversidades, arranjar ferramentas para conseguirmos lidar com elas».

A profissional de saúde usa mesmo uma metáfora para representar a temática. «Estamos num desafio que nos coloca uma corda bamba à frente e não estamos a encontrar forma de chegar à outra margem. Muitas vezes é só preciso palavras de incentivo, energia positiva e de alguma orientação para uma pessoa poder

atravessar essa corda. Outras vezes, é preciso algo mais, alguém que nos dê uma vara para nos mantermos em equilíbrio. Na vida, encontramos sempre desafios, mas é possível sermos felizes depois de os ultrapassarmos, desenvolvermo-nos e nutrirmos satisfação. Isto é saúde mental. Quando isto não acontece e há desequilíbrios, e quando não há uma ajuda nem reforço necessário, podemos cair. Aí sim, surge a doença mental».

A pandemia, na opinião da mesma, «veio também mostrar que precisamos de olhar para a saúde mental de outra forma. Ainda se fala muito pouco e ainda temos tanto para dar. E isto não é uma problemática nova. Há 20 anos, quando trabalhava no internamento de Psiquiatria, já existia. O importante é falar sobre o assunto e agir precocemente. É mesmo importante pedir ajuda para não se cair no fundo no meio do processo. É preciso ficar claro que não há mal nenhum em pedir ajuda e que pode acontecer a qualquer um de nós. Temos de parar de dizer que é apenas ao outro, ou a determinadas famílias. Só com este olhar e a falar aberta e corretamente sobre saúde mental é que podemos combater o estigma. O desconhecimento, o medo e a discriminação atrasam e inibem o pedido de ajuda», diz ainda.

Perante sinais ou sintomas, as enfermeiras pedem para que não se hesite na procura de ajuda por parte da equipa de saúde familiar, e/ou recorrer à linha de apoio da Saúde 24 (808 24 24 24 – opção 4).