

AVALIAR E ACONSELHAR A MULHER PARA OS SINAIS DE DEPRESSÃO NA CONSULTA PRÉ-NATAL E PÓS-PARTO

OBSERVE E PERGUNTE		SINAIS	CLASSIFIQUE	TRATAMENTO
<p>OBSERVE FACTORES DE RISCO:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. A mãe (e o bebé) estão com bom aspecto? 2. A mãe mostra interesse em amamentar o bebé? (Na CPN: Será que pretende amamentar o bebé?) 3. A mãe olha para o bebé e responde aos sinais do bebé? (Na CPN: A mãe mostra interesse em conversar com bebé no útero?) 4. A mulher reporta ou mostra sinais de sofrer da violência? 5. A mulher tem menos de 18 anos? (Ver registo) 6. A mulher é HIV+? (Fazer teste ou ver registo) 7. O bebé nasceu prematuro, pequeno ou com algum problema? 	<p>PERGUNTE SOBRE FACTORES DE RISCO:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Essa gravidez era desejada? 2. Tem apoio do parceiro? 3. Tem apoio da família? <p>PERGUNTE SOBRE SINAIS DE DEPRESSÃO (PHQ-2):</p> <p>1. Nas últimas 2 semanas, será que você sentiu pouco interesse em fazer coisas que antes gostava de fazer? <i>Por exemplo, conversar com amigas, escutar música, ir as compras...</i></p> <p>Caso SIM, quantos dias, mais ou menos, sentiu se assim?</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ NENHUM DIA (0 pontos) ○ VÁRIOS DIAS (1 A 7) (1 ponto) ○ MAIS DE METADE DOS DIAS (8 A 11) (2 pontos) ○ QUASE TODOS OS DIAS (12 A 14) (3 pontos) <p>2. Nas últimas 2 semanas, será que você sentiu-se em baixo, triste ou desesperada?</p> <p>Caso SIM, quantos dias, mais ou menos, sentiu se assim?</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ NENHUM DIA (0 pontos) ○ VÁRIOS DIAS (1 A 7) (1 ponto) ○ MAIS DE METADE DOS DIAS (8 A 11) (2 pontos) ○ QUASE TODOS OS DIAS (12 A 14) (3 pontos) 	<p>PHQ 2: ≥ 2 pontos</p> 	<p>SUSPEITA DE DEPRESSÃO</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Registrar Depressão materna (DM) no Livro da CPN ou da CPP (Observações) • Aconselhar a mãe com apoio de cartazes • Acompanhar para consulta de Saúde Mental (para PHQ9 e seguimento) • Se for possível, ajudar a mãe a juntar-se a um grupo de mães ou a receber visitas em casa
		<p>PHQ 2: < 2 pontos</p> <p>HÁ PELO MENOS UM FACTOR DE RISCO</p>	<p>POSSIBILIDADE DE DESENVOLVER UMA DEPRESSÃO</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Registrar SEM DEPRESSÃO (SD) no Livro da CPN ou da CPP (Observações) • Aconselhar a mãe com apoio de cartazes
		<p>PHQ 2: < 2 pontos</p> <p>SEM NENHUM FACTOR DE RISCO</p>	<p>AUSÊNCIA DE SINAIS DE DEPRESSÃO</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Registrar SEM DEPRESSÃO (SD) no Livro da CPN ou da CPP (Observações) • Elogiar a mulher e a família que lhe apoia





CUIDAR DE SI PRÓPRIA



1. O QUE VOCÊ **ESTÁ A VER** AQUI?
2. O QUE É QUE ESTA MULHER DEVE ESTAR **A SENTIR OU A PENSAR**?
3. SERÁ QUE **VOCÊ TAMBÉM** AS VEZES SENTIU E PENSOU COMO ELA?

CUIDAR DO BEBÊ



1. O QUE VOCÊ **ESTÁ A VER** AQUI?
2. O QUE É QUE ESTA MULHER DEVE ESTAR **A SENTIR OU A PENSAR**?
3. SERÁ QUE **VOCÊ TAMBÉM** AS VEZES SENTIU E PENSOU COMO ELA?



1. O QUE É QUE ESTA MULHER **ESTÁ A FAZER**?
2. E O QUE É QUE ELA DEVE ESTAR **A SENTIR OU A PENSAR**?



1. O QUE É QUE ESTA MULHER **ESTÁ A FAZER**?
2. E O QUE É QUE ELA DEVE ESTAR **A SENTIR OU A PENSAR**?

E VOCÊ, PODIA TENTAR FAZER ALGO PARECIDO, EM CASA? E O QUE MAIS PODIA TENTAR FAZER, PARA SE SENTIR MELHOR? MUITO BOM! EXPERIMENTE FAZER EM CASA, O QUE VOCÊ DECIDIU HOJE!



RELACIONAR-SE COM O PARCEIRO

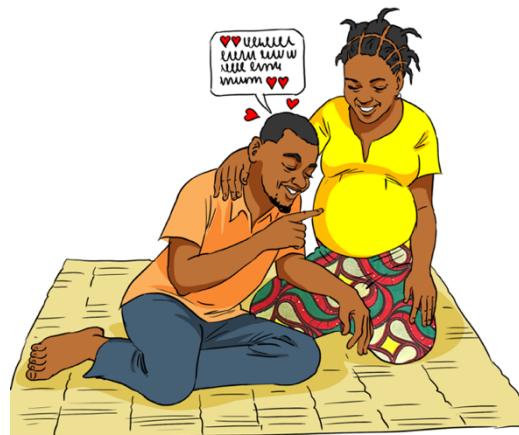


1. O QUE VOCÊ **ESTÁ A VER AQUI**?
2. O QUE É QUE ESTA MULHER DEVE ESTAR **A SENTIR OU A PENSAR**?
3. SERÁ QUE **VOCÊ TAMBÉM** AS VEZES SENTIU E PENSOU COMO ELA?

RELACIONAR-SE COM A FAMÍLIA E VIZINHOS



1. O QUE VOCÊ **ESTÁ A VER AQUI**?
2. O QUE É QUE ESTA MULHER DEVE ESTAR **A SENTIR OU A PENSAR**?
3. SERÁ QUE **VOCÊ TAMBÉM** AS VEZES SENTIU E PENSOU COMO ELA?



1. O QUE É QUE ESTA MULHER **ESTÁ A FAZER**?
2. E O QUE É QUE ELA DEVE ESTAR **A SENTIR OU A PENSAR**?



1. O QUE É QUE ESTA MULHER **ESTÁ A FAZER**?
2. E O QUE É QUE ELA DEVE ESTAR **A SENTIR OU A PENSAR**?

E **VOCÊ**, PODIA TENTAR FAZER ALGO PARECIDO, EM CASA? E O QUE MAIS PODIA TENTAR FAZER, PARA SE SENTIR MELHOR? MUITO BOM! EXPERIMENTE FAZER EM CASA, O QUE VOCÊ DECIDIU HOJE!



CUIDAR DE SI PRÓPRIA



1. O QUE VOCÊ **ESTÁ A VER** AQUI?
2. O QUE É QUE ESTA MULHER DEVE ESTAR **A SENTIR OU A PENSAR**?
3. SERÁ QUE **VOCÊ TAMBÉM** AS VEZES SENTIU E PENSOU COMO ELA?

CUIDAR DO BEBÊ



1. O QUE VOCÊ **ESTÁ A VER** AQUI?
2. O QUE É QUE ESTA MULHER DEVE ESTAR **A SENTIR OU A PENSAR**?
3. SERÁ QUE **VOCÊ TAMBÉM** AS VEZES SENTIU E PENSOU COMO ELA?



1. O QUE É QUE ESTA MULHER **ESTÁ A FAZER**?
2. E O QUE É QUE ELA DEVE ESTAR **A SENTIR OU A PENSAR**?



1. O QUE É QUE ESTA MULHER **ESTÁ A FAZER**?
2. E O QUE É QUE ELA DEVE ESTAR **A SENTIR OU A PENSAR**?

E **VOCÊ**, PODIA TENTAR FAZER ALGO PARECIDO, EM CASA? E **O QUE MAIS** PODIA TENTAR FAZER, PARA SE SENTIR MELHOR?
MUITO BOM! EXPERIMENTE FAZER EM CASA, O QUE VOCÊ DECIDIU HOJE!



RELACIONAR-SE COM O PARCEIRO



1. O QUE VOCÊ **ESTÁ A VER** AQUI?
2. O QUE É QUE ESTA MULHER DEVE ESTAR **A SENTIR OU A PENSAR**?
3. SERÁ QUE **VOCÊ TAMBÉM** AS VEZES SENTIU E PENSOU COMO ELA?

RELACIONAR-SE COM A FAMÍLIA E VIZINHOS



1. O QUE VOCÊ **ESTÁ A VER** AQUI?
2. O QUE É QUE ESTA MULHER DEVE ESTAR **A SENTIR OU A PENSAR**?
3. SERÁ QUE **VOCÊ TAMBÉM** AS VEZES SENTIU E PENSOU COMO ELA?



1. O QUE É QUE ESTA MULHER **ESTÁ A FAZER**?
2. E O QUE É QUE ELA DEVE ESTAR **A SENTIR OU A PENSAR**?



1. O QUE É QUE ESTA MULHER **ESTÁ A FAZER**?
2. E O QUE É QUE ELA DEVE ESTAR **A SENTIR OU A PENSAR**?

E **VOCÊ**, PODIA TENTAR FAZER ALGO PARECIDO, EM CASA? E **O QUE MAIS** PODIA TENTAR FAZER, PARA SE SENTIR MELHOR?
MUITO BOM! EXPERIMENTE FAZER EM CASA, O QUE VOCÊ DECIDIU HOJE!