

COMO ACONSELHAR A MULHER COM SINAIS DE DEPRESSÃO

Para aconselhar uma mulher com sinais de depressão, faça o seguinte:

- converse com a mãe
- escute com empatia
- oriente-a

Algumas das seguintes acções foram comprovadas como eficazes:

- Em vez de focar na depressão, focar nos cuidados que a criança precisa. Criar confiança na mãe, mostrar-lhe que ela é capaz de dar esses cuidados.
- Elogiar a mãe por qualquer acção positiva que ela tenha feito para ela própria ou para a criança.
- Ajudar a mãe a definir metas simples para si, por exemplo, brincar com a criança ao dar banho. Elogiar sempre que atingiu a meta.
- Encorajar a mãe a amamentar a criança. A amamentação ajuda a reduzir a depressão materna.

- Envolver a mãe numa interação com a criança, por exemplo, pedir para brincar ou para dar de comer à criança. Mostrar à mãe como a criança responde e gosta dela.
- Orientar a mãe a ter uma pessoa de confiança com quem possa sempre conversar.
- Ajudar a mãe a juntar-se a um grupo de mães que já exista, onde ela possa ter apoio emocional.
- Aconselhar a mãe a fazer um pequeno negócio para não depender dos outros e estar menos preocupada com o futuro.
- Orientá-la a procurar mais ajuda nos serviços de saúde mental.
- Orientar a mãe em situação de pobreza a procurar os serviços de acção social.



REPÚBLICA DE MOÇAMBIQUE
Ministério da Saúde

DEPRESSÃO MATERNA



USAID
DO POVO AMERICANO



PATH
10::A0◆//2□0

bhpbilliton
Sustainable Communities

O QUE É A DEPRESSÃO MATERNA?

A depressão materna é o estado prolongado de mau-estar sócio-emocional da mulher. A mulher deprimida pode:

- Estar triste ou chorona.
- Ter falta de sono ou apetite.
- Ter falta de energia.
- Ter pouco interesse nas actividades do dia a dia.
- Ter pensamentos negativos (morte etc.).
- Ignorar os sinais da criança.
- Zangar-se facilmente com a criança.

A depressão materna não é rara. Num estudo realizado na cidade de Maputo, à volta de 17% de mães apresentaram sinais de depressão materna pós-parto (Massinga, L., 2010). Na região da África Austral, uma em cada três mães seropositivas mostra sinais de depressão, após o parto (Dow et al., 2015). Também se atribui à depressão materna até 29% dos casos de baixo peso nas crianças (Surkan et al., 2011).

QUANDO AVALIAR A DEPRESSÃO MATERNA?

A melhor altura para avaliar a depressão materna é na consulta pré-natal e na maternidade ou consulta pós-parto. Em caso de sinais de depressão a mulher deve ser aconselhada e encaminhada para os serviços de saúde mental.



PORQUE NOS PREOCUPAMOS?

Estudos mostram que crianças de mães com depressão podem:

- Nascer prematuras ou com baixo peso.
- Ter fraca higiene e saúde.

- Sofrer de desnutrição.
- Ter atrasos no desenvolvimento cognitivo e da linguagem.
- Ter problemas de comportamento.



A depressão na gravidez pode levar a mulher a não seguir os cuidados pré-natais essenciais para ela e a criança.

O QUE PODE LEVAR À DEPRESSÃO?

Muitas razões podem tornar a mulher deprimida. As mais comuns são:

- Gravidez indesejada, por exemplo na adolescência.
- Estado serológico da mãe positivo para o HIV.
- Abandono pelo parceiro ou violência doméstica.
- Insegurança alimentar e pobreza.
- Evento traumático (exemplo abuso sexual, estupro).