

Se você conhece alguém que está grávida ou deu à luz recentemente

VOCÊ PERGUNTOU...

COMO ESTÁ A MÃE?

ANSIEDADE

Aprender e falar sobre ansiedade durante a gravidez e após o parto pode ajudar a melhorar a resposta da nossa comunidade e o apoio às famílias



O que é ansiedade?

A ansiedade é uma sensação de estar realmente preocupado ou assustado com algo que pode acontecer. A ansiedade é diferente para cada pessoa; pode ser pouco ou muito. Não há problema em discutir o assunto abertamente, encontrar maneiras saudáveis de lidar com isso e, se necessário, procurar ajuda médica. Os profissionais de saúde devem rastrear a ansiedade durante e após a gravidez, incluindo os pediatras

Como a ansiedade afeta a gravidez?

Sentir-se preocupada ou ansiosa pode afetar uma pessoa grávida e seu bebê. Pesquisas mostram que a ansiedade durante a gravidez pode levar ao nascimento de bebês muito prematuros ou com baixo peso. A ansiedade também pode atrapalhar os hábitos alimentares e de sono, o que pode tornar as coisas ainda mais estressantes. Se a ansiedade ficar muito alta, pode causar problemas como pressão alta e pré-eclâmpsia, que é um problema de saúde sério para a pessoa grávida e sua família.



Quase 1 em cada 5 adultos tem um transtorno de ansiedade, incluindo aqueles que estão grávidas ou no pós-parto.

Quais situações da vida podem levar (desencadear) ansiedade?

- Dificuldades de saúde durante a gravidez, parto e depois
- Experiências traumáticas
- Estressores de relacionamento
- Algumas substâncias
- Estresse
- Desafios financeiros
- Histórico de ansiedade, ataques de pânico ou depressão

E... nem toda ansiedade é causada por uma situação ou evento desencadeador.

Aprender sobre ansiedade e se tornar mais consciente nos ajuda a falar sobre isso abertamente e reduz quaisquer sentimentos negativos em torno dela. A ansiedade também afeta pais, parceiros e outros membros da família.

Fontes de apoio

- Serviços de visita domiciliar
- Provedores de assistência médica
- Programas de aconselhamento
- Suporte de familiares e amigos
- Grupos de apoio
- Suporte e serviços de doula
- Médicos de pré-natal e pós-parto
- Especialistas em pares
- Centros de recursos comunitários para auxiliar com técnicas de autocuidado e bem-estar
- Comunidades baseadas na fé
- **Se você ou seus entes queridos não estão recebendo o suporte certo para você, considere mudar de provedor ou explorar outras opções. Defenda seus direitos!**

O que é transtorno de pânico pós-parto?

Quando os sentimentos de ansiedade ficam muito fortes, isso pode afetar a mãe física e mentalmente, como a sensação de que algo ruim pode acontecer a qualquer momento, medo avassalador e ataques de pânico frequentes.

Como é a ansiedade...



Chame o médico se...

a ansiedade está lhe afetando durante a gravidez ou o período pós-parto e está causando ataques de pânico frequentes.

FALE SOBRE O ASSUNTO! VOCÊ NÃO ESTÁ SOZINHA!



Muitas pessoas lutam contra a ansiedade. Ninguém é o culpado! Existem maneiras de obter ajuda e suporte.

Encontre iniciativas comunitárias:

www.browardhsc.org

@browardhealthystartcoalition

@browardhsc

@browardhsc

@broward_hsc

Número de telefone:

(954) 567-7174

Encontre Ajuda!
Acesse Postpartum
Support International
para saber como!



Linha direta nacional de prevenção ao suicídio

Ligue 988

Gennaro, S., O'Connor, C., McKay, E. A., Gibeau, A., Aviles, M., Hoying, J., & Melnyk, B. M. (2020). Perinatal Anxiety and Depression in Minority Women. MCN. The American journal of maternal child nursing, 45(3), 138-144.
<https://doi.org/10.1097/NMC.0000000000000611>