

Palavras-chave: Morte, luto, perda, manual de educação para a saúde mental, livro de literatura infantil.

Referências bibliográficas:

- [1] Dias MR. Não te vás embora....Climepsi Editores. Lisboa, 2022.
- [2] Dias MR, Ahmad SM, Evangelista JG, Carvalho MDR, Santos HDD, Pires MC. Drawing as a Process of Psychic Mediation Along the Childs Developmental Trajectory. *Journal of Educational and Developmental Psychology* 12:2, 2022.
- [3] Julião R, Dias MR, Reis F, Camolas J, Duarte O, Diogo M. Ora Parte um prato!.SSCML, Lisboa, 2008.

CO80

Implementação de um programa de intervenção psicológica em casais no período perinatal

Ana Paula Camarneiro^{1*}, Bárbara Figueiredo²

¹Escola Superior de Enfermagem de Coimbra, Coimbra, Portugal

²Escola de Psicologia, Universidade do Minho, Braga, Portugal

*Autor correspondente: ✉ pcamarneiro@esenfc.pt

Resumo

Introdução: A gravidez e o nascimento dos filhos confirmam novos papéis e estatutos parentais. Em tempos de afastamento social, as grávidas e, principalmente, as parturientes e seus companheiros/maridos, viveram indesejadas dificuldades pessoais e familiares neste período, como elevados níveis de ansiedade e/ou outras alterações emocionais, comprometendo o seu bem-estar psicológico e dos bebés bem como a consolidação dos papéis parentais. A necessidade de ajuda psicológica aumentou, e mantém-se em níveis elevados, num período vulnerável em si mesmo, que é o período perinatal. **Objetivos:** implementar o Programa Vida, um programa de intervenção psicológica, em casais durante a gravidez e no pós-parto, para prevenção de perturbações emocionais e promoção da saúde mental perinatal, em tempos de contactos sociais reduzidos devido à pandemia. **Material e Métodos:** O Programa Vida foi construído por membros e colaboradores do Grupo Regional de Língua Portuguesa da *International Marcé Society*. Para a sua aplicação formaram-se dois grupos de pais, um na gravidez e outro após o parto. No primeiro participaram 4 casais. No segundo participaram 5 casais e bebés até 12 meses. Realizaram-se seis sessões semanais online de 75 minutos cada e duas sessões follow-up. Foi seguido o protocolo, e houve momentos para discussão de temas livres do interesse dos pais. Feita avaliação pré com EPDS e avaliação qualitativa final, de satisfação. **Resultados:** Pais e bebés estiveram presentes em todas as sessões. O programa foi cumprido. Os temas livres foram muito apreciados pelos pais, uma vez que interessaram a todos, embora trazidos individualmente para a sessão. Os casais avaliaram as sessões como muito enriquecedoras, tranquilizadoras e de capacitação ao nível psicológico para responder às preocupações e aumentar a sensação de segurança, permitindo-lhes lidar com a parentalidade e com o bebé. A pandemia foi um tema abordado que perdeu relevância à medida que as sessões evoluíram. **Conclusões:** A participação no programa de intervenção psicológica em saúde mental perinatal foi muito importante para os pais que têm filhos em tempos difíceis, como a pandemia. Os pais usufruíram do programa para desenvolvimento e reforço das competências pessoais, parentais e conjugais. Os bebés participaram e interagiram.

Palavras-chave: Parentalidade, pandemia, saúde mental perinatal, intervenção psicológica.

Referências bibliográficas:

- [1] Camarneiro AP, Justo JM. Emotional states and psychopathological symptoms in couples during pregnancy and postpartum. *J Reprod Infant Psychol* 40(4): 384-398, 2020. <https://doi.org/10.1080/02646838.2020.1814226>
- [2] Figueiredo, B. et al. (2020). *Programa VIDA – quando a vida não escolhe tempo para nascer*. Programa de resposta à pandemia COVID-19 e aos seus impactos na Saúde Perinatal. Grupo Regional de Língua Portuguesa da Sociedade Marcé Internacional para a Saúde Mental Perinatal. Portugal. Disponível em: https://www.ordemdospsicologos.pt/ficheiros/documentos/vida_06_2020.pdf
- [3] Silva MA, Gavinhos M, Neves V, Camarneiro A. Fatores protetores e dificultadores da conjugalidade na transição para a parentalidade. *Pensar Enf*, 25(2): 20-32, 2022.