**Guia de suporte pós-parto da WIC**

Ter um bebê é uma alegria imensa, mas também há muitos desafios envolvidos. É normal perceber diversos sentimentos ao longo da gravidez e durante o primeiro ano do bebê. Reconhecer esses sentimentos e buscar ajuda é fundamental para lidar com tudo isso. Buscar ajuda também é importante para você saber identificar o momento em que é preciso procurar um médico. Se você ou alguém que você conhece precisa de ajuda, lembre-se que vocês não estão sós. Há muitos serviços disponíveis para ajudar.

 **O que é a “tristeza pós-parto”?**

Devido às mudanças hormonais, é comum sentir uma sobrecarga física e emocional após o parto. Geralmente, a “tristeza pós-parto” aparece de 2 a 5 dias após o nascimento do bebê. Ela pode causar sensações de tristeza, ansiedade, irritação e insônia. Praticar o autocuidado, buscar a ajuda de familiares e amigos e conversar com outros pais pode ser uma boa opção. Os sintomas da “tristeza pós-parto” geralmente desaparecem sozinhos depois de duas semanas. Caso eles piorem ou durem por mais tempo, esse pode ser um sinal de depressão pós-parto. Nesse caso, é melhor procurar um profissional de saúde o mais rápido possível.

**O que é a depressão pós-parto?**

A depressão pós-parto é um problema que afeta o cérebro, o comportamento e a saúde física. Ela aparece por conta das mudanças hormonais, da adaptação à nova fase da vida e à exaustão. Caso os sentimentos de tristeza e falta de esperança não desapareçam sozinhos, é importante buscar ajuda. A depressão pós-parto é mais comum do que você pensa, e ela é totalmente tratável com os cuidados certos.

**Outras questões mentais perinatais**

Durante a gravidez e o pós-parto, podem aparecer outras questões mentais. Ansiedade, transtorno bipolar, transtorno obsessivo-compulsivo e transtorno de estresse pós-traumático (TEPT) são algumas delas. Os sintomas podem ser similares aos da depressão pós-parto, mas eles requerem tratamentos diferentes. É importante procurar o profissional de saúde que atende você, para que ele consiga identificar o tratamento mais adequado ao seu caso.

**Sintomas e sinais mais comuns da depressão pós-parto**

• Sentimentos de inquietação

• Crises de choro mais frequentes

• Falta de energia

• Sentimentos de ansiedade, agitação, irritabilidade e raiva

• Sono demais ou insuficiente

• Fome demais ou insuficiente

• Sentimento de culpa e desespero

Caso os sintomas piorem e surjam alucinações, confusão, paranoia e vontade de causar ferimentos a si ou ao bebê, você pode ter uma questão mais rara, chamada de “psicose pós-parto”. **Ligue para 911 imediatamente e peça ajuda**.

**Recursos de saúde mental e pós-parto**

**Serviços de Massachusetts**

**Suporte internacional pós-parto de Massachusetts - Warm Line**

Serviço gratuito que oferece ajuda e informações gerais e recomenda terapeutas locais e grupos de apoio. As ligações são retornadas em 24 horas. Ligue para 866-472-1897; Acesse www.psichapters.com/ma

**Massachusetts Behavioral Health Helpline (BHHL)**

Disponível 24 horas por dia em mais de 200 idiomas. Disponível aos moradores de Massachusetts, o serviço recomenda tratamentos ou recursos para questões mentais, abuso de substâncias e outras questões sociais e de saúde. Caso você precise de ajuda em uma situação de crise ou queira apenas tirar uma dúvida, fale com a BHHL. Ligue ou envie uma mensagem de texto para 833-773-2445; Chat: www.masshelpline.com/contact

**Parent Stress Line**

Disponível para pais e responsáveis que estejam passando por momentos de estresse e sobrecarga. Caso você precise de alguém para conversar, a Parent Stress Line está disponível 24 horas por dia. Voluntários treinados vão ajudar você, com empatia e sem julgamento. Estão disponíveis serviços de tradução. Ligue para 1-800-632-8188; Acesse https://parentshelpingparents.org

**Massachusetts SafeLink**

Serviço estadual para denúncias de violência doméstica, com serviços de tradução e disponível 24x7. O serviço oferece planejamento de segurança, apoio a sobreviventes e informações sobre abrigos. Disponível em diversos idiomas. Ligue para 877-785-2020; Chat Online: CasaMyrna.org/chat; Acesse www.mass.gov/info-details/massachusetts-safelink-resources

**Serviços nacionais**

**National Maternal Mental Health Hotline**

Este é um serviço confidencial, disponível 24x7 para pessoas grávidas, pais de primeira viagem e pessoas que os estejam auxiliando. Estão disponíveis serviços de tradução em mais de 60 idiomas. Ligue ou envie uma mensagem de texto em inglês/espanhol para 1-833-852-6262

**Suporte internacional pós-parto - HelpLine**

Ligue gratuitamente para pedir informações, suporte e recursos. Ligações e mensagens de texto são retornadas todos os dias da semana, das 8hs às 23hs. Ligue para (atendimento em inglês/espanhol) 1-800-944-4773 (4PPD); Envie uma mensagem de texto em inglês para 800-944-4773; Envie uma mensagem de texto em espanhol para 971-203-7773; Acesse www.postpartum.net/get-help/psi-helpline

**National Alliance on Mental Illness**

Oferece informações, recursos e suporte. Ligue para 800-950-6264; Envie uma mensagem de texto para 62640; Acesse [www.nami.org](http://www.nami.org)

**National Crisis Lines**

Atendimento de emergência, disponível 24x7 em inglês e espanhol, com acesso imediato a terapeutas especializados. National Crisis - Atendimento por mensagem de texto: Envie ‘HOME’ para 74174; National Suicide & Crisis Lifeline: Disque

**@MassWIC**

**www.mass.gov/wic**

Esta instituição se compromete com a igualdade de oportunidades.