



PÓS-PARTO: TUDO O QUE PRECISA DE SABER

Guia de Saúde





3 - 10

Uma nova
realidade

11 - 16

Há mais vida
além do bebé

17 - 25

Recuperar
e equilibrar



UMA NOVA REALIDADE



A magia da parentalidade

O vosso bebé chegou finalmente e as vossas vidas nunca mais serão iguais. A felicidade que sentem é indescritível e estende-se a todos aqueles que vos são próximos. Mas é natural que também se sintam numa azáfama, cansados e com muitos receios. A chegada de um bebé altera por completo o dia a dia de um casal e obriga a muitas adaptações.

O crescimento saudável do vosso filho depende de vocês, mas não devem viver exclusivamente para o novo membro da família. Afinal, os pais continuam a ser pessoas com vontade própria e interesses que não podem ser esquecidos. Ao mesmo tempo, têm uma relação a dois que continua a precisar de atenção e dedicação. É por isso muito importante que procurem fazer uma gestão equilibrada da vossa nova vida e que a consigam “encaixar” na antiga, com os devidos ajustes.

A partir de agora, todos os dias são uma surpresa, com novas aprendizagens constantes. É a magia da parentalidade.

Preparem-se para a aventura das vossas vidas!



Lidar com as dores pós-parto

As primeiras semanas após o nascimento do bebê não são fáceis para vocês. Não se sintam culpados ou derrotados, porque esta é uma situação perfeitamente normal. Trata-se de um período de habituação, especialmente para a mãe, que tem de lidar também com as alterações físicas. E com elas vêm as dores pós-parto.

A principal fonte de queixas é o útero. O útero vai voltar ao tamanho original através das chamadas contrações pós-parto. Estas contrações provocam dores intensas, especialmente nos primeiros dois dias, e podem prolongar-se até uma semana após o parto. Caso a mãe sinta um desconforto insuportável, deve falar com o seu médico para avaliarem a possibilidade de tomar medicação para as dores.



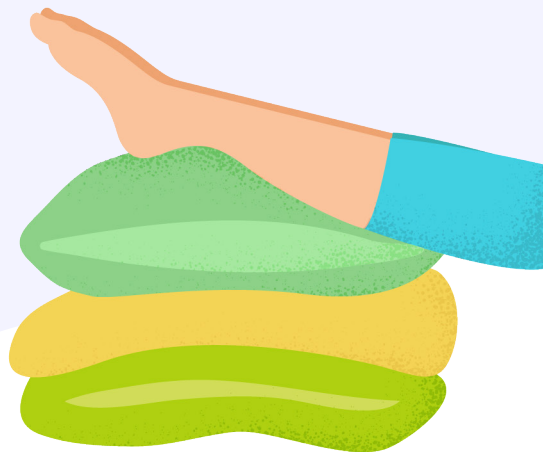
No caso de o parto ter sido por cesariana, é normal que a mãe sinta um agravamento deste cenário. Isto porque a incisão cirúrgica, já de si desconfortável, agrava as dores provocadas pelas contrações pós-parto. O corte da cirurgia deve cicatrizar em cerca de 6 semanas.

As dores na região perineal podem também causar desconforto, especialmente enquanto a recém mãe caminha ou quando se senta. A intensidade e a duração destas dores variam de acordo com os traumatismos resultantes do parto, pelo que não são iguais em todas as mulheres. É importante repousar, evitando esforços, levantar-se sem movimentos bruscos, beber muita água e apoiar a sutura sempre que tossir ou espirrar, de modo a aliviar o esforço.



De certeza que estão cansados de ouvir isto, mas o exercício físico é mesmo fulcral. Especialmente para aliviar dores musculares e articulares provocadas pela má postura durante a gravidez e a amamentação. O melhor a fazer é aguardarem pela consulta pós-parto para ter aconselhamento médico acerca dos exercícios mais adequados para a recém mãe.

Recomenda-se ainda que a mãe durma com as pernas elevadas por uma almofada e molhe diariamente as pernas e os pés com água fria.



Quando consultar um médico?

- Se tiver sinais de infeção em alguma sutura.
- Se as suas pernas estiverem quentes, inchadas e extremamente doridas.
- Se tiver febre (sinal de infeção).
- Se tiver vômitos ou náuseas.
- Se tiver sintomas de ingurgitamento mamário (quando há uma produção excessiva de leite e os seios ficam demasiado cheios e duros).
- Se tiver alterações bruscas de humor, sentimento de tristeza profunda e constante ou elevado nível de ansiedade (sinais de depressão pós-parto).
- Se tiver corrimento com cheiro desagradável e intenso.
- Perda de sangue vaginal abundante.



Lidar com as noites mal dormidas

Todos os pais, mais ou menos experientes, sabem que o nascimento de um bebé é sinónimo de algumas (ou muitas) noites mal dormidas. Os vossos momentos de descanso vão passar a depender dos momentos de descanso do bebé e nem sempre é fácil aproveitar esses períodos para dormir e recuperar energias.

Durante os primeiros meses, é comum alguns pais dormirem apenas 2 ou 3 horas contínuas por noite. Não desesperem porque esta fase não dura para sempre – trata-se de um período de adaptação que normaliza entre os 4 e os 6 meses, altura em que começa a existir alguma diversificação alimentar e os intervalos entre refeições aumentam.

Ter um novo bebé em casa implica muito colo, muita atenção e muita dedicação. No entanto, vão conseguir contornar as dificuldades noturnas com alguns ajustes.



Estabeleçam uma rotina de horários, de modo a que o bebé os interiorize.



Alimentem o bebé sempre que ele pedir.



Tenham atenção às necessidades e preferências do bebé, de modo a mantê-lo calmo e relaxado.



Invistam num intercomunicador ou num monitor para bebés para se manterem atentos, mesmo à distância.



Procurem relaxar, uma vez que o bebé sente o mal-estar dos pais e fica também ele stressado.



Evitem a utilização de ecrãs ao anoitecer.

Caso nenhuma destas táticas ajude, procurem o aconselhamento do pediatra e do vosso médico. Juntos podem elaborar planos de ação personalizados para toda a família, garantindo o bem-estar e a saúde de todos.



Sobreviver à falta de descanso

Sonolência, cansaço extremo, irritabilidade exagerada, dificuldade de concentração e problemas de memória são apenas alguns dos efeitos da privação de sono. Tomem nota das técnicas que devem adotar para sobreviver à falta de descanso:

- **Sestas:** devem investir em sestas, mesmo que durem apenas 30 minutos. Vão sentir-se muito melhor.
- **Deitar mesmo sem adormecer:** mesmo que não consigam dormir, o repouso em silêncio pode ser uma grande ajuda.
- **Ignorar a reprovação alheia:** estão a fazer o melhor que podem, pelo que devem ignorar as críticas dos outros (e as vossas). Isto faz milagres para o vosso equilíbrio psicológico.
- **Peçam ajuda:** não tenham vergonha de pedir ajuda a um familiar ou amigo próximo para poderem descansar.





Parentalidade consciente

Ser responsável pelo desenvolvimento de uma pessoa é uma experiência intensa, que requer dedicação e cuidado. Agora que são pais têm de encarar esta missão como a mais importante que alguma vez assumiram.

Numa altura em que a pressão para ser um pai e uma mãe perfeitos é cada vez maior, é normal que se questionem acerca da forma correta de educar o vosso filho. Foi para dar uma ajuda relativamente às muitas dúvidas que surgiu a parentalidade consciente, uma técnica que tem como base uma atitude de autoaceitação. A parentalidade consciente é uma forma de educar mais alinhada com aqueles que são os vossos valores. A base são os princípios de *mindfulness* e o objetivo é estarem sempre atentos ao presente, sem julgamentos.

Serem pais mais conscientes significa que confiam mais nos vossos instintos e menos nas críticas dos outros, ao mesmo tempo que respeitam as vossas necessidades e a do vosso filho, promovendo um desenvolvimento saudável. É um processo que se prende com o autoconhecimento, de modo a que comecem a questionar a vossa forma de agir e pensar. Só assim são capazes de compreender se esses são realmente os ensinamentos que querem transmitir.

Para este sistema resultar é crucial que estejam abertos às mudanças. A parentalidade é um processo e devem estar disponíveis para aprender à medida que ele se desenrola.



Devem olhar para a vossa própria educação para perceber se os ensinamentos e as regras que estão a passar ao vosso filho são realmente aquilo em que acreditam ou se são apenas fruto daquilo que vos foi transmitido pelos vossos pais.

Dicas para uma parentalidade consciente

- Encoraje uma atitude positiva.
- Elogie as conquistas do seu filho.
- Em vez de castigar, responsabilize o seu filho.
- Faça diferentes atividades com o seu filho.
- Mostre afeto.
- Peça desculpa quando errar.
- Passe menos tempo em frente da televisão e a mexer no telemóvel.
- Respeite a individualidade do seu filho.
- Confie nas suas capacidades.



HÁ MAIS VIDA ALÉM DO BEBÊ





Altura de regressar ao trabalho

Ao fim de cerca de 6 meses, a licença de maternidade está a chegar ao fim. É normal que haja alguma apreensão e ansiedade com a ideia de voltar ao trabalho. É um verdadeiro desafio regressar ao mundo profissional e gerir simultaneamente todas as questões inerentes a um bebé: período de amamentação, responsáveis pela criança na sua ausência e, claro, o bem-estar daquele que passou a ser o seu bem mais precioso. A verdade é que o regresso implica deixar o seu bebé, ainda que apenas durante algumas horas, e o receio de que algo corra menos bem é natural.

O sentimento de stress pode evoluir para um quadro grave, como depressão. É por isso muito importante que a transição seja feita da forma mais adequada, e com a ajuda necessária, de modo a que a rotina não perturbe nem o casal nem o bebé. Tomem nota de todas as estratégias que podem seguir para agilizar este processo.



1. Mantenham um pensamento positivo

Encarar uma mudança desta dimensão com pensamento positivo é uma atitude valiosa para que uma fase já de si um pouco complicada seja ultrapassada sem turbulência adicional. Esqueçam qualquer sentimento de culpa. É saudável que os pais continuem a perseguir os seus sonhos profissionais. Para o bebé, as horas de separação são a base para uma maior capacidade de independência no futuro.



2. Estabeleçam rotinas

A organização é fulcral para um regresso ao trabalho equilibrado. Se planearem tudo com alguma antecedência podem prever eventuais falhas e ficam mais descansados. Definam quem fica com a criança (seja um familiar ou um profissional) e estabeleçam horários. Ao mesmo tempo, o bebé tem a sua rotina bem definida e vai se sentir mais relaxado.



3. Escolham uma ama ou creche de confiança

Caso optem por ajuda profissional, é importante que sintam confiança na pessoa responsável por cuidar do bebé na vossa ausência. Assim vão conseguir afugentar preocupações exageradas. Peçam referências a amigos e familiares, visitem o espaço e esclareçam todas as dúvidas.



5. Peçam um ponto de situação no emprego

Marcar uma reunião para o dia de regresso é uma boa forma de perceber o que se passou durante a licença. É importante perceber quais são as tarefas a desempenhar e gerir toda a informação com tempo, de modo a não haver uma sobrecarga.



4. Planeiem a amamentação

Caso esteja a amamentar, é importante que planeie os períodos para o efeito com antecedência. Se trabalha perto do local onde está o bebé, aproveite a redução de horário para amamentar durante a hora de almoço. Se não for possível, pode adotar outra tática: amamenta o bebé ao acordar, quando regressa a casa e ao deitar.



6. Estabeleçam limites

As prioridades mudaram e isso significa também uma alteração nos vossos horários. A flexibilidade é menor e como tal devem ser honestos com os colegas e definir desde logo limites. Sair a horas, que já era uma prioridade, passou a ser ainda mais importante e todos aqueles que trabalham convosco devem respeitar esta necessidade.



Recuperar a vida sexual

A gravidez e o nascimento do bebé alteram muitos aspetos da vida do casal. Entre eles, a vida sexual.

Fisicamente, são necessárias cerca de 4 semanas após o parto para a mulher poder ter relações sexuais novamente, desde que não originem desconforto e dor. Recomenda-se, no entanto, que aguardem pela consulta do puerpério, que deve ser realizada entre a 4.^a e a 6.^a semana pós-parto.

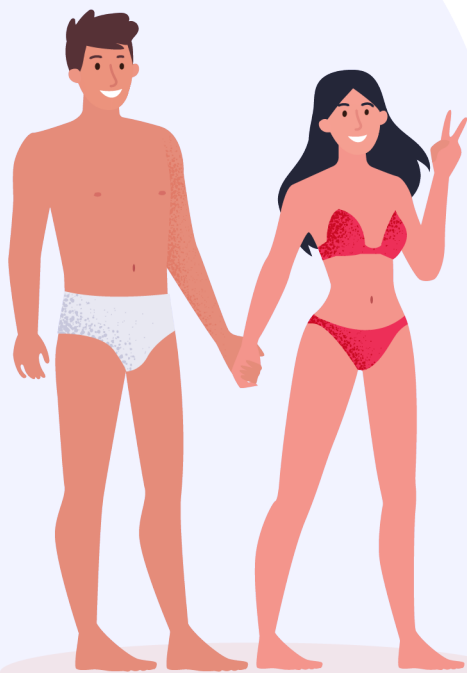
Ultrapassado este período, coloca-se outra questão: o desejo sexual. A privação de sono, as mudanças hormonais e o eventual abalo na autoestima podem roubar todo o apetite sexual da mulher. Um “roubo” que pode durar entre alguns meses até mais de um ano.

Mas nem só a mulher vê o seu desejo sexual diminuir. Contrariamente ao que muitas pessoas pensam, o homem, também privado de sono e cansado, passa pelo mesmo problema, ainda que durante um período mais curto.

O que fazer?

Se estão a passar por uma situação idêntica, ou têm receio de vir a passar, não entrem em pânico. O primeiro passo é aceitar que esta diminuição do interesse sexual é perfeitamente normal. A vida enquanto casal muda após o nascimento de um filho e essa é uma realidade incontornável, mas é sempre possível de a gerir:

- Dialoguem sobre o que sentem e partilhem dúvidas e receios.
- Apoiem-se mutuamente.
- A mulher tem de se adaptar às mudanças físicas.
- O homem tem de procurar elevar a autoestima da mulher.
- Valorizem as queixas de um e do outro e procurem solucionar os problemas.
- Dividam tarefas e cuidados do bebé de modo a evitar exaustão extrema.
- Procurem relaxar, juntos ou em separado, de modo a recarregar energias e desanuviar o stress.
- Peçam aconselhamento médico junto do obstetra ou de um psicólogo.





A importância de retomar a vida social

O nascimento de um filho é sinónimo da redução do convívio social. É normal que sintam que a vida social, como a conheciam, acabou de vez. Mas isto não é necessariamente verdade. Com o tempo voltam os jantares, as saídas e os programas com amigos, e vão valorizar ainda mais estes momentos.

Numa primeira fase, o bebé vai absorver todo o vosso tempo livre, as vossas conversas e até os vossos pensamentos. É pouco provável que todas as pessoas que vos são próximas estejam na mesma fase das suas vidas, pelo que é importante que encontrem pessoas com quem falar e partilhar ansiedades, vitórias e sentimentos.



Rodeiem-se de pessoas com quem se sintam à vontade. Amigos de longa data, família e amizades recentes que estejam na mesma situação são a vossa melhor companhia e um ótimo sistema de apoio.

O importante é que não se esqueçam do vosso próprio bem-estar nem das vossas necessidades neste processo de serem pais. A partir do momento em que se sentirem mais confortáveis com a ideia, retomar a vida social deve ser uma prioridade.

Saída a dois

É natural que, principalmente no primeiro ano de vida do bebé, mergulhem no papel de pais. Resultado? A relação a dois deixa de ser uma prioridade em detrimento dos cuidados com o bebé.

Embora seja normal, este é um erro que deve ser evitado. Para isso devem continuar a investir nos momentos a dois. Um treino em conjunto, uma sessão de cinema ou um jantar são bons exemplos. Deixem o bebé com uma ama ou com os avós, por exemplo, e escolham programas de que ambos gostem e que vos façam sentir bem. O objetivo é continuar a fortalecer a relação e fazer crescer a paixão.



Saída com amigos

A partir de agora é mais difícil marcarem presença nos programas constantes dos vossos amigos, especialmente daqueles que não têm filhos. Nos primeiros meses, o bebé precisa bastante da vossa presença e, claro, essa exigência impede-vos de aceitar muitos convites.

Mas a vida social e o contacto com amigos podem aliviar-vos do stress da paternidade. Não devem, por isso, recusar todos os convites que vos sejam feitos e viver isolados. Sempre que possível, encontrem-se com amigos e cultivem a vossa vida social. Devem aproveitar e esquecer o sentimento de culpa, porque só assim estão a cuidar de vocês próprios.

RECUPERAR E EQUILIBRAR



Recuperar a forma física

Depois de 9 meses de gravidez, é normal que a mulher sinta um grande desejo de voltar à sua antiga forma física. Fazer exercício e apostar numa alimentação saudável são os pontos de partida perfeitos, mas não espere perder os quilos acumulados num abrir e fechar de olhos. Recuperar a silhueta no pós-parto é um processo que se prolonga por alguns meses.

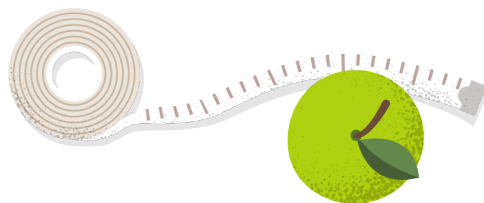


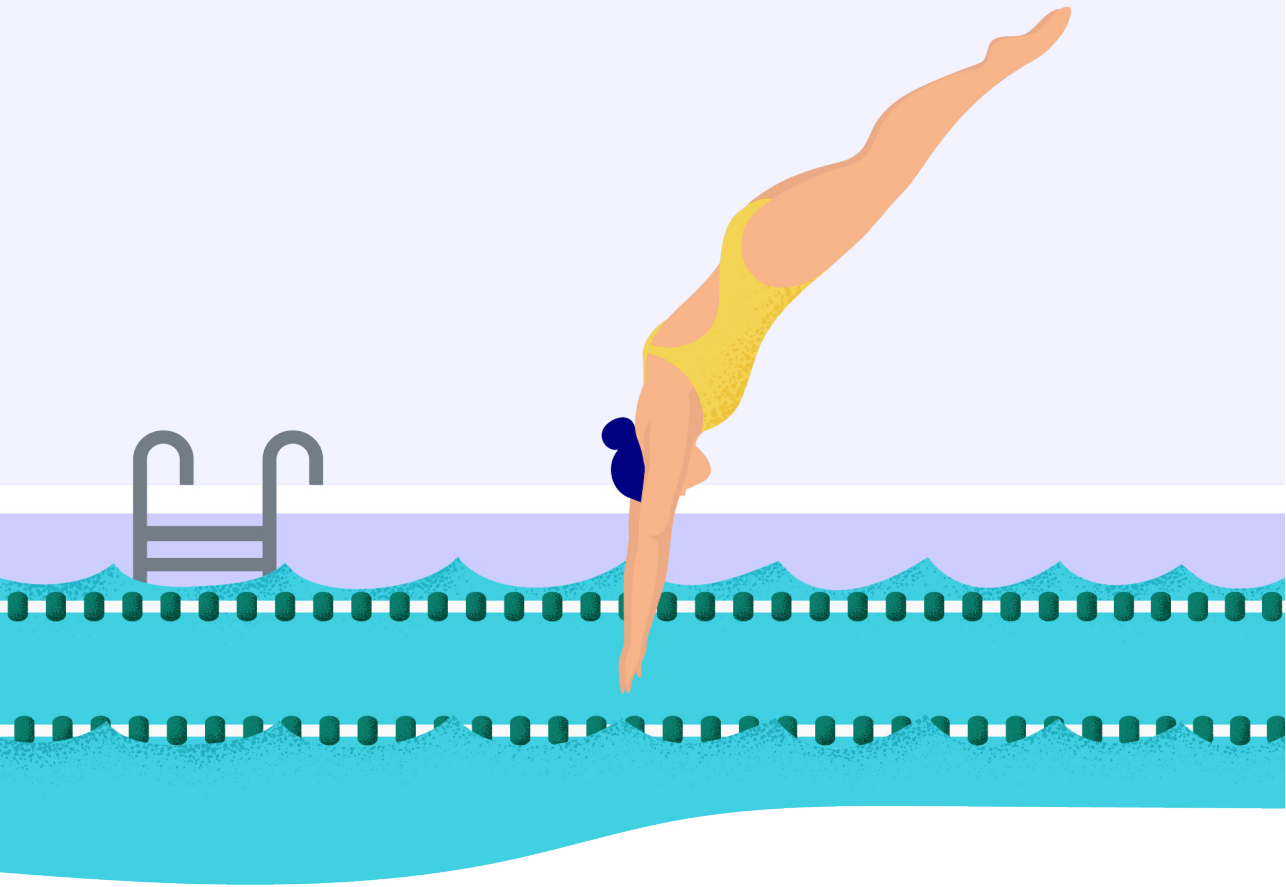
Alimentação

Se quer recuperar a forma física pré-gravidez tem mesmo de investir numa alimentação saudável. Não é boa ideia apostar em dietas radicais ou muito restritivas. A amamentação é um processo que queima muitas calorias e, por isso, é necessário garantir que não existe uma descompensação entre as calorias ingeridas e perdidas.

De uma forma geral, é seguro 1 kg por semana. Deve procurar perder o peso de forma gradual, com uma alimentação equilibrada e, para isso, existem algumas regras de ouro:

- beba muita água
- coma, pelo menos, 5 porções de fruta e vegetais por dia
- não salte nenhuma refeição
- inclua laticínios com baixo teor de gordura para receber cálcio e vitaminas do grupo D e B (importantes para a produção de leite)
- esqueça os lanches calóricos
- aposte em snacks saudáveis, como frutos secos e iogurte
- inclua hidratos de carbono no seu dia a dia (pão, arroz, massa)
- consuma leguminosas, são uma boa fonte de fibra, proteína e ferro
- evite alimentos ricos em açúcar, como doces, chocolates e bolachas
- consuma carne de vaca, que é rica em ferro
- lembre-se do peixe, rico em ácidos gordos e ómega-3.





Exercício físico

Regra geral, o tempo de recuperação necessário entre o parto e o início da prática desportiva pode oscilar entre 3 e 6 semanas, dependendo do tipo de parto. Contudo, apesar da vontade de recuperar o seu físico, é expressamente proibido iniciar qualquer atividade física sem o consentimento e o aconselhamento do médico.

Os exercícios de recuperação pós-parto são uma boa opção. Mais leves, ajudam na recuperação, preparam o corpo para desportos mais intensos e promovem uma sensação de bem-estar. Em sessões de, no máximo, 30 minutos, 3 vezes por semana, pode fazer:



pilates



natação

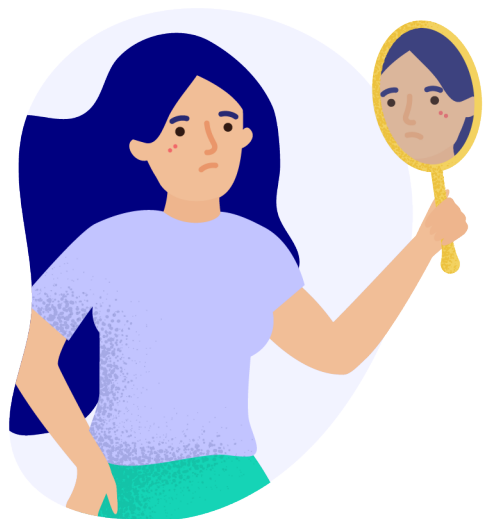


hidroginástica



caminhadas.

O segredo é apostar em modalidades que fortaleçam os músculos abdominais, pélvicos e das costas. Ao fim de um tempo pode voltar aos treinos que habitualmente fazia antes da gravidez.



Como cuidar da sua imagem

Uma das maiores dificuldades de uma recém mãe é cuidar da sua imagem. A gravidez, e as hormonas que dela advêm, provocam mudanças que vão além do aumento de peso. Se julgava que o seu único dilema seria decidir o que vestir então estava enganada. O cabelo e a pele também sofrem e precisam de tanto cuidado quanto o seu corpo.

Abrir o armário e escolher o conjunto do dia

O primeiro passo para se sentir o melhor possível no seu corpo e, consequentemente, nas suas roupas é aceitar que a perda de peso é um processo gradual. Não deve sentir-se pressionada a caber na roupa que utilizava antes de engravidar, mas sim procurar peças que favoreçam a sua nova forma.

Evite roupa muito justa, porque isso vai acentuar aquilo que quer disfarçar, mas também não aposte em peças três tamanhos acima do seu, uma vez que não se vai sentir elegante. Pode parecer complicado, mas algumas dicas simples podem ajudar.



1. Compre nova roupa interior

É muito provável que o seu tamanho de soutien tenha sofrido uma alteração com a gravidez. Neste sentido, é importante medir o peito e investir em soutiens novos e adequados para o seu corpo. Aposte em básicos, ideais para todos os dias, mas também em peças mais elaboradas e sensuais para ocasiões mais especiais.

2. Um vestido camisa será o seu melhor amigo

É prático, elegante e versátil. Se ainda não tem nenhum, está na altura de apostar num vestido camisa. Uma peça mais larga e que pode continuar a usar quando perder peso, basta acrescentar um cinto para acentuar a cintura.



3. Padrões, padrões, padrões

Uma camisa com padrão pode ser facilmente conjugada com *leggings*, para um *look* mais confortável, ou com calças de ganga, para se sentir mais elegante.

4. Calças de cintura subida são para manter

Escolha calças de cintura subida e evite os modelos com cintura descaída, pois vincam a sua barriga. Conjugue com *tops* fluidos e a sua camisa com padrão.

5. Arrisque nos acessórios

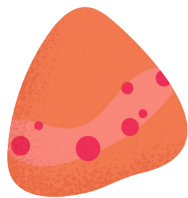
Quer dar algum brilho extra ao seu conjunto? O segredo está nos acessórios. Uma joia, a mala da moda e um lenço marcante podem fazer toda a diferença.



Tratar da pele

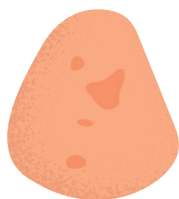
As alterações hormonais são as grandes responsáveis pelas mudanças que vê na sua pele. E, tal como o corpo, também a pele leva o seu tempo a reajustar-se após o parto. Regra geral, a pele volta ao normal ao fim de 3 a 6 meses, mas é importante que aposte nos cuidados adequados aos problemas que identificar. E esqueça os tratamentos invasivos.

Eczema, acne, estrias e melasma são algumas das condições que podem surgir com a gestação. A boa notícia é que existem dicas que pode seguir e, se tudo correr bem, resolver estes problemas. Tenha em atenção que, se estiver a amamentar, deve verificar se pode utilizar determinados produtos.



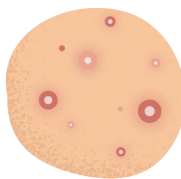
Eczema

O eczema, ou dermatite atópica, é uma condição habitual da pele seca. Provoca prurido, vermelhidão, secura extrema e escamação da pele. Muitas mulheres sentem um agravamento dos sintomas de eczema durante a gestação, mas a ajuda do médico pode resolver o problema. Um especialista pode prescrever-lhe cremes apropriados para a lesão e dizer-lhe que produtos deve evitar.



Melasma

Melasma é uma condição que se caracteriza por manchas de pele mais escuras, que geralmente surgem na zona do rosto, do pescoço e dos braços durante a gravidez. Resultam do aumento dos níveis de estrogénio e geralmente desaparecem ao fim de alguns meses. Caso o problema persista pode optar por camuflar as manchas com maquilhagem ou pedir tratamento a um dermatologista.



Acne

A acne é uma condição de pele extremamente comum, que provoca borbulhas, pontos negros e pontos brancos. Surge, habitualmente, na puberdade, mas pode intensificar-se durante a gravidez. É importante assegurar a correta limpeza da pele, com um gel ou creme adequado, e a utilização de um creme que alivie o problema. O melhor é pedir aconselhamento médico, porque pode precisar de um tratamento mais forte.



Estrias

As alterações hormonais e o estiramento da pele, devido ao aumento de peso, têm como resultado o aparecimento de estrias. São linhas de tom avermelhado ou púrpura que se manifestam maioritariamente na zona abdominal, nas coxas e nos seios. Para as evitar, ou amenizar, deve ter atenção à sua alimentação, de modo a controlar o peso, e aplicar diariamente cremes hidratantes.



**8 em cada 10 mulheres ficam
com estrias durante a gravidez.**



E o cabelo?

Durante a gravidez, o cabelo fica com um aspeto visivelmente mais saudável, mesmo que não altere as suas rotinas capilares. São as hormonas da gestação as responsáveis por este presente. Infelizmente, após a expulsão da placenta, os níveis hormonais diminuem e o cabelo ressenete-se. Assim, vai notar uma maior queda de cabelo e perda de vitalidade. O cabelo vai ter um aspeto danificado, mesmo que esteja a ter os cuidados que tinha anteriormente.

Tratar do cabelo no pós-parto

- Se estiver a amamentar verifique se pode utilizar os produtos.
- Aposte numa alimentação rica em vitaminas e minerais (frutas, vegetais e cereais são boas opções).
- Opte por um suplemento vitamínico para ajudar durante esta fase.
- Utilize champôs e condicionadores específicos para a queda de cabelo e o menos abrasivos possível.
- Utilize uma máscara capilar 1 ou 2 vezes por semana.
- Avalie a utilização de ampolas revitalizantes.
- Modere a utilização de secadores e alisadores.





Reencontrar a tranquilidade e ser feliz

A paternidade é maravilhosa, mas tem também um lado menos bom. Há poucas coisas no mundo que provoquem tanta exaustão como cuidar de um bebê. É perfeitamente natural e o importante é arranjar mecanismos para lidar com o lado mais stressante desta nova fase.

A vida lá fora não pára e o casal não deve deixar-se absorver a 100% pelo bebê. “Limpem” a cabeça, relaxem e diminuam os níveis de stress, mesmo que apenas durante alguns minutos por dia. Para isso há algumas técnicas que podem experimentar.

- **Reservem tempo para vocês:** a vossa vida não pode girar exclusivamente em torno do bebê. Falem sobre outros assuntos, façam atividades que vos relaxem e cuidem da vossa aparência.
- **Meditem e façam yoga:** têm de compensar a falta de um sono reparador de modo a manter a mente saudável. Apostem na meditação e no yoga, complementem estas atividades com uma música relaxante e uma venda nos olhos.
- **Façam exercícios de respiração:** a ideia é distraírem-se focando toda a vossa atenção na respiração. Sintam o ar a entrar e a sair dos pulmões e pensem em algo que vos acalme. Pode parecer estranho, mas a distração, mesmo que momentânea, pode ter um poderoso efeito relaxante.
- **Não criem expetativas exageradas:** tiveram 9 meses para imaginar o vosso bebê e tudo o que lhe diz respeito, mas as expetativas podem virar-se contra vocês. Qualquer aspeto que fuja ao que idealizaram pode perturbar-vos, pelo que devem evitar alimentar uma imaginação fértil.

O mais importante para uma paternidade mais tranquila é não se esquecerem de que o vosso bem-estar e felicidade são tão importantes quanto os do bebê.





LIGAÇÕES ÚTEIS

Obtenha mais informações nestes sites:

Organização Mundial de Saúde

www.who.int

Direção-Geral da Saúde

www.dgs.pt

Serviço Nacional de Saúde

www.sns.gov.pt

Sociedade Portuguesa de Pediatria

www.spp.pt

Ordem dos Psicólogos Portugueses

www.ordemdospsicologos.pt

Sociedade Portuguesa de Terapia Familiar

www.sptf.pt



AGRADECIMENTOS

Este guia foi preparado
e validado com a colaboração de:

Álvaro Ferreira

Psicólogo clínico
do Hospital CUF Descobertas

Leonor Assis Ramos

Ginecologista-Obstetra, Coordenadora
do Centro da Mulher do Hospital CUF Tejo

Linha médis

Apoio 24 horas

218 458 888

medis.pt

