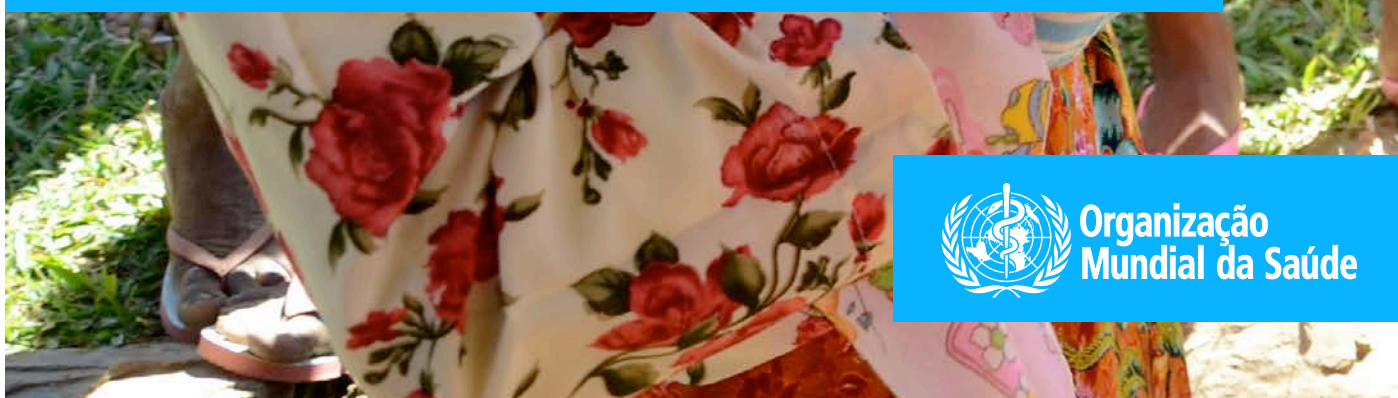




Apoio Psicossocial para mulheres grávidas e famílias com microcefalia e outras complicações neurológicas no contexto do Zika vírus.

Guia preliminar para provedores de cuidados à saúde



**Organização
Mundial da Saúde**

WHO/ZIKV/MOC/16.6

Imagem da capa: OMS/K. Reidy

Equipe editorial e redatores: Mark van Ommeren, Edith van't Hof, Chiara Servili, Tarun Dua e Shekhar Saxena (OMS, Departamento de Saúde Mental e Abuso de Substâncias, Genebra, Suíça) e Devora Kestel (OMS, Escritório Regional das Américas, Washington, EUA)

Revisores técnicos: Marcio Gagliato (Faculdade de Saúde Pública, Universidade de São Paulo), Sarah Harrison (Grupo de Referência IASC em Saúde Mental e Apoio Psicossocial), Carmen Martínez (MSF Espanha), Camila Perera (IFRC), Atif Rahman (University of Liverpool e Fundação de Pesquisa para o Desenvolvimento Humano, Paquistão); Panu Saaristo (IFRC Saúde), Alison Schafer (Visão Mundial Internacional), Yutaro Setoya (OMS, Divisão de Apoio Técnico do Pacífico, Fiji), Saji Thomas (UNICEF), Lina Villa (IFRC), Louise Vinther-Larsen (IFRC) e Nana Wiedermann (IFRC).

Entre em contato com a equipe da OMS a seguir para fornecer comentários sobre este documento:

- Saúde mental e apoio psicossocial em emergências: Mark van Ommeren (vanommerenm@who.int)
- Condições neurológicas: Tarun Dua (duat@who.int)
- Transtornos do desenvolvimento: Chiara Servili (servilic@who.int)

Tradução técnica para o português: Marcio Gagliato

© Organização Mundial da Saúde 2016

Todos os direitos reservados. As publicações da Organização Mundial da Saúde estão disponíveis no site da OMS em inglês (www.who.int) ou podem ser adquiridas diretamente na WHO Press, World Health Organization, 20 Avenue Appia, 1211 Genebra 27, Suíça (tel.: +41 22 791 3264; fax: +41 22 791 4857; e-mail: bookorders@who.int).

Solicitações para permissão para reproduzir ou traduzir publicações da OMS – para distribuição comercial ou não – devem ser feitas à Assessoria de Imprensa da OMS Press pelo site da OMS (WHO, World Health Organization em inglês) (www.who.int/about/licensing/copyright_form/en/index.html). As designações utilizadas e a apresentação do material nesta publicação não implicam na expressão de qualquer opinião por parte da Organização Mundial de Saúde sobre a situação jurídica de qualquer país, território, cidade ou área ou de suas autoridades ou em relação à delimitação de suas fronteiras ou limites territoriais. Linhas pontilhadas e tracejadas em mapas representam as linhas de fronteira aproximada às quais pode ainda não haver um acordo.

A menção de empresas específicas ou de produtos de determinados fabricantes não implica que eles sejam endossados ou recomendados pela Organização Mundial de Saúde em detrimento de outros de natureza semelhante que não sejam mencionados. Com exceção de erros e omissões, os nomes dos produtos de suas determinadas marcas são diferenciados por iniciais maiúsculas.

Todas as precauções razoáveis foram tomadas pela Organização Mundial da Saúde ao verificar as informações contidas nesta publicação. No entanto, o material publicado está sendo distribuído sem garantias de qualquer tipo, sejam expressas ou implícitas. A responsabilidade sobre a interpretação e a utilização do material é do leitor. Em nenhum caso a Organização Mundial da Saúde será responsável por danos decorrentes de seu uso.

Índice

Introdução	4
1. Informações Precisas	5
2. Transmissão de informações sobre saúde	6
3. Comunicação de apoio	7
4. Reações comuns	9
5. Apoio psicossocial básico	10
6. Fortalecimento do suporte social	11
7. Redução do estresse	12
8. Conselhos sobre criação de filhos	15
Referências	18

Introdução

Em 1º de fevereiro de 2016 a OMS anunciou que um surto de microcefalia (1) e outros distúrbios neurológicos relatados no Brasil é uma Emergência de Saúde Pública de Interesse Internacional. Vários países relataram um aumento na incidência de casos de microcefalia e/ou síndrome de Guillain Barré (SGB) (2) simultaneamente ao surto de Zika vírus (3). Suspeita-se fortemente de uma relação causal entre infecção por Zika durante a gravidez e microcefalia, embora não seja cientificamente comprovada (4).

Este documento descreve orientações para respostas de apoio por provedores de cuidados à saúde (por exemplo médicos e enfermeiros), focando principalmente nas mulheres afetadas pela infecção por Zika vírus durante a gravidez e suas famílias, para a sua saúde mental e necessidades psicossociais.

Os trabalhadores da saúde precisam colaborar com colegas de outros setores (por exemplo, assistência social, área de educação) para uma resposta coordenada de saúde mental e psicossocial.

Esta orientação para provedores de saúde sugere estratégias que podem ser úteis ao realizar consultas com os seguintes grupos de mulheres e suas famílias:

- Mulheres grávidas com infecção suspeita ou confirmada por Zika vírus
- Mulheres grávidas que sabem que esperam uma criança com suspeita de microcefalia
- Cuidadores e familiares de uma criança com microcefalia

Ao cuidar de mulheres grávidas é importante envolver pessoas de confiança que possam apoiá-las. Essas pessoas podem ser o companheiro da mulher, seus amigos ou familiares. Tenha em mente que essas pessoas podem precisar de apoio psicossocial também.

Apoio psicossocial a outras condições neurológicas

Embora este documento seja focado em microcefalia, muitos dos apoios descritos (ex.: fornecer informações precisas, comunicação solidária, fornecer apoio psicossocial básico, fortalecimento dos apoios sociais, controle de transtornos mentais simultâneos) também se aplicam a outras condições neurológicas - tais como a síndrome de Guillain-Barré - que podem estar potencialmente associados ao Zika vírus.

1. Informações Precisas

Todos os provedores de saúde precisam de informações precisas ao proporcionar apoio a mulheres com infecção pelo Zika vírus durante a gravidez

Fornecer informações precisas sobre uma doença transmissível amplamente desconhecida e seus efeitos suspeitos é importante não só por razões de saúde pública (5), mas também porque pode reduzir a ansiedade nas pessoas e em suas comunidades. No entanto, diferentes agências e canais de mídia muitas vezes fornecem informações que podem ser inconsistentes ou contraditórias. Rumores não verificados, mas que parecem plausíveis quando comunicados por mídias sociais, podem causar grande aflição. Novas informações sobre o Zika vírus e seus efeitos em mulheres grávidas, fetos e recém-nascidos e SGB e outras complicações neurológicas serão disponibilizadas ao longo do tempo. É importante que você se mantenha atualizado sobre as informações em todos os momentos.

Você também deve saber sobre outros serviços disponíveis para as mulheres e as famílias afetadas pela infecção pelo Zika vírus durante a gravidez e/ou microcefalia. Eles podem incluir consultas residenciais de pré-natal e pós-natal para as mulheres com necessidades especiais, serviços de saúde para a avaliação de uma criança com microcefalia e gestão dos transtornos do desenvolvimento neurológico, deficiência auditiva e visual, intervenções psicológicas, grupos de apoio de mulheres, pais e da comunidade, serviços de reabilitação comunitária e serviços sociais e educacionais para crianças com deficiência. Você também deve estar ciente sobre quaisquer serviços disponíveis para pessoas com SGB e suas famílias.

- Esteja atualizado sobre as últimas informações científicas sobre o Zika vírus e suas possíveis consequências.
- Esteja ciente sobre as orientações mais recentes relacionadas à avaliação e ao controle do Zika vírus e suas possíveis consequências.
- Familiarize-se com os serviços disponíveis e ofereça sistemas de suporte / encaminhamento às pessoas e às suas famílias afetadas pela infecção por Zika vírus durante a gravidez e/ou microcefalia.

2. Transmissão de informações sobre saúde

- Pergunte à pessoa o que ela sabe sobre Zika e/ou microcefalia ou outras complicações neurológicas. Aproveite o tempo para ouvir as reações da pessoa e de seus companheiros/familiares (pensamentos, sentimentos) em relação aos resultados.
 - Eduque o indivíduo sobre o que você sabe sobre o prognóstico de Zika e/ou microcefalia ou outras complicações neurológicas.
 - É importante salientar que muitos bebês com microcefalia não desenvolvem transtornos do desenvolvimento ou outras complicações neurológicas graves.
 - Verifique se a pessoa entendeu os resultados dos exames e suas implicações. Peça-lhes para resumir sua compreensão sobre as informações que você transmitiu. Corrija gentilmente se houver qualquer mal-entendido.
 - Durante todo o cuidado, incentive a pessoa e seus familiares a tomar notas e voltar à clínica se tiverem mais perguntas.
 - Explique a necessidade de cuidados de acompanhamento regulares para monitorar o neurodesenvolvimento e avaliar possíveis complicações.
 - Compartilhe informações sobre serviços relevantes e encaminhe as pessoas para tratamento das necessidades de saúde física, psicológica e social, conforme apropriado.
 - Eduque-as sobre as medidas adequadas para controlar a propagação do vírus (tais como preservativos masculinos e femininos, repelente de mosquito seguro para uso durante a gravidez e mosquiteiros tratados com inseticida).
 - Antes de terminar cada sessão, reafirme e confirme qual é a próxima etapa para a pessoa, como ir a outra consulta ou entrar em contato com algum serviço.
-
- Incentive as mulheres a se envolverem e a convidarem uma pessoa de confiança (companheiro, familiar ou amigo) para a sessão ou quaisquer sessões de acompanhamento.
 - Garanta a confidencialidade em qualquer atendimento realizado.
 - Enfatize que muitos bebês com microcefalia não desenvolvem transtornos do desenvolvimento ou outras complicações neurológicas graves.

3. Comunicação de apoio

A forma como você se comunica com as mulheres e as famílias afetadas pelo Zika vírus e/ou microcefalia ou outras complicações neurológicas é muito importante.

Elas podem se sentir confusas ou tristes, ansiosas ou irritadas (ver a seção 4 sobre reações psicológicas). Você deve tentar usar uma linguagem simples e evitar termos técnicos para garantir que elas entendam as informações que você está passando.

Manter-se calmo e demonstrar compreensão pode ajudar as pessoas angustiadas a se sentirem mais compreendidas, respeitadas, cuidadas adequadamente e habilitadas a fazerem planos e tomarem decisões informadas. No entanto, alguns provedores de saúde perdem a capacidade de boa comunicação quando estão diante de alguém que está extremamente angustiado. Provedores de cuidados à saúde podem não se comunicar bem quando estão sob a pressão de pouco tempo ou com excesso de trabalho. Isto é especialmente comum durante epidemias.

Ouvir alguém pode ser um grande apoio. No entanto, é importante não pressionar ninguém a compartilhar sua história com você. Algumas pessoas podem não querer falar sobre sua situação. No entanto, elas podem valorizá-lo se você ficar com elas em silêncio; diga que você estará lá quando elas quiserem falar. Não fale demais, permita que haja momentos de silêncio. Manter-se em silêncio por uns instantes pode dar espaço às pessoas e incentivá-las a compartilhar algo com você, se desejarem. No Quadro 1 você pode encontrar sugestões de coisas para dizer e fazer e o que não se deve dizer e nem fazer. O mais importante é ser você mesmo, ser genuíno e sincero em oferecer sua ajuda e seus cuidados.

Quadro 1. O que fazer e não fazer na comunicação de apoio (adaptado de WHO et al, 10)

O QUE FAZER

- ✓ Tente encontrar um lugar calmo para conversar e minimizar distrações do lado de fora.
- ✓ Forneça informações reais, se as tiver. Seja honesto sobre as coisas que você sabe e não sabe. "Eu não sei, mas vou tentar descobrir sobre isso para você e vou te contar conforme novas informações sobre este assunto se tornarem disponíveis".
- ✓ Deixe que percebam que você está ouvindo; por exemplo, acene com a cabeça ou diga: "hmmmm...."
- ✓ Seja paciente e fique calmo.
- ✓ Dê informações de forma que as pessoas possam entender - mantenha tudo simples.
- ✓ Respeite o direito das pessoas de tomar suas próprias decisões.
- ✓ Esteja ciente sobre seus próprios preconceitos e opiniões e deixe-os de lado.
- ✓ Deixe claro para as pessoas que, mesmo se recusarem ajuda agora, elas ainda podem ter acesso à ajuda no futuro.
- ✓ Respeite a privacidade e mantenha a história da pessoa confidencial, se for o caso.
- ✓ Reconheça os pontos fortes da pessoa e diga como eles ajudam.
- ✓ Permita o silêncio.
- ✓ Certifique-se de que você entende o que as pessoas dizem, repetindo a elas o que você entendeu e perguntando se você as entendeu corretamente.
- ✓ Comporte-se apropriadamente, levando em conta a cultura, a idade e o sexo da pessoa.
- ✓ Seja sensível. Reconheça como elas estão se sentindo sobre as coisas: "Eu sinto muito. Posso imaginar que isso é muito triste para você".

O QUE NÃO FAZER

- ✗ Não pressione ninguém a contar sua história.
- ✗ Não minimize a força da pessoa e o sentido de ser capaz de cuidar de si.
- ✗ Não culpe a pessoa por engravidar.
- ✗ Não culpe a pessoa por não usar repelente de insetos.
- ✗ Não interrompa ou apresse a história de alguém (como olhar para o relógio ou falar muito rapidamente).
- ✗ Não invente coisas que você não sabe.
- ✗ Não sinta, pense ou aja como se devesse resolver todos os problemas das pessoas para elas.
- ✗ Não use termos excessivamente técnicos.
- ✗ Não faça falsas promessas nem dê falsas garantias.
- ✗ Não se sinta obrigado a tentar resolver todos os problemas das pessoas para elas.
- ✗ Não conte a história de outra pessoa a elas.
- ✗ Não julgue o que a pessoa fez ou não fez, ou como elas estão se sentindo. Não diga: "Você não deveria se sentir assim".
- ✗ Não fale sobre os seus próprios problemas.

4. Reações comuns

As pessoas podem reagir de várias maneiras a serem afetadas por Zika vírus e suas possíveis consequências

Em épocas normais, em média uma em cada cinco mulheres apresenta sintomas de angústia durante a gravidez ou após o parto. Mulheres que contraíram a infecção por Zika vírus durante gravidez e/ou que recebem o diagnóstico que seu filho pode ter ou tem microcefalia podem ser ainda mais propensas a desenvolver sintomas de angústia. Alguns exemplos de sintomas de angústia estão relacionados abaixo:

- Irritabilidade, raiva
- Culpa, vergonha
- Insônia, pesadelos
- Sintomas físicos (tremores, dores de cabeça, sensação de muito cansaço, perda de apetite, dores) sem uma causa orgânica
- Choro, tristeza, humor deprimido, descontentamento
- Preocupações excessivas, ansiedade, medo

Além disso, para minimizar seu estresse, as mulheres podem adotar comportamentos pouco saudáveis, tais como o uso de tabaco e álcool.

Algumas das reações psicológicas acima mencionadas também são comuns e normais durante a gravidez, tais como sentir-se muito cansada ou ter problemas para dormir. Em mulheres que passando por sofrimento psicológico, os sintomas físicos podem piorar, como dores de cabeça.

O companheiro/pai da criança ou a família próxima podem reagir de maneira semelhante ao estresse e às incertezas da situação sobre o futuro da criança, bem como as consequências que essa situação terá sobre a família.

Haverá pessoas com sintomas graves de sofrimento psicológica, que precisem mais do que o apoio que você pode lhes dar. Seus sintomas são considerados graves se elas não conseguem lidar com a vida cotidiana ou se elas se tornam um perigo para si ou para seus filhos. Elas podem ter dificuldades em cuidar de si mesmas ou de seus filhos.

- Depressão e outros transtornos mentais devem ser considerados em mulheres que não estão realizando bem as atividades diárias devido à sua angústia por um período prolongado de tempo (ex.: mais de 2 semanas) (6, 7). Os trabalhadores da área da saúde devem monitorar a depressão durante as consultas de pré-natal e pós-natal. A depressão em mulheres grávidas pode ser gerenciada de forma eficiente com tratamentos psicológicos¹ (ex., 8). Medicamentos antidepressivos devem ser evitados, especialmente durante o primeiro trimestre da gravidez.
- Certifique-se de que as pessoas que representem perigo para si mesmas ou a outros não sejam deixadas sozinhas. Fique com elas até você organizar a ajuda dos serviços relevantes.

A menos que seja treinado para avaliar e gerir graves sintomas de sofrimento psicológico, você deve encaminhar as pessoas com sintomas psicológicos graves a cuidados especializados.

¹ A OMS recomenda as terapias interpessoal e cognitiva comportamental como tratamentos para a depressão.

5. Apoio psicossocial básico

Uma característica-chave de apoio psicossocial básico para mulheres que têm medo da microcefalia é perguntar sobre suas necessidades e preocupações, e tentar ajudá-las a resolvê-las.²

- Pergunte sobre as necessidades e preocupações das pessoas sobre:
 - Gravidez e ter tido o Zika vírus,
 - Esperar uma criança com microcefalia, ou
 - Ter uma criança com microcefalia
- Ouça-os cuidadosamente. Tente entender o que é mais importante para elas neste momento e ajudá-las a descobrir quais são suas prioridades.
- Ajude as pessoas a abordarem necessidades urgentes e, sempre que possível, suas preocupações.
- Forneça informações precisas (veja a Seção 1 sobre informações precisas)
- Ajude as pessoas em qualquer tomada de decisão, conforme necessário.
- Ajude a conectar pessoas com entes queridos e com a assistência social (ver a Seção 6 sobre o fortalecimento do apoio social)
- Se possível, considere discutir com as mulheres afetadas por Zika como elas podem ajudar uma à outra.
- Se pertinente, ensine às pessoas técnicas básicas de gerenciamento de estresse (consulte a Seção 7 sobre redução do estresse)

Forneça apoio psicossocial básico usando os princípios mencionados acima para as pessoas com SGB e com outras complicações neurológicas.

Sempre pergunte sobre quaisquer outras necessidades ou preocupações que a pessoa possa ter. Não presuma que Zika e suas possíveis consequências sejam as principais preocupações das pessoas. Elas podem ter outras preocupações, tais como problemas financeiros e familiares, incluindo violência doméstica, bem como outros problemas de saúde, incluindo problemas de saúde mental. Conecte essas pessoas aos serviços relevantes e aos apoios para ajudá-las nestas necessidades e preocupações.

² A abordagem descrita aqui é consistente com Primeiros Cuidados Psicológicos (10).

6. Fortalecimento do suporte social

As pessoas tendem a lidar melhor quando eles têm amigos, familiares ou grupos comunitários que oferecem cuidados e apoio. Se a mulher tem um companheiro, geralmente é útil incluir esta pessoa na discussão, para incentivar o apoio um ao outro.

Uma pessoa não precisa necessariamente de muitos apoios sociais, mas precisam de alguém que possa ser útil a elas e oferecer apoio na sua situação específica. Às vezes, o sofrimento emocional pode afetar a capacidade da pessoa de obter ou procurar ajuda quando ela precisa.

Considere dizer o seguinte para a pessoa:

"Eu gostaria de ajudá-la a fortalecer o seu suporte social. Para algumas pessoas, suporte social significa compartilhar suas dificuldades e sentimentos com outras pessoas em quem confiam. Ou pode ser útil só passar um tempo com amigos ou a família e não falar sobre problemas. Para outras pessoas, pode ser usar recursos de pessoas confiáveis, tais como o conhecimento que é necessário para fazer alguma coisa. E para outras pessoas, ainda, pode significar se relacionar com organizações comunitárias ou agências para obter apoio. Estas formas de assistência social podem ser muito importantes para reduzir a angústia ou sofrimento. Existe alguma maneira que você acha que pode ser capaz de reforçar o seu suporte social?"

Ajude a pessoa a decidir de que forma querem fortalecer seu suporte social, por exemplo, conversando com alguém, obtendo ajuda mais prática, tal como ajuda para cuidar de outras crianças da família, realizar tarefas rotineiras ou conectar-se a outras organizações, ou comunidades. Se a pessoa não tem certeza sobre o fortalecimento do suporte social, mesmo que você tenha razões para acreditar que elas precisem, isso pode ser mais detalhadamente discutido.

Você pode dizer:

"Muitas pessoas se sentem inseguras falando com outras pessoas sobre seus problemas ou pedindo ajuda aos outros. Uma das razões é porque elas estão preocupadas que possam sobrecarregar a outra pessoa com seus problemas. Isso frequentemente não é verdade. As pessoas muitas vezes irão compartilhar problemas ao ouvirem seus amigos também contarem sobre seus próprios problemas. Ou elas podem pedir ajuda em troca. Isso pode acontecer porque essa amiga também está enfrentando problemas semelhantes ou outros tipos de problemas. Em geral, há muitas pessoas que ficam felizes em ouvir e tentar ajudar. Pode também ser útil ouvir as dificuldades de outras pessoas para que você obtenha uma perspectiva sobre seus próprios problemas, especialmente se você pensa que é o único a vivenciar um problema."

Ajude a pessoa a identificar membros da família, amigos e membros da comunidade confiáveis e solidários e pensar sobre como cada um pode estar envolvido em ajudar.

"Outra razão pela qual as pessoas não obtêm o apoio de outros é porque elas não têm ninguém em quem confiar. Se você acha que não tem ninguém em quem pode confiar, vamos discutir mais sobre encontrar alguém na sua família ou na comunidade em que você possa confiar?"

7. Redução do estresse

As preocupações da pessoa sobre sua gravidez e seu bebê podem causar muito estresse. Preocupações sobre Zika na gravidez e/ou microcefalia também podem causar problemas sociais nas famílias e nas comunidades (ex., estigma, discriminação, abandono). Você pode usar as seguintes estratégias para ajudá-las a reduzir o estresse.

Incentivar o enfrentamento por meio da resolução de problemas

- Conecte a mulher a serviços sociais e recursos na comunidade para resolver quaisquer problemas sociais que possam ser abordados pela assistência social
- Use técnicas de resolução de problemas para ajudar a pessoa a enfrentar fatores estressantes importantes, tais como discriminação. Trabalhar em conjunto com a pessoa para debater soluções e criar estratégias para lidar com os problemas identificados, priorizá-los e discutir como implementar essas soluções e estratégias.
- Quando fatores estressantes não podem ser resolvidos ou reduzidos, técnicas de resolução de problemas podem ser usadas para identificar formas de lidar emocionalmente com o fator estressante. Em geral, não dê conselhos diretos. Tente encorajar a pessoa a desenvolver suas próprias soluções.

Desencoraje o uso de tabaco, álcool e drogas como uma maneira de lidar com a situação

- Tabaco, álcool e drogas devem ser evitados durante a gravidez e o aleitamento materno pelas mães, pois eles são prejudiciais para os bebês.
- Tabaco, álcool e drogas podem causar uma série de problemas de saúde. Um mito comumente defendido é que o álcool é útil para a saúde mental. Na verdade, as pessoas costumam usar álcool e outras substâncias como uma forma de automedicação. No entanto, isso não ajuda a solucionar problemas, e seu uso muitas vezes provoca problemas sociais e de saúde.
- Para ferramentas de avaliação e intervenções motivacionais para reduzir o uso do álcool e de outras substâncias, consulte o pacote ASSIST da OMS (9).

Incentive o enfrentamento positivo

- Todo mundo tem suas maneiras de enfrentamento de situações. Incentive as pessoas a usarem suas próprias estratégias positivas de enfrentamento, evitando estratégias negativas (ver Quadro 2). Isto irá ajudá-las a se sentir mais forte e a recuperar um senso de controle.

Quadro 2. Exemplos de estratégias de enfrentamento (10)

Promova estratégias de enfrentamento positivas

- ✓ Descansar o suficiente
- ✓ Comer da maneira mais regular possível e beber água
- ✓ Conversar e passar tempo com família e amigos
- ✓ Discutir problemas com alguém que você confia
- ✓ Fazer atividades que ajudem a relaxar (andar, cantar, orar)
- ✓ Fazer exercícios físicos

Desencoraje as estratégias de enfrentamento negativo

- ✗ Não usar drogas, fumar nem beber álcool
- ✗ Não dormir o dia todo
- ✗ Não trabalhar o tempo todo, sem qualquer descanso ou relaxamento
- ✗ Não se isolar de amigos e entes queridos
- ✗ Não negligenciar a higiene pessoal básica
- ✗ Não ser violento (a)

Ensine a gerenciar o estresse

- Identificar e desenvolver maneiras positivas para relaxar (ex.: ouvir música, praticar esportes). Pergunte: "Quais são algumas das coisas que lhe dão conforto, força e energia?"
- Ensinar à pessoa uma técnica de gerenciamento de estresse específica: exercícios de respiração (ver Quadro 3). Encoraje a pessoa a praticar regularmente esta estratégia e usá-la em resposta a sentimentos de ansiedade e estresse.

Quadro 3. Exercício de relaxamento: instruções para técnica de respiração lenta

Eu vou te ensinar como respirar de forma que vai ajudar a relaxar seu corpo e sua mente. Requer um pouco de prática até que você sinta os benefícios desta técnica de respiração.

A razão pela qual esta estratégia se concentra na respiração é porque quando nos sentimos estressados nossa respiração torna-se rápida e superficial, fazendo-nos sentir mais tensos. Para começar a relaxar, você precisa começar mudando sua respiração.

Antes de começarmos, nós vamos relaxar o corpo. Agite gentilmente e solte os braços e as pernas. Deixe-os ficarem relaxados e soltos. Gire os ombros para trás e mova a cabeça gentilmente de um lado para o outro.

Agora, coloque uma mão na sua barriga e a outra mão na parte superior do seu peito. Quero que imagine que você tem um balão no estômago e quando você respirar você vai assoprar o balão, assim seu estômago vai expandir. E quando você expirar, o ar no balão também sairá. Olhe como eu faço primeiro. Primeiro vou expirar para tirar todo o ar do meu estômago.

[Demonstre a respiração a partir do estômago – tente exagerar o movimentação do seu estômago]

Ok, agora tente respirar a partir de seu estômago comigo. Lembre-se de que começamos expirando até que todo o ar saia; em seguida, inspire. Se você puder, experimente inspirar pelo nariz e expirar pela boca.

Ótimo! Agora o segundo passo é diminuir a frequência da respiração. Então nós vamos ter três segundos para respirar, depois, dois segundos para prender a respiração, e três segundos para expirar. Vou contar com você. Você pode fechar seus olhos ou mantê-los abertos.

Certo, então inspire, 1, 2, 3. Segure, 1, 2. E expire, 1, 2, 3. Você percebe como eu contei devagar?

[Repetir este exercício de respiração por aproximadamente um minuto]

Fantástico. Agora, quando você praticar por conta própria, não fique muito preocupada tentando manter exatamente os três segundos. Tente, da melhor forma, diminuir a sua respiração quando estiver estressada.

Ok, agora experimente sozinha por um minuto.

Quando as pessoas se preocupam excessivamente com a Zika e/ou as suas consequências, forneça dicas básicas a elas para minimizar a preocupação excessiva (ver Quadro 4).

Quadro 4: Dicas básicas para minimizar a preocupação excessiva sobre Zika e/ou microcefalia

- Peça às pessoas preocupadas para escolher um período de preocupação de meia hora, permitindo que se preocupem tanto quanto acharem necessário dentro desse período, mas não durante o resto do dia.
- Peça às pessoas para usar uma "interrupção do pensamento" quando surgirem na cabeça preocupações com as quais não podem fazer nada naquele momento. Peça-lhes para anotar esses pensamentos e adiá-los para o próximo período de preocupação. Assim, as pessoas podem optar por interromper os seus pensamentos negativos e tentar pensar em outra coisa.

Aconselhe as pessoas que, durante seus períodos de preocupação, podem se preocupar tanto o quanto quiserem, mas também devem se perguntar o que elas podem mudar e se comprometerem a tomar alguma atitude. (Por exemplo, se elas tiverem preocupações devido à falta de informação sobre Zika, o estado de saúde de seu bebê antes de nascer ou que outros serviços estão disponíveis, você deve ajudá-las a fazer um planejamento sobre como obter estas informações.)

8. Conselhos sobre criação de filhos

Durante a gravidez: para mulheres grávidas com infecção por Zika vírus

- Ajuda a mãe a se preparar para a vida com um bebê. Apoie o desenvolvimento de expectativas positivas e alegres sobre a relação com seu bebê e a construção da confiança na sua capacidade de fornecer cuidados. Envolve o pai e a família tanto quanto possível, incentivando-os a apoiar a mãe.
- Lembre a mãe grávida que muitos bebês nascidos de mães expostas à infecção por Zika vírus durante a gravidez não têm microcefalia e que muitas crianças com microcefalia podem não desenvolver transtornos de desenvolvimento ou outras complicações neurológicas graves.
- Forneça apoio psicossocial básico, incluindo a redução do estresse e o fortalecimento dos apoios sociais.

Após o nascimento da criança: para as mães de crianças com microcefalia sem complicações neurológicas evidentes

- Ajude a mãe a se tornar ciente das características positivas de seu bebê e a aumentar sua confiança para cuidar do bebê.
- Lembre a mãe de que muitas crianças com microcefalia não desenvolvem transtornos de desenvolvimento ou outras complicações neurológicas graves.
- Modele uma atitude positiva e carinhosa para com a criança com microcefalia.
- Aconselhe sobre amamentação.
- Enfatize sobre a importância das atividades de jogos, brincadeiras e comunicação para promover o desenvolvimento dos bebês e das crianças durante toda a infância (ver Quadro 5 para atividades apropriadas à idade) (12). Envolve pais e outros cuidadores tanto quanto possível.
- Se a mãe ou o cuidador principal apresentar sofrimento psicológico significativo, ajude a identificar uma pessoa que pode ajudá-la a cuidar do bebê.
- Forneça apoio psicossocial básico, incluindo a redução do estresse e o fortalecimento dos apoios sociais
- Ofereça avaliações mais detalhada e cuidados de acompanhamento para monitorar do desenvolvimento de todas as crianças nascidas com microcefalia.

Recomendações para os cuidados no desenvolvimento das crianças



RECÉM-NASCIDO, DO NASCIMENTO ATÉ 1 SEMANA


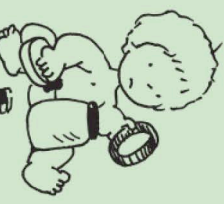
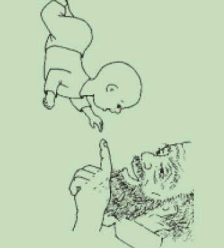


1 SEMANA A 6 MESES

6 a 9 MESES

9 a 12 MESES

12 MESES A 2 ANOS

2 ANOS OU MAIS

<p>Seu bebê começa a aprender desde o nascimento</p>  <p>BRINCAR Ofereça meios de seu bebê ver, ouvir, mover os braços e as pernas livremente e tocar você. Nlne, faça carinho e segure seu filho gentilmente. O contato de pele com pele é muito importante.</p>	 <p>BRINCAR Ofereça meios de seu bebê ver, ouvir, mover os braços e as pernas livremente e tocar você. Mova objetos coloridos devagar para seu filho ver e tentar pegar. Alguns exemplos de brinquedos: <i>chocalho de brinquedo, conjuntos de anéis.</i></p>	 <p>BRINCAR Ofereça a seu filho itens seguros e limpos de casa para brincar, bater e deixar cair. Exemplos de brinquedos: <i>potes com tampas, panelas de metal e colheres.</i></p>	 <p>BRINCAR Esconda o brinquedo favorito da criança sob uma caixa ou um pano. Veja se a criança consegue encontrá-lo. Brinque de "Achou!".</p>	 <p>BRINCAR De a seu filho itens para empilhar e colocar em recipientes e tirar. Exemplos de brinquedos: <i>Objetos de encaixar e empilhar, recipientes e prendedores de roupas.</i></p>	 <p>BRINCAR Ajude seu filho a contar, dar nome e comparar objetos. Faça brinquedos simples para seu filho. Exemplos de brinquedos: <i>Objetos de cores e formatos diferentes para classificar, adesivos ou lousa, quebra-cabeça.</i></p>
 <p>COMUNICAR Olhe nos olhos de seu bebê e fale com ele. O momento de amamentar é uma hora apropriada para isso. Até mesmo um bebê recém-nascido vê seu rosto e ouve sua voz.</p>	 <p>COMUNICAR Sorria e ria com seu filho. Converse com ele. Inicie uma conversa imitando os sons e gestos de seu bebê.</p>	 <p>COMUNICAR Responda aos interesses e sons de seu filho. Chame a criança pelo nome e veja se ela responde.</p>	 <p>COMUNICAR Diga a seu filho o nome das coisas e das pessoas. Mostre como dizer coisas com as mãos, como "tchau". Exemplo de brinquedo: <i>Boneca com rosto.</i></p>	 <p>COMUNICAR Faça perguntas simples a seu filho. Responda às tentativas da criança de falar. Mostre e fale sobre a natureza, imagens e objetos.</p>	 <p>COMUNICAR Encoraje seu filho a falar e responda às perguntas dele. Conte histórias, ensine músicas e jogos. Fale sobre imagens ou livros. Exemplo de brinquedo: <i>livro com figuras.</i></p>

- Dê afeto a seu filho e demonstre seu amor
- Saiba quais são os interesses de seu filho e responda a eles
- Elogie seu filho por tentar aprender novas habilidades

Após o parto: para as mães de crianças com microcefalia e com complicações neurológicas (ex.: transtornos do desenvolvimento, epilepsia) (6)

- Ajude a mãe a se conscientizar sobre as características positivas de seu filho e a construir sua confiança para cuidar da criança.
- Modele uma atitude positiva e carinhosa para com a criança.
- Informe os cuidadores sobre as condições de saúde e explique os problemas.
 - Peça aos cuidadores para explicar em suas palavras e pergunte o que sabem sobre as condições. Explique que os problemas de saúde da criança não são culpa da mãe e, se for o caso, de que eles não estão relacionados a pecados, feitiços ou outras coisas (ver a Seção 2 sobre a transmissão de informações de saúde sobre Zika e microcefalia).
- Promova o desenvolvimento da criança.
 - Todas as crianças, incluindo aquelas com atrasos no desenvolvimento e complicações neurológicas podem aprender e desenvolver habilidades. Cuidadores podem ajudar as crianças a se desenvolverem se envolvendo com elas em atividades e brincadeiras cotidianas.
- Ofereça ou encaminhe as crianças para mais avaliações e gerenciamento da saúde e das complicações neurológicas (dificuldades na alimentação, epilepsia, deficiência visual e auditiva) conforme necessário.
- Informe sobre outros serviços disponíveis, tais como a reabilitação baseada na comunidade e a assistência social.
- Se necessário, apoie a mãe para superar as barreiras que podem impedi-la de acessar os cuidados e os serviços que ela e/ou a criança exigem.
- Forneça apoio psicossocial básico, incluindo a redução do estresse e o fortalecimento dos apoios sociais.
- Ofereça treinamento sobre habilidades parentais (13) e incentive grupos de apoio informais aos pais e mães.
- Ofereça ou organize os cuidados de acompanhamento para o monitoramento do desenvolvimento de todas as crianças nascidas com microcefalia. Ofereça cuidados de acompanhamento para epilepsia ou outras condições neurológicas, conforme necessário.
- Promova e proteja os direitos humanos da criança e da família: esteja atento aos direitos humanos, à dignidade e à segurança. Tente abordar qualquer discriminação em colaboração com os serviços sociais disponíveis,

Quadro 6. Dicas sobre como educar uma criança com microcefalia e complicações no desenvolvimento neurológico

- Ser pai ou mãe e ter uma criança com microcefalia e complicações no desenvolvimento neurológico trará muitas alegrias, mas também pode ser estressante e desafiador às vezes.
- Identificar o que é importante para você em seu papel como pai ou mãe pode ajudar a orientar suas ações, mesmo quando os tempos são difíceis. Que tipo de pai ou mãe você quer ser para esta criança? Por exemplo, ser protetor (a) do meu filho, ser atencioso(a) para com meu filho, ser responsivo(a) às suas necessidades, ser brincalhão com meu filho, ser um bom modelo.
- Você pode definir ações pequenas a serem realizadas que estejam de acordo com seus valores. Por exemplo, passe algum tempo por dia brincando com seu filho.
- Cuidar de si mesmo pode ser muito importante e também ajuda a você cuidar de seu filho e de sua família.

Referências

1. Microcephaly. Geneva, World Health Organization (WHO), 2016. (<http://www.who.int/emergencies/zika-virus/microcephaly/en>, acessado em 16 de fevereiro de 2016)
2. Guillain–Barré Syndrome. Geneva, WHO, 2016. (<http://www.who.int/mediacentre/factsheets/guillain-barre-syndrome/en/>, acessado em 16 de fevereiro de 2016)
3. Zika Virus. Geneva, WHO, 2016. (<http://www.who.int/mediacentre/factsheets/zika/en/>, acessado em 16 de fevereiro de 2016)
4. Women in the Context of Microcephaly and Zika Virus Disease: Online Q & A. Geneva, WHO, 2016. (<http://www.who.int/features/qa/zika-pregnancy/en>, acessado em 16 de fevereiro de 2016)
5. Zika Virus Infection: Step by Step Guide on Risk Communications and Community Engagement. Washington, Pan American Health Organization/ WHO Regional Office for the Americas, 2016. (<http://iris.paho.org/xmlui/handle/123456789/18599>, acessado em 16 de fevereiro de 2016)
6. mhGAP Intervention Guide for Mental, Neurological and Substance Use Disorders in Non-specialized Health Settings: Mental Health Gap Action Programme (mhGAP). Geneva, WHO, 2010. (http://whqlibdoc.who.int/publications/2010/9789241548069_eng.pdf?ua=1, acessado em 16 de fevereiro de 2016)
7. Assessment and Management of Conditions Specifically Related to Stress: mhGAP Intervention Guide Module. Geneva, WHO, 2013. (http://www.who.int/iris/bitstream/10665/85623/1/9789241505932_eng.pdf?ua=1, acessado em 16 de fevereiro de 2016)
8. Thinking Healthy: A Manual for Psychosocial Management of Perinatal Depression (WHO generic field-trial version 1.0). Geneva, WHO, 2015. (http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/152936/1/WHO_MSD_MER_15.1_eng.pdf?ua=1&ua=1, acessado em 16 de fevereiro de 2016)
9. The WHO ASSIST Package. Geneva, WHO, 2011. (http://www.who.int/substance_abuse/publications/media_assist/en/, acessado em 16 de fevereiro de 2016).
10. Psychological First Aid: Guide for Field Workers. Geneva, WHO, War Trauma Foundation, & World Vision International, 2011. (http://www.who.int/mental_health/publications/guide_field_workers/en/index.html, acessado em 16 de fevereiro de 2016)
11. Care for Child Development: Guide for Clinical Practice. Geneva, WHO & UNICEF, 2012. (http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/75149/16/9789241548403_eng_Clinical_Practice.pdf?ua=1, acessado em 16 de fevereiro de 2016)
12. Parent Skills Training for Caregivers of Children with Developmental Delays and Disorders (Versão 1.0 para testes piloto). Geneva, WHO (disponível mediante solicitação)