

Saúde Mental das tentantes: como enfrentar o desgaste e o estresse.

DICAS PARA PACIENTES, FAMILIARES E PROFISSIONAIS DE SAÚDE - FATORES RELACIONADOS À REDUÇÃO DO ESTRESSE.



Dra. Munique Monteiro
MÉDICA ACUPUNTURISTA ESPECIALISTA EM SAÚDE DA MULHER



- Diagnóstico rápido e praticidade no encaminhamento ao especialista em reprodução assistida.

Relato de caso: paciente, 37 anos, tentando engravidar naturalmente a 6 meses sem sucesso, já chegou me dizendo que o marido era reticente quanto a tratamentos para engravidar, mas era minha obrigação orientá-la em relação a importância da avaliação do especialista em reprodução assistida.

Fonte: Medicina Reprodutiva, SBRH.





- **Apoio social:** presença positiva do parceiro ou parceira, de amigos e parentes. Compreensão dos empregadores em relação a ausências para realização de exames e pausas no trabalho para aplicação de medicações.

O planejamento financeiro do tratamento é essencial.

Fonte: Medicina Reprodutiva, SBRH.



- Alinhar expectativas:
conhecer taxas de
sucesso dos tratamentos,
duração e número de
tentativas.

Fonte: Medicina Reprodutiva, SBRH.

- **Aos profissionais de saúde:** é imprescindível uma comunicação acolhedora e aberta, com esclarecimentos sobre o diagnóstico, etapas do tratamento, deixando espaços para perguntas em um ambiente mais relaxado.

Fonte: Medicina Reprodutiva, SBRH.





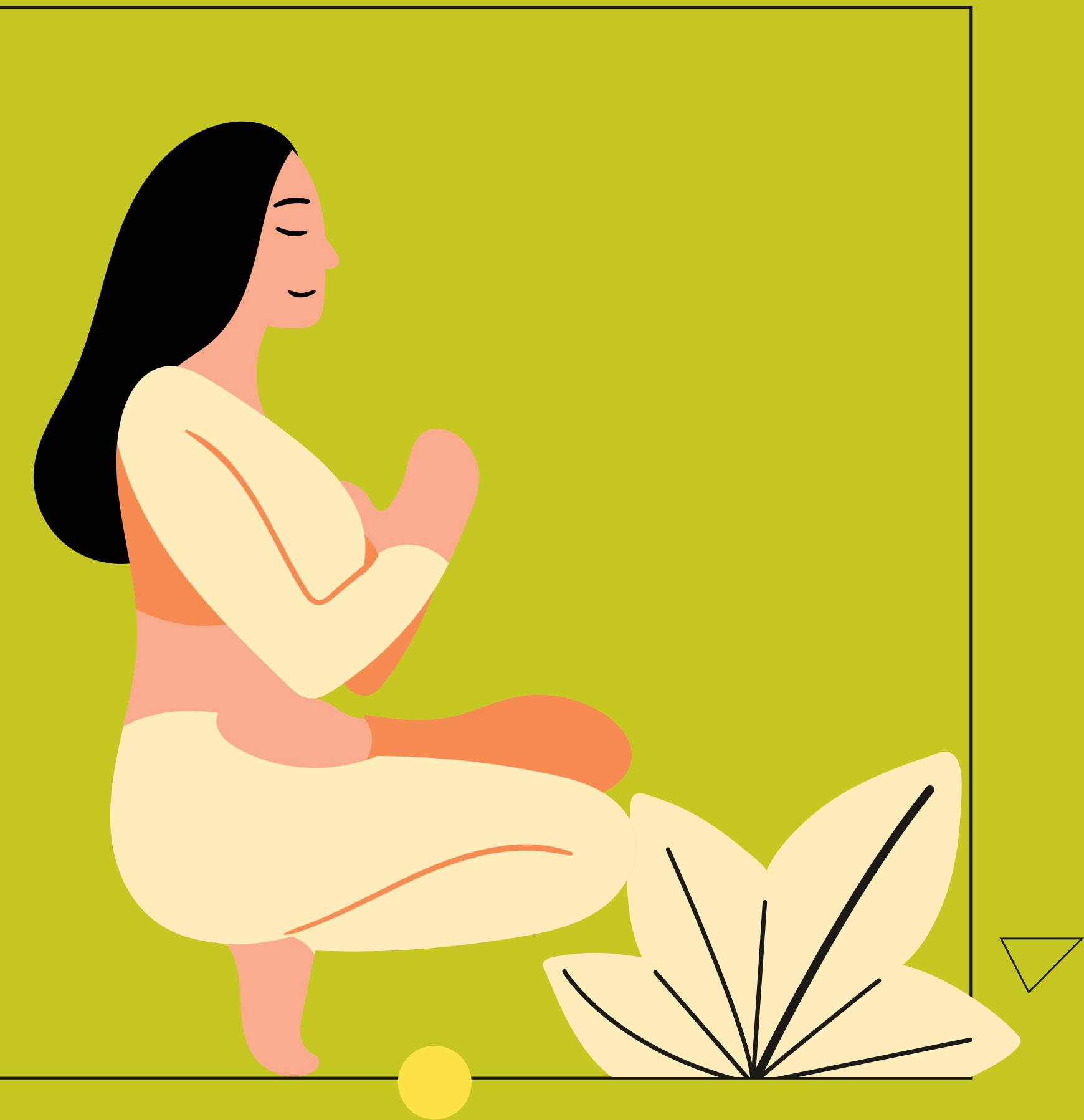
- **Paciente protagonista:** manter participação ativa durante todo o processo, se mantendo informada sobre todas as etapas e opções de tratamento, levando todas as dúvidas anotadas para as consultas, assim melhora a autoestima da paciente e a segurança do casal em relação ao seu tratamento.

FONTE: MEDICINA REPRODUTIVA, SBRH.



- **Troca de experiências:** psicoterapia ou aconselhamento de grupo são uma boa ferramenta, por permitir conhecer outras pessoas em situações semelhantes, partilhando vivências, trocando informações, melhorando as habilidades de comunicação, entre outros benefícios.

Fonte: Medicina Reprodutiva, SBRH.

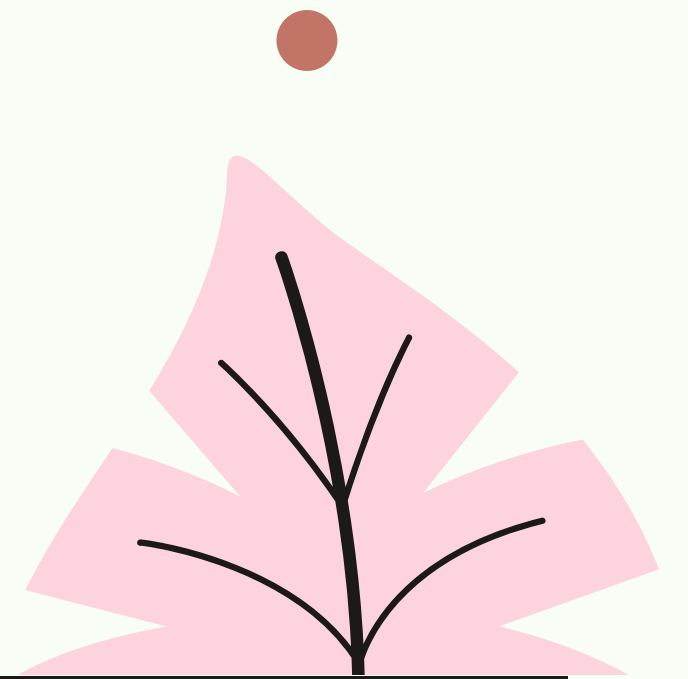
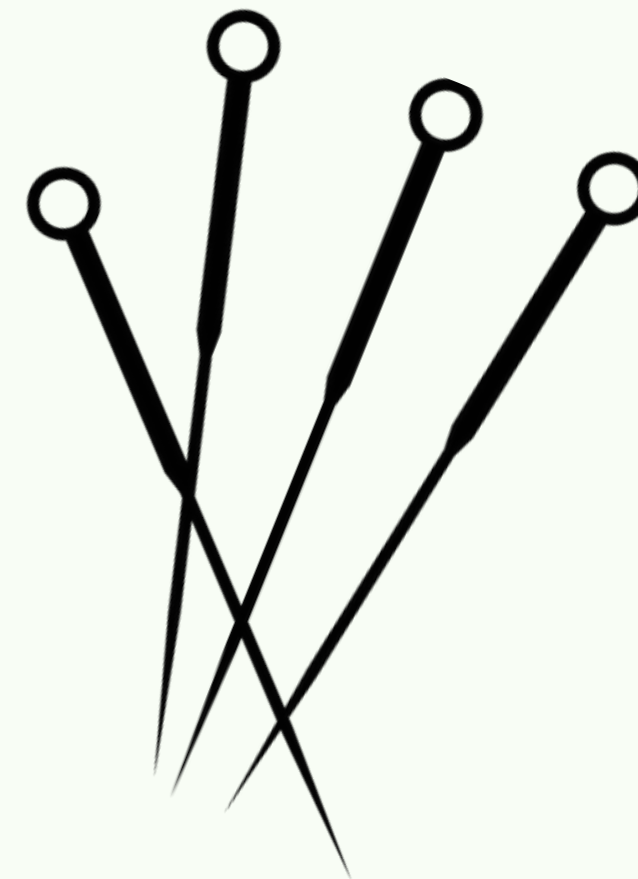
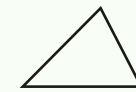


**- Práticas diárias
de meditação,
atividade física e
alimentação
balanceada.**

Fonte: Medicina Reprodutiva, SBRH.

- **Realização de sessões semanais de acupuntura:** como complemento aos tratamentos de reprodução assistida e para facilitar a gestação espontânea em pacientes selecionadas. Pois a acupuntura está relacionada ao aumento do fluxo de sangue para o útero, à diminuição da ansiedade e estresse emocional e à modulação da secreção de hormônios sexuais femininos.

Chang, 2002; Paulus, 2002; Manheimer, 2008; Ng EH, 2008





Dra. Munique Monteiro

MÉDICA ACUPUNTURISTA ESPECIALISTA EM SAÚDE DA MULHER

