

# O que posso fazer?

**Procure ajuda de um psicólogo ou de outro profissional de saúde** – A sua médica de família pode ser um bom primeiro contacto.

**Fale abertamente dos seus sentimentos** com o seu companheiro, familiares, amigos e outras mães.

**Integre um grupo para mães.** Pergunte-nos como. Em alternativa, contacte o seu profissional de saúde e peça-lhe sugestões.

**Procure um familiar ou uma amiga íntima** que a possa ajudar a cuidar do bebé. É importante que tenha tempo para si.

**Tente dormir ou descansar sempre que possa.** Caso não consiga dormir ou descansar, fale com um profissional de saúde.

**Tente não se sobrecarregar com tarefas pouco importantes.** Seja realista no que pode fazer. Afinal está a cuidar de um bebé.

---

A informação disponibilizada neste folheto pretende ser apenas uma ferramenta educacional. Não tem como intenção realizar um diagnóstico ou tratamento. Contate-nos relativamente ao seu caso particular.

---



**GAYA**  
Psicologia & formação

Pelos direitos das mulheres na Gravidez, Parto e Pós-parto

## Se tem pensamentos sobre magoar-se, ou ao bebé

**Coloque o bebé num lugar seguro**, como o berço e telefone a uma amiga ou a um familiar. Peça ajuda.

**Ligue para o SOS Voz Amiga:** Diariamente das 16h às 24h **21 354 45 45 | 912 802 669 | 963 524 660**

**Telefone para o número de emergência** do seu psicólogo, médico de família ou outro profissional de saúde.

**Dirija-se às urgências do hospital.**

**Fale com alguém em quem confie.** Peça-lhe ajuda.

+351 911 131 360

gayapsiformacao@gmail.com

Rua da Constituição, 814, 3º andar,  
sala 20, 4200-195 Porto

facebook/gayaprojeto

twitter/Projeto\_gaya

instagram/gayapsiformacao  
gayapsiformacao.pt



**GAYA**  
Psicologia & formação

## Depressão pós-parto

