beamom

O QUE É?



O ***Be a Mom*** é um programa interativo de autoajuda que contém informação, exercícios e estratégias sobre vários aspetos importantes da **experiência de maternidade**.

Através dos seus conteúdos e estratégias, este programa dirige-se a todas as mulheres que se encontrem no período do pós-parto e tem como principal objetivo **ajudar a promover o seu bem-estar emocional e a sua saúde psicológica** neste período, assim como a adaptarem-se melhor a esta fase da sua vida.

O *Be a Mom* poderá também **ajudar a prevenir a ocorrência de depressão pós-parto**, quando as mulheres apresentam alguns sinais ou sintomas que indicam a probabilidade de desenvolver este problema psicológico. No entanto, as mães não precisam de ter sintomas de depressão para beneficiar deste programa. O programa foi desenhado para **ajudar todas as mulheres no período pós-parto**!

Qualquer recém-mãe pode começar a utilizar o *Be a Mom* apenas algumas semanas depois do parto, ou em qualquer outro período **ao longo do primeiro ano de vida do seu bebé**. Apesar deste programa ser dirigido às mulheres, **estas poderão convidar o seu companheiro ou outra pessoa a visualizar as sessões consigo**, se assim desejarem.

PORQUE SURGIU?

A **depressão pós-parto** é uma condição clínica prevalente, que acarreta **graves consequências** para a mãe, o bebé e a família. Tendo isto em conta, é fundamental apostar na **prevenção** desta condição de saúde. No entanto, até ao momento, as respostas preventivas existentes, eram escassas e as mulheres não aderiam às mesmas por diversos fatores (e.g., práticas, atitudinais). Tendo isto em conta, e aproveitando as mais valias da ***e-health*** na melhoria do acesso da população em geral aos cuidados de saúde, o *Be a Mom* começou a ser desenvolvido, no sentido de promover o acesso da população portuguesa a respostas de prevenção e tratamento da depressão pós-parto eficazes.

O processo de desenvolvimento do *Be a Mom* seguiu um conjunto de etapas que visam garantir não só a qualidade e clareza dos seus conteúdos, mas também a facilidade de utilização e aceitabilidade, por parte das utilizadoras. Todas as etapas de avaliação conduzidas até ao momento para o desenvolvimento do *Be a Mom* permitiram a introdução de melhorias nos conteúdos e na componente técnica do programa, que tornam este **programa mais útil, relevante, atrativo e fácil de utilizar** pela população-alvo.



CLÍNICA

IDENTIFICAÇÃO DE NECESSIDADES
Ausência de respostas acessíveis para prevenção/promoção da saúde neste período

IMPLEMENTAÇÃO DOS RESULTADOS
Devolução à população dos resultados
Implementação na prática clínica

INVESTIGAÇÃO

DESENVOLVIMENTO DO PROGRAMA
Revisão sistemática
Grupos focais
Testes de usabilidade

AVALIAÇÃO DA EFICÁCIA DO PROGRAMA
Estudo piloto
Random Control Trial

QUEM DESENVOLVEU?

UNIVERSIDADE
Centro de I&D

EMPRESA >> << **HOSPITAL**
Unidade de Intervenção Psicológica, MDM

FINANCIAMENTO

COORDENADOR
Maria Cristina Canavarro

INVESTIGADOR DE REFERÊNCIA
Ana Fonseca

OUTROS MEMBROS DA EQUIPA
Anabela Araújo-Pedrosa, Marco Pereira, Mariana Moura-Ramos, Stephanie Alves, Fabiana Monteiro

CONSULTOR
Ricardo Gorayeb

O *Be a Mom* resulta do trabalho de colaboração de **vinte anos** entre a Faculdade de Psicologia e Ciências da Educação da Universidade de Coimbra (FPCE-UC) e a Maternidade Daniel de Matos – Centro Hospitalar e Universitário de Coimbra, EPE, através da Unidade de Intervenção Psicológica (UnIP).

Este programa foi desenvolvido por uma equipa de psicólogos clínicos e investigadores da linha de investigação **Relações, Desenvolvimento e Saúde** do Centro de Investigação do Núcleo de Estudos e Intervenção Cognitivo-Comportamental da FPCE-UC e da UnIP, em parceria com a ***Redlight Software***, uma empresa na área da informática.

O desenvolvimento do *Be a Mom* contou com o financiamento de um projeto de pós-doutoramento da **Fundação para a Ciência e Tecnologia** (SFRH/BPD/93996/2013) e do projeto estratégico do **Centro de Investigação do Núcleo de Estudos e Intervenção Cognitivo-Comportamental** e da **FPCE-UC** (UID/PSI/00730/2013).

EM QUE CONSISTE?

A duração esperada do *Be a Mom* é de 4 a 5 semanas.

Os conteúdos do *Be a Mom* (informação, estratégias, exercícios) estão organizados em **cinco módulos** focados em diferentes temática em torno da experiência da maternidade. Para além da **informação**, este programa contém **exercícios** que procuram ajudar as mulheres no período pós-parto a monitorizar as suas emoções e pensamentos, a refletir e a compreender melhor a sua experiência, e a pôr em prática novas formas de lidar com as situações do seu dia-a-dia.

Os conteúdos do *Be a Mom* são **interativos** (apresentados em formato de texto, animação ou vídeo) e os exercícios possibilitam um ***feedback* personalizado**, em função das respostas das utilizadoras. A navegação pelos conteúdos do *Be a Mom* é **autoguiada**. As mulheres não estão em contacto direto com nenhum profissional de saúde mental, apesar de todos os conteúdos terem sido desenvolvidos por psicólogos clínicos.

Para utilizar o *Be a Mom* **não é preciso ter competências informáticas específicas**. A navegação pelo programa é fácil, e encontram-se diversas instruções e dicas precisas, ao acedê-lo.



Expectativas acerca da maternidade;
Identificação de emoções;
Associação entre pensamentos e emoções.



Pensamentos negativos e a sua influência nas emoções;
Questionamento e difusão dos pensamentos negativos;
Auto-compaixão.



Valores pessoais;
Rede de suporte;
Formas de lidar com a família e os amigos.



Mudanças na relação conjugal;
Estratégias de comunicação;
Formas de lidar com conflitos e diferentes pontos de vista.



Identificação de sinais de risco e sintomas;
Procura de ajuda profissional;
Resumo e término do programa.



Devem ser visualizados por ordem.



O novo módulo só ficará disponível quando completar o anterior.



Aconselhamos que visualize um módulo por semana. Se não conseguir, não desista! Faça ao seu ritmo.



Não precisa de vizualizar o módulo todo de uma vez. Pode parar a qualquer momento e, quando voltar, recomeça no sítio onde ficou.



Pode voltar a ver os módulos as vezes que desejar.