



Alguém na sua vida se tornou pai recentemente?

Você perguntou?

COMO ESTÁ
O PAPAI?

NECESSIDADES DOS PAIS



Apoiar o pai antes e depois do nascimento do bebê fortalece toda a família desde o início.

TORNANDO-SE PAI

- Tornar-se pai é uma grande mudança de vida. Pode trazer estresse e sentimentos intensos.
- Alguns pais de primeira viagem podem se sentir preocupados, culpados ou sozinhos.
- Às vezes, o pai pode se sentir excluído durante a gravidez e o parto.
- O pai precisa saber que é importante e necessário.

SAÚDE MENTAL DO PAI

- Assim como as mães, os pais podem se sentir estressados, preocupados ou tristes após o nascimento do bebê.
- Aproximadamente 1 em cada 10 pais pode se sentir muito triste; isso se chama depressão pós-parto.
- Muitos pais não são questionados sobre como se sentem durante as consultas médicas.
- Alguns pais não falam sobre seus sentimentos porque acham que precisam ser "fortes".

PAPAI TAMBÉM SENTE A PRESSÃO



Dinheiro



Trabalho



Trauma e Dor



Cuidando do bebê



Necessidades da família



Pertencimento



Sem dormir e sentindo-se cansado



Ter que ser "forte"

Eu desempenho um papel importante na vida do meu bebê!





ATTENTION



O PAI TAMBÉM PRECISA SE SENTIR INCLUÍDO.



PAPAI TAMBÉM PODE FICAR SOBRECARREGADO.



PAPAI TAMBÉM PRECISA DESCANSAR.

COMO APOIAR O PAI

- Ouça o pai falar abertamente sobre seus sentimentos e o que as pessoas esperam.
- Ensine o pai a cuidar do seu bebê e a passar tempo com ele.
- Incentive o pai a comunicar suas necessidades à sua parceira e à família.
- Inclua o pai nas aulas para bebês, nas consultas médicas e nas conversas sobre criação de filhos.
- Lembre o papai de cuidar também da saúde e dos sentimentos dele.
- Deixe o pai abraçar o bebê, mantendo contato pele a pele, para ajudá-los a criar laços.
- Permita que o pai ajude com a alimentação, a troca de fraldas e a rotina da hora de dormir.

LEMBRE DE PERGUNTAR

Pai, Você está bem?

PAPAI NÃO ESTÁ SOZINHO

O programa T.E.A.M. Dad, oferecido gratuitamente pelo Broward Healthy Start, ajuda os pais a aprenderem como ser ótimos pais. O programa oferece acompanhamento individualizado, dicas para a criação dos filhos e maneiras de se comunicar melhor com a família. Além disso, ajuda os pais a se sentirem mais próximos dos filhos desde o início.

Saiba mais aqui:



Encontre iniciativas comunitárias:



www.browardhsc.org



@browardhsc



@browardhsc



@broward_hsc



@browardhealthystartcoalition



(954) 567-7174

Linha direta - apoio à saúde mental: 988

Linha de Apoio à Saúde Mental

1-800-950-6264

1 em cada 10 pais sofre de depressão e ansiedade pós-parto. Como identificar os sinais: Sua gravidez importa: UT Southwestern Medical Center. Sua gravidez importa: UT Southwestern Medical Center. (s.d.). <https://utswmed.org/medblog/paternal-postpartum-depression/all4kids>. (14 de março de 2025). O impacto de um pai no desenvolvimento infantil: prevenção, tratamento e serviços de assistência social para crianças vítimas de abuso: Departamento da Criança. All For Kids. <https://www.allforkids.org/news/blog/a-fathers-impact-on-child-development/>. Experiência do primeiro filho em pais de primeira viagem. Focus on the Family Canada. (s.d.). <https://www.focusonthefamily.ca/content/first-baby-stress-in-new-dads> Kim, P., & Swain, J. E. (fevereiro de 2007). Pais tristes: depressão pós-parto paterna. Psychiatry (Edmont (Pa.: Township)). <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC2922346/>. Depressão pós-parto. March of Dimes. (s.d.). <https://www.marchofdimes.org/find-support/topics/postpartum/postpartum-depression/Ocho-rosa>. Centro Nacional da Síndrome do Bebê Sacudido. (s.d.). <https://dontshake.org/purple-crying> Redshaw, M., & Henderson, J. (20 de março de 2015). Envolvimento dos pais na gravidez e no parto: Exatidão de uma pesquisa nacional - BMC gravidez e parto. BioMed Central. <https://bmcpregnancychildbirth.biomedcentral.com/articles/10.1186/1471-2395-15-70> Scarff, J. R. (1 de maio de 2019). Depressão pós-parto em homens. Inovações em neurociência clínica. Síndrome do bebê sacudido (traumatismo craniano abusivo): Sintomas, causas e tratamento. Cleveland Clinic. (19 de março de 2025). <https://my.clevelandclinic.org/health/diseases/15719-shaken-baby-syndrome> Smith, C., Pitter, C., & Udouo, D. A. (1 de janeiro de 2024). Experiências dos pais durante o parto de seus recém-nascidos: Uma análise de conteúdo. International journal of community based nursing and midwifery. <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC10844877/#:~:text=Some%20felt%20they%20were%20needed,both%20by%20the%20and%20midwives>. Equipe T. T. P. (22 de novembro de 2022). Paternidade moderna: equilibrando trabalho e vida familiar. Parenting Now. <https://parentingnow.org/modern-fatherhood-balancing-work-family-life/>. O impacto da paternidade na saúde mental masculina. (s.d.). <https://www.tavahealth.com/resources/impact-fatherhood-mental-health>.