

2026-2027 | 2ª Edição

PÓS-GRADUAÇÃO SAÚDE MENTAL PERINATAL

Apresentação

O período perinatal é aquele que vai da gravidez até ao primeiro ano após o parto, sendo que as alterações psicoemocionais que as mulheres desenvolvem durante o período perinatal, podem afetar negativamente a sua saúde e bem-estar, assim como, a dos seus bebés (WHO, 2022).

De acordo com a World Maternal Mental Health Day (2025), cerca de uma em cada cinco mulheres passa por alguma alteração do humor e/ou da ansiedade no período perinatal e cerca de 70% das mulheres esconde ou desvaloriza as suas alterações emocionais, dificultando o acesso a um diagnóstico e tratamento adequado.

Para a WHO (2022) falar sobre Saúde Mental Perinatal é falar sobre um problema de saúde pública que integra diferentes áreas às quais todos, enquanto cidadãos e/ou profissionais de saúde, devemos estar atentos, atendendo ao impacto significativo que estes problemas têm na vida da mulher, bebé, casal, família. O desenvolvimento de um problema de Saúde Mental Perinatal coloca a mulher num espaço de risco acrescido para ter um parto prematuro, um recém-nascido com baixo peso à nascença, desenvolver pré-eclâmpsia durante a gravidez, ter hemorragia pós-parto, ou mesmo cometer suicídio materno (WHO, 2022). Estes são só alguns dos vários exemplos que justificam o quão fundamental é que todos os profissionais de saúde que possam estar em contacto com mulheres no período perinatal desenvolvam conhecimentos e competências acrescidas no âmbito da Saúde Mental Perinatal, com vista à prestação de cuidados qualificados e que respondam às reais necessidades das mulheres e respetivas famílias.

Esta formação avançada pretende dar resposta a uma das principais lacunas nesta área: a ausência de formação teórica e prática baseada na evidência e que possa ajudar os Profissionais de Saúde a melhor responderem a problemas relacionados com a Saúde Mental Perinatal.

Este curso de Pós-Graduação destina-se a todos os Profissionais de Saúde com interesse na área de Saúde Mental Perinatal, podendo também candidatar-se profissionais da área da Educação, Direito e Exercício, desde que detentores de Grau de Licenciatura.

Objetivos

- › Identificar os principais conceitos, quadros psicopatológicos e fundamentos da psicofarmacologia aplicados ao período perinatal;
- › Descrever as recomendações internacionais e nacionais relativas à Saúde Mental Perinatal;
- › Explicar o papel dos diferentes profissionais e setores envolvidos na promoção da Saúde Mental Perinatal;
- › Utilizar adequadamente instrumentos de rastreio validados para identificar sinais precoces de perturbações emocionais no período perinatal;
- › Aplicar estratégias de comunicação terapêutica na relação com a mulher e família em situação de vulnerabilidade perinatal;
- › Analisar criticamente os fatores de risco e proteção associados à Saúde Mental Perinatal, considerando os contextos individuais, familiares e socioculturais;
- › Interpretar sinais e sintomas de sofrimento psicológico e emocional no período perinatal com base em evidência científica;
- › Avaliar a eficácia de diferentes estratégias de promoção e intervenção em Saúde Mental Perinatal;
- › Conceber, planear e propor intervenções ou projetos inovadores que respondam às necessidades identificadas em Saúde Mental Perinatal nos contextos de prática clínica e comunitária.

Coordenação

Tiago Casaleiro, Professor Adjunto e Enfermeiro Especialista em Saúde Mental e Psiquiátrica

Ana Vale, Enfermeira Mestre e Especialista em Saúde Mental e Psiquiátrica



Início: 20 de Novembro 2026 | Duração: 4 Meses

Quinzenalmente: Sextas (das 17h30 às 21h30)
e Sábados (das 9h00 às 18h00).



Regime Híbrido

85% Regime Online | 15 % Regime Presencial
100 horas de contacto | 15 ECTS

Plano Curricular	ECTS
✓ Promover a Saúde Mental Perinatal e Prevenir a Doença Mental Perinatal (10 horas)	2
✓ Psicopatologia e Psicofarmacologia Perinatal (15 horas)	2
✓ Fatores de Risco e Instrumentos de Rastreio em Saúde Mental Perinatal (15 horas)	2
✓ Comunicação Terapêutica no Período Perinatal (20 horas)	3
✓ Intervir em Saúde Mental Perinatal (25 horas)	3
✓ Projeto em Saúde Mental Perinatal (15 horas)	3

Estratégias Pedagógicas

- Aulas interativas com aplicação prática de instrumentos e conceitos;
- Estudo de casos clínicos e simulações, incluindo rastreios e estratégias de intervenção;
- Exercícios de roleplay e debriefing estruturado, para treino de competências comunicacionais e terapêuticas;
- Workshops com especialistas convidados, promovendo contacto direto com experiências profissionais relevantes;
- Seminários, promovendo a integração e discussão crítica de aprendizagens;
- Análise crítica e reflexiva, aplicada a situações clínicas e organizacionais;
- Partilha de experiências e discussão entre pares, favorecendo a aprendizagem colaborativa.

Metodologia de Avaliação

Cada Unidade Curricular (UC) terá um momento de avaliação individual através de prova escrita ou trabalho escrito.

No final da Pós-Graduação, cada formando apresentará um Projeto em Saúde Mental Perinatal. Este Projeto será desenvolvido de forma progressiva ao longo do curso, com apoio tutorial, e poderá ser realizado de forma autónoma ou em articulação com o serviço onde o estudante exerce funções.

Condições de Pagamento

	Candidatura.....	150€
	Inscrição.....	100€
	Seguro Escolar.....	20€
	Certificado de Habilitações.....	75€
	Propinas.....	1200€*

* Pagamento faseado em 4 mensalidades ou pronto pagamento com 3,5% de desconto.

** Antigos estudantes da ESESFM beneficiam de 10% de desconto sobre o valor da propina.

Documentação Necessária

	Curriculum Vitae
	Certificado de Habilitações ^{a)}
	Cédula Profissional ^{b)}
	Fotografia a Cores

a) Habilitações obtidas na ESESFM não carecem de autenticação. No caso de habilitações obtidas no estrangeiro, para além da autenticação da(s) cópia(s) descrita(s) anteriormente é necessária a autenticação pela Embaixada ou Consulado Português no país de origem da habilitação literária ou pela Apostila da Convenção de Haia.

b) Se aplicável.

c) No caso de os documentos não estarem em português, será necessária a tradução dos documentos por tradutor reconhecido pela representação diplomática portuguesa.