



Cofinançat per
la Unió Europea



ISTITUTO DEI SORDI
DI TORINO



COCEMFE
Sevilla



CITIZENS
IN POWER



European
Development



MoMs

MOTHER MATTERS

El dret a la maternitat de les dones amb discapacitat

Projecte Erasmus Plus número 2023-1-IT02-KA220-ADU-000153664

PÍNDOLES INFORMATIVES

Les píndoles informatives ofereixen explicacions breus sobre estudis de discapacitat, accessibilitat per a professionals sanitaris i maternitat de dones amb discapacitat. Es basen en el microaprenentatge, una metodologia que divideix el contingut en unitats curtes centrades en un tema o habilitat.

- BENESTAR -

BENESTAR PSICOLÒGIC: NECESSITAT DE SUPORT



El benestar psicològic és essencial per a una vida plena, especialment per a les dones amb discapacitat, que s'enfronten a barreres per a l'autonomia i l'accés a la salut mental. Tres necessitats bàsiques —competència, autonomia i relacions interpersonals— són fonamentals per al benestar. No obstant això, les barreres estructurals i socials dificulten satisfer-les, afavorint ansietat, depressió i malestar emocional (Álvarez del Palacio, 2023).



momsproject.eu



Mother Matters



[moms.mothermatters](https://www.instagram.com/moms.mothermatters)



[MoMs_MotherMatters](https://www.youtube.com/MoMs_MotherMatters)

Finançat per la Unió Europea. Les opinions i punts de vista expressats són exclusivament dels autors i no reflecteixen necessàriament els de la Unió Europea ni els de l'Agència Executiva Europea d'Educació i Cultura (EACEA). Ni la Unió Europea ni l'EACEA en poden ser considerades responsables.



El nivell d'activitat diària influeix en la salut mental. Un estil de vida sedentari està relacionat amb més casos de depressió. En dones amb discapacitat, la manca d'espais adaptats per a l'exercici i el suport social limitat poden agreujar sentiments de desesperança i ideació suïcida. La prevenció ha d'integrar activitat física adaptada, teràpia i, si cal, tractament farmacològic (Ministerio de Sanidad, 2014; Observatorio Estatal de la Discapacidad, 2021).

Els casos de depressió i ansietat han augmentat, amb un 22% més de risc de suïcidi. Per a les dones amb discapacitat, l'estigma i la discriminació en l'àmbit mèdic i social dificulten la cerca d'ajuda, agreujant problemes que podrien gestionar-se amb suport adequat (1to1help, 2025).

Cal millorar l'accessibilitat als recursos de salut mental. Els sistemes de salut han de garantir suport psicològic i protegir els drets de les dones amb discapacitat en la maternitat, la salut reproductiva i el benestar emocional. La seguretat psicològica en entorns sanitaris, educatius i comunitaris ha de ser una prioritat (OECD, 2023; OMS, 2021).

Intervencions com la teràpia cognitivoconductual, el suport grupal i el mindfulness han demostrat ser efectives. A més, les iniciatives comunitàries i els programes de suport entre iguals ajuden a reduir la solitud i l'aïllament. Un enfocament integrat—social, psicològic i mèdic—és clau per a l'estabilitat a llarg termini (OMS, 2022).

La salut mental de les dones amb discapacitat és una responsabilitat col·lectiva. Els governs, el sector sanitari i la societat han de desenvolupar polítiques inclusives, fomentar el diàleg obert i garantir sistemes de suport accessibles. Abordar proactivament aquestes necessitats millorarà la seva qualitat de vida i la de les seves comunitats (OMS, 2023).

