



PASTORAL DA CRIANÇA

Para que todas as crianças tenham vida e a tenham em abundância (Jo 10,10)

Entrevista com Monica Stange - Acompanhamento na gestação

Com a assistência do pré-natal, as mulheres grávidas se sentem muito mais seguras. Para aprofundarmos o tema de acompanhamento na gestação e refletir sobre as emoções dessa fase da vida, entrevistamos Monica Stange, educadora perinatal e representante da organização não governamental Amigas do Parto, em Curitiba (PR).



Monica, quais as alterações mais comuns na vida da mulher durante a gravidez?

As mudanças são muitas. O corpo dessa mulher vai se preparar para poder gestar essa criança. Então, essa mulher vai ter uma série de transformações hormonais que vão gerar transformações físicas, com as quais ela vai ter que lidar nesses próximos meses. E também transformações de ordem emocional ou psicológicas, como a gente diz, que também fazem parte desse processo, porque é uma mudança.

E quais as principais alterações psicológicas que acontecem?

Acontece de tudo, é uma montanha russa. Então, a gente vê a mulher muito emotiva, muito sensível a diversas manifestações que possam acontecer. Às vezes, vê uma criança e chora, escuta alguma coisa que se sentiu ofendida e chora também, fica sensível, às vezes irritada... Coisas que eram simples e fáceis do dia a dia, às vezes, se tornam dificuldades. Coisas que eram corriqueiras, cuidar da casa, ir para o trabalho, pegar o ônibus, se tornam, às vezes, um problema, por quê? É natural. Imagina o tamanho da mudança que está acontecendo dentro dessa mulher. Ela está gestando, então é natural que ela fique mais sensível a esse novo momento.]

Monica, que emoções se destacam nos primeiros três meses?

O primeiro trimestre normalmente é o trimestre do susto, da surpresa, da descoberta da gravidez. Então, por mais que a gravidez seja planejada e desejada, existe sempre um choque: "Opa, tem um bebê agora na minha barriga, minha vida vai mudar". De repente, coisas que se não pensava antes de estar grávida, você começa a pensar, como vai ser com esse bebê, como vai ser a gestação, tem que começar a pensar na assistência médica, na organização da família. Então é um turbilhão, é a hora que a gente diz de organizar o ninho.

E no segundo trimestre, o que dizer?

O segundo trimestre é o mais tranquilo da gestação, quando a grávida já entendeu, já está mais confortável com o fato de ser gestante. Os sintomas do corpo já são mais conhecidos, os desconfortos do começo da gravidez começam a diminuir. É a fase que o bebê começa a mexer, começam aqueles preparativos pra receber o bebê, ver a roupa, ver o quarto. Enfim, ela já está mais à vontade com o próprio corpo, de grávida.

E o terceiro trimestre, Monica?

O terceiro trimestre tem uma complexidade também porque é fisicamente o mais pesado. Quer dizer, a mulher já está grávida há alguns meses, aquilo já começa a se tornar mais cansativo, o bebê já está mais pesado na barriga. Os movimentos muitas vezes são mais difíceis, caminhar é mais difícil, a respiração já fica mais ofegante. Então, é um aviso pra diminuir o ritmo, é hora de se recolher, de repousar, tanto quanto for possível, de se alimentar bem, de guardar as energias não só para o parto, mas para o que vem depois. O bebê humano não nasce pronto para a vida, ele é completamente dependente de cuidados de um adulto responsável depois que ele nasce. E a mãe continua tendo essa posição, ainda quase como se fosse a gestante, que também está numa situação delicada, porque ela está responsável por aquele bebê tão indefeso, tão dependente. E muitos desafios vão acontecer aí. A amamentação é um deles.

Algumas gestantes estão sujeitas também à depressão, não é?

Todo mundo está sujeito à depressão. A gestante também está e ela fica mais sensível a essa situação justamente por conta da flutuação hormonal que acontece, tanto durante a gestação, quanto no pós-parto. É o que se chama da depressão pós-parto. Mas a depressão pode ser evitada, uma vez que a gente entende que a flutuação hormonal é normal durante a gravidez e no pós-parto. E ela é até desejada para dar condição daquela gravidez ocorrer. A gente acolhe os sintomas da flutuação hormonal, dá espaço para aquela gestante se expressar emocionalmente, dá essa acolhida. As chances dessa depressão pós-parto e da depressão na gestação ocorrerem diminuem muito.

E a depressão durante a gravidez pode prejudicar o bebê?

Uma depressão de verdade pode sim ser prejudicial, porque tem hormônios durante a gestação que são indesejados para o bom desenvolvimento do bebê e que são liberados durante um episódio de depressão. Então, isso pode sim ocasionar um estresse nesse bebê que vai, às vezes, ocasionar um baixo peso ao nascimento ou mesmo um parto prematuro, problemas de desenvolvimento desse bebezinho dentro do útero.

Nós sabemos que gestantes adolescentes e sem companheiro são aquelas que mais sofrem emocionalmente. Como resolver essa questão?

O que a gente pode fazer é dar condições pra essa adolescente se tornar uma mãe, dentro das condições daquele momento dela, da idade que ela tem, das limitações até físicas que ela tem. Mais do que nunca, a questão da acolhida que a gente dá, tanto aqui, do entorno, favorecer esse desabrochar, pra essa mãe vir à tona, para ela se empoderar. Com muita acolhida, com muita compreensão, a gente tem que favorecer, dar um terreno fértil para essa mãe se desenvolver, mas sem assumir a maternidade por ela.

Monica, você tem mais alguma orientação que gostaria de acrescentar?

É importante dizer que a gestação, planejada ou não, é sempre a força da vida querendo acontecer. Então, a gente ter essa visão e esse respeito por esse momento em que a gestante descobre que tem um bebê e que depois isso vai se desenvolver durante uma gestação. Esse olhar de respeito é fundamental para que a gente acolha justamente todos os sintomas, as situações particulares que vão acontecer, e saiba se fortalecer para lidar com ela.

Esta entrevista é parte do Programa de Rádio Viva a Vida da Pastoral da Criança.
Programa de Rádio 1186 - 23/06/2014 - Acompanhamento na gestação