

ser
mãe
com
Esperança

ser mãe *com* Esperança

A MINHA VIAGEM PELA MATERNIDADE

C A T A R I N A G O U V E I A

2.ª EDIÇÃO

 Planeta



Grupo  Planeta

PLANETA DE LIVROS PORTUGAL
Calçada Ribeiro Santos, n.º 37 – 2.º
1200-789 Lisboa • Portugal

Reservados todos os direitos
de acordo com a legislação em vigor

© 2023, Catarina Gouveia
© 2023, Planeta de Livros Portugal

Revisão: Carlos Jesus
Paginação: Susana Monteiro
Ilustrações: Lignes d'amour
1.ª edição: Março de 2024
2.ª edição: Março de 2024
Depósito legal n.º 527 999/24
Impressão e acabamento: Multitipo – Artes Gráficas
ISBN: 978-989-777-845-2

www.planetadelivros.pt

Este livro reflete as opiniões da autora
e não substitui um acompanhamento médico.

À minha filha, Esperança.



Índice

Prefácio	11
Introdução	15
Carta de uma mãe	15
1. Uma preparação consciente para a gravidez	27
2. Alimentação e exercício físico: dois pilares da minha vida....	39
3. O dia em que recebi o meu positivo	53
4. Preparar a chegada do nosso bebé	69
5. A escolha do médico para nos acompanhar nesta viagem	93
6. O plano de parto	109
7. Está na hora de ir para o hospital	121
8. As alegrias e as dificuldades dos primeiros meses de vida	131
9. Amamentação	157
10. Vamos falar de sono	175
11. A introdução alimentar	193
12. O papel, fundamental, do pai na maternidade	201
13. Educar em consciência	211
As minhas leituras e sites consultados	221
Agradecimentos	223



Prefácio

Tic-tac-tic-tac

O tempo escorre pelas mãos à medida que a barriga cresce.

Mesmo que a gestação pareça uma eternidade (e parece mesmo, principalmente no final), te asseguro que são poucos os meses em que a mulher está cem por cento consciente de tudo aquilo que ainda não sabe, que precisa aprender e entender antes da criança chegar ao mundo.

Para quem engravida pela primeira vez, essa sensação pode ser assustadora. Entre passar horas definindo a cor do quarto do bebê (quarto no qual a criança talvez nunca venha a dormir, preciso te informar) e estudar sobre o nascimento, o que é mais urgente?

E se a pressão das famílias perfeitas (com seus quartos coloridos) das redes sociais te diz que o mais urgente é olhar para todos os

ambientes físicos e acessórios que o bebê pode vir a precisar no início de sua vida, eu gostaria de te dizer o exato contrário.

Seu filho só precisa realmente de um colo, de alguns panos para se cobrir e uma fralda. O resto vem para trazer algumas facilidades (nem sempre, aliás), mas não pode estar na frente de outras coisas muitíssimo mais importantes, na escala de prioridade da Maternidade. Coisas estas que, infelizmente, são deixadas de lado pela imensa maioria de pessoas que decide colocar uma criança no mundo.

O conhecimento é a coisa mais importante que você pode oferecer a si mesma(o) e ao seu bebê. É através do conhecimento que você adquire ao longo do processo que você tem as melhores chances de ter uma experiência de parto tranquila e segura. De ter um puerpério relativamente calmo, uma amamentação mais tranquila. É através da reflexão profunda sobre temas que nunca foram centrais na sua vida antes que você encontrará uma Maternidade Melhor.

Ainda que seu filho não tenha o quarto verde água com preguiças pintadas à mão. Ele não precisa disso, exatamente. Mas precisa que você esteja segura(o) para tomar decisões que serão fundamentais lá na frente.

É o conhecimento que te tira, muitas vezes, de uma cirurgia que você não deseja nem precisa.

É o conhecimento que faz você sorrir e seguir em frente, em direção ao parque, quando te dizem que você precisa ficar presa em casa com seu bebê durante pelo menos três meses após o nascimento (mesmo que você esteja enlouquecendo).

É o conhecimento que te assegura que não, seu bebê não está sendo mimado ou manhoso quando pede colo. Ele tem apenas dois meses e não conhece nada do mundo.

E é este conhecimento, prático e aplicável, que você vai encontrar no livro de Catarina.

Além de uma leitura leve, agradável e muito bem escrita, as linhas se entrelaçam e constroem a narrativa de uma mãe que percebeu, desde o início, a importância do conhecimento. Que, através dele, conseguiu experimentar a melhor maternidade possível para si e para sua família. E que agora, através do compartilhar de suas experiências, busca trazer luz e um farol para a Maternidade de tantas mulheres.

Certos assuntos deveriam ser trazidos para a mesa do café da manhã de casa, desde sempre, mas a realidade é muito diferente da teoria perfeita.

Assim sendo, uma mulher, ao engravidar, tem a pressa do tempo para aprender tudo que precisa. Este livro é uma linda ferramenta para isso.

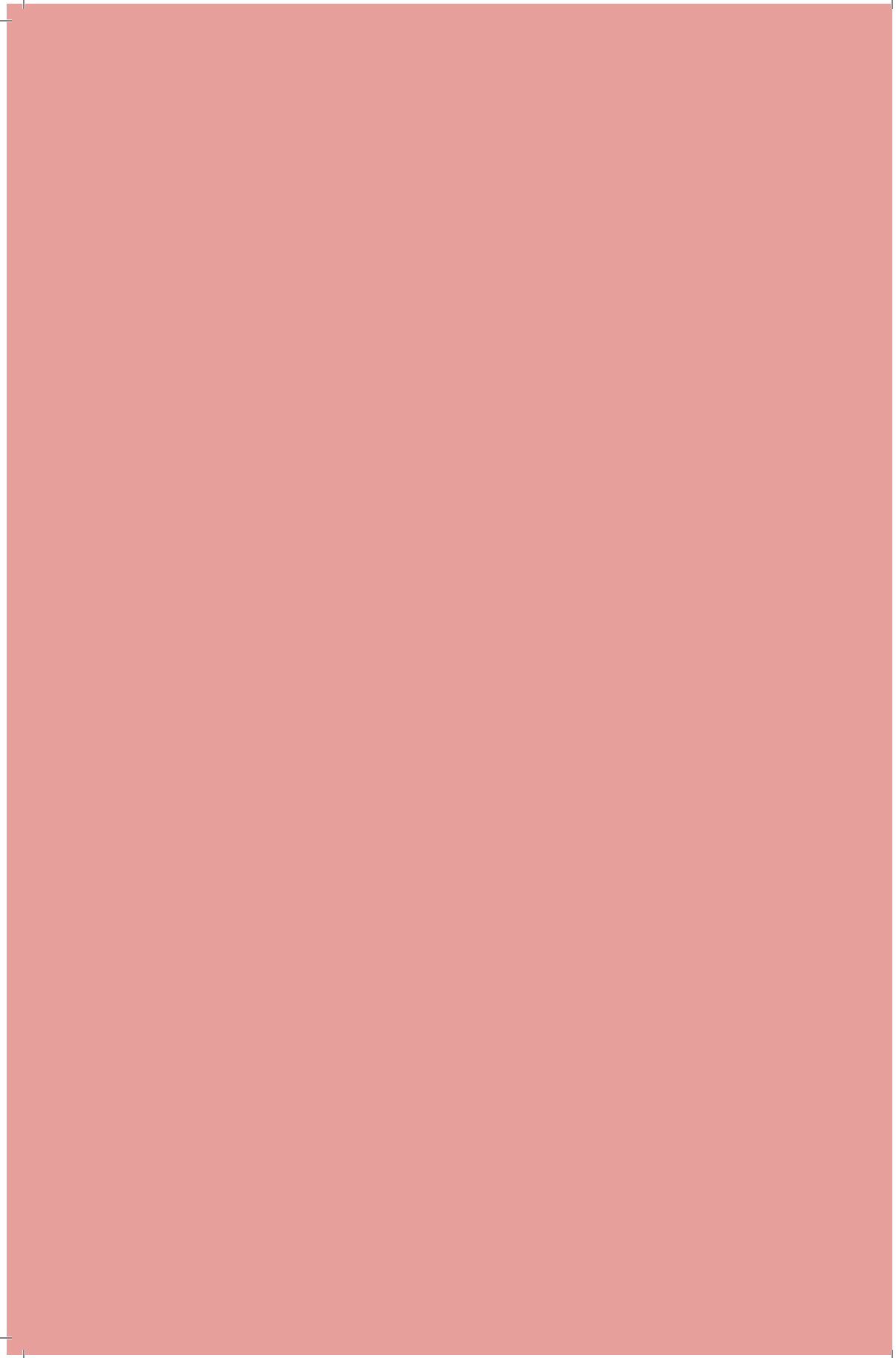
Que o conhecimento transforme a Maternidade de cada leitora que for tocada por esta obra.

Com amor,

Ana Jannuzzi

Médica e mãe

Rio de Janeiro, fevereiro de 2024



Introdução

**«É justo que muito custe
o que muito vale.»**

Santa Teresa de Ávila

Carta de uma mãe

Querida mãe,

Se, de alguma forma, este livro nos une, talvez seja por vivermos um dos períodos mais felizes e, ao mesmo tempo, desafiantes da nossa vida, na maior das missões: a missão corajosa e admirável de ser mãe. E, por isso, permite-me felicitar-te! Felicitar-te pela escolha da entrega que, nos dias que correm, exige uma generosa dose de coragem! Não sei onde é que nos encontramos.

Deste lado, e enquanto te escrevo, sou mãe de uma bebé de doze meses. E por aí? Será que há uma vida a gerar-se dentro de ti? Ou, talvez, já esteja nos teus braços? Ou, quem sabe, é um desejo de um dia seres mãe? Onde quer que te encontres nesta admirável viagem pela maternidade, deixa-me começar por dizer-te o mais importante: sente-te orgulhosa! Estás a ir lindamente e és a melhor mãe que o teu bebé pode ter!

Sei que esta missão diária da maternidade é, muitas vezes, silenciosa, invisível e muito solitária e este livro, que se baseia, sobretudo, naquela que foi a minha experiência, desde o momento em que decidi engravidar até ao primeiro ano de vida da Esperança, nasce com o propósito de te encorajar e reconfortar! É uma partilha pessoal escrita com tons de Esperança, para que, nesta companhia, nunca te sintas sozinha! Estaremos juntas nas mesmas alegrias, nas mesmas angústias, nas mesmas certezas, nas mesmas culpas e nas mesmas dúvidas!

Hoje, vivo com a certeza de que ser mãe foi a melhor coisa que me aconteceu, mas também eu tive muito medo de me aventurar pelo desconhecido! Lembro-me, quando decidi engravidar, da sombra negra que via sobre a maternidade. Pelo menos, era esta a minha percepção pessoal! «Nunca mais vais tomar banho!», «Nunca mais vais dormir!», «Acabou a tua carreira!». Aqueles princípios que nos dizem, embrulhados em desânimo. Um discurso sempre rápido e pronto, pincelado com pessimismo e sofrimento. Mulheres que, como eu, sonham viver a maternidade são desencorajadas pelo gigante «peso-pesado» que lhe está inerente. Quantas vezes ouvi: «pensa bem antes de engravidares, porque um filho acaba com a nossa vida»? Infelizmente, muitas!

Consciente de que é justo que muito custe o que muito vale, estas páginas chegam com um testemunho das experiências e das escolhas de uma mãe que se constrói aos poucos, todos os dias, assente na certeza de que momentos desafiantes não suplantam e não abafam o amor imenso que é um filho nas nossas vidas.

Eu sou fruto de uma gravidez não planeada, mas que a minha mãe decidiu abraçar, sozinha, com todas as suas forças. Ainda antes da geração da minha mãe, gostaria de partilhar a experiência da minha avó. A minha avó teve treze filhos saudáveis e felizes e as memórias e histórias que carinhosamente sempre partilhou com todos os netos, enquanto mãe, estão recheadas de dedicação e amor. Não guardo uma lamentação sobre as dificuldades pelas quais passou, e eu sei que foram muitas. Os meus avós sempre viveram com muito poucas possibilidades financeiras, mas num espírito de entreaajuda, amor, união e sacrifício criaram uma família numerosa e feliz.

A ironia é que hoje, apesar de vivermos numa sociedade (aparentemente) cada vez mais evoluída, que se predispõe a oferecer mais e melhor em tantas áreas – temos tudo o que precisamos, às vezes à distância de um clique –, estamos cada vez mais desacreditadas e desmotivadas pela magia da vida. Acedemos facilmente a medicamentos, a informação, a alimentos, temos conforto nas nossas casas, etc., mas tornou-se demasiado complexo para nós, adultos, criarmos e acolhermos bebés com entrega, disponibilidade, leveza e satisfação. Criarmos e educarmos os nossos filhos passou, de repente, a ser um inquietante quebra-cabeças da sociedade.

Não sou médica, não sou especialista em saúde materna ou enfermeira, mas acredito que as escolhas informadas e conscientes, ao longo da minha gravidez até aos dias de hoje, foram preponderantes para uma experiência feliz e positiva. Como referi, não pretendo, obviamente, que este livro seja interpretado como um manual prático e que substitua as vossas orientações e consultas com o vosso obstetra, médico de família ou pediatra. Quero, sobretudo, partilhar o que sustentou cada escolha e aquela que foi a minha experiência numa ótica mais alargada. Uma partilha honesta, de uma mãe para outra mãe.

É neste tom que gostaria que este testemunho fosse recebido.

Tive a felicidade de contar, ao longo deste livro, com a colaboração de alguns especialistas e profissionais, a quem recorri durante a minha gravidez e nos primeiros meses de vida da Esperança, cujo trabalho sigo e respeito, e a quem agradeço desde já toda a disponibilidade para partilhar livremente os seus conhecimentos e experiências. E, no final, deixo uma lista de leituras que me acompanharam na gravidez e que ainda hoje me acompanham. Afinal, saber é poder e quando não conhecemos as opções é como se elas não existissem!!!

Quero aproveitar para deixar o lembrete que eu adorava, e continuo a adorar, dizer a mim mesma: sou a melhor mãe que a minha filha poderia ter! Isso mesmo. Relembro a importância do que te escrevi ainda nas primeiras linhas desta carta: Tu-és-a-melhor-mãe-que-o-teu-bebé-pode-ter! A mãe que ama e cuida do seu bebé mas que se atrasará para compromissos porque não se despacha a horas, uma vez que agora não é dela que se trata e muitas vezes nem dela mesma se lembra; a mãe que

abandona a mesa e que, quando chega, a comida já arrefeceu, porque entretanto teve de consolar o seu bebé; a mãe que tem de trocar de roupa, quando ia mesmo a sair, porque o bebé lhe bolçou em cima; a mãe que se esquece de tudo, porque está tão cansada e privada de sono que se sente com um nó no cérebro; a mãe que não evitou uma queda ou uma cabeçada e que vive com uma nova culpa; a mãe que se esquece da pomada no rabinho e que na muda de fralda seguinte se apercebe de que a pele está assada; a mãe que está a aprender todos os dias a ser mãe. E tudo isto, querida mãe, vai passar. Prometo!

Somos todas mães que erramos, numa busca constante de tentarmos acertar. Caímos para no dia seguinte nos levantarmos para fazer melhor. Sem o senhor fantasma da culpa, que tantas vezes vai insistir em perseguir-nos. Eu acredito que sou uma mãe suficientemente boa para a Esperança, não a mãe perfeita, mas, lá está, a melhor que ela pode ter.

Quantas vezes eu falhei e quantas vezes vou voltar a falhar? Tantas, mas tantas! Quantos momentos não temos assim? Para, depois, revivermos o erro em pensamento vezes sem conta, angustiadas, na dúvida se seremos realmente capazes de ter à nossa responsabilidade uma criança, um bebé, até ao momento em que nos conseguirmos perdoar. Errar faz parte e saber disso não significa que falhamos como mães! É apenas a vida a acontecer, entre os seus altos e (esperados) baixos, mesmo que nos esforcemos a fazer o que conseguimos de melhor!

Os primeiros doze meses são verdadeiramente exigentes e este deve ser o ponto de partida. Exigência que se suaviza e alivia quando nos dedicamos com disponibilidade e amor. Chega às

nossas vidas um bebê que precisa de um cuidador para poder sobreviver. Precisa, de uma forma geral, de ser alimentado (idealmente amamentado), precisa de colo (muito colo) e de contacto, precisa de ser embalado e, sobretudo, que tudo isto seja em verdadeira presença. Não podemos esperar, como há muito se criou essa imagem, um bebê sereno e silencioso, depois de ser pousado e isolado num confortável berço, a adormecer por si, por exemplo. Por mais incrível que o berço seja, o melhor berço será sempre o nosso abraço, ao som do nosso coração. Não há melhor música de embalar! E esta deve ser a nossa consciência e o principal ponto de partida! Portanto, a questão é: estamos realmente preparadas?

Ao longo deste meu testemunho, generosas doses de amor, de colo, de disponibilidade, de liberdade e de abraços vão ser estratégias constantes, ao contrário do que habitualmente crescemos a ouvir recomendar: «Deixa-a no berço, que tem de se habituar até adormecer sozinha», «deixa-a a chorar para abrir os pulmões» ou «cuidado que fica viciada na mama», entre outras relíquias contraintuitivas que desejo sinceramente que este livro contribua para serem enterradas. Porque, por mais evidências atuais que tenhamos connosco, já não chega o nosso cansaço e a privação de sono? É uma chatice termos de ouvir sugestões desta (anti)natureza. E chatice ainda maior é quando ousam dizer-nos a nós, mães, que nos «deixamos enganar pelas novas modernices da educação» e que o mundo e as novas gerações estão perdidos às custas disto. Um truque ao qual recorria muitas vezes e que desarmava os mais atrevidos e persistentes: «foi a pediatra que mandou». E não havia mais conversa.

Somos as mães! E é tão decisivo quando nos permitimos SER MÃE. Agimos de acordo com a nossa natureza e com aquela que será a nossa melhor arma, a nossa melhor amiga e a que nunca devemos silenciar: a nossa intuição.

Antes de engravidar, preparei-me devidamente para as diferentes fases que me esperavam: gravidez, parto, pós-parto, etc. E por muito que me tenha munido de informação, sempre fui fiel à minha intuição e ao meu pensamento crítico. Por exemplo, o choro da Esperança perturbava a minha tranquilidade e eu seria incapaz de ignorar aquele choro (e ainda bem porque é precisamente para isto que nós, mulheres, estamos programadas). O colo, o carinho e o aconchego sempre foram a melhor resposta ao seu pedido de ajuda, que chega, nesta fase da vida, através do choro. Portanto, nós que somos mães, temos o nosso instinto, a nossa bússola interna a orientar-nos para aquilo que será o melhor para os nossos filhos. Não devemos deixar que ninguém nos oriente de forma contrária à nossa natureza.

*«Confie em si mesma.
Sabe mais do que aquilo
que pensa.»*

Benjamin Spock

Depois de quase dois anos de pandemia, seguiu-se a inevitável tendência de implementar o modelo do teletrabalho nas nossas realidades domésticas. Desdobrar o tempo entre trabalho e família é onde, a meu ver, nasce o estafante (e diário) desafio de todas as mulheres que vivem esta nova realidade.

Em condições normais, o teletrabalho já é, por si só, um compromisso que exige concentração e tempo, mas com o acréscimo de ser dividido com os cuidados que um bebé necessita cria uma desordem inconveniente e difícil de se gerir. Eu por mim falo. Durante este primeiro ano de vida da Esperança, o *home office* foi a minha realidade. Uma semana depois, já estava de regresso aos conteúdos, às campanhas publicitárias e a outros projetos profissionais que tinham ficado pendentes. E a minha tentativa, sem qualquer rede de apoio, de equilibrar o meu papel maternal e o profissional foi o que mais me desequilibrou, atormentou e angustiou. Foi verdadeiramente desgastante!!! A minha grande dificuldade, muitas vezes, era ter de gerir, por exemplo, uma reunião de *briefing* com um cliente e as sextas da Esperança, que nem sempre se estendiam dentro do tempo esperado, e dar por mim a interromper com «desculpe, não se importa que eu amamente ao mesmo tempo que reunimos?», para que dormisse mais um pouco. Quantas reuniões eu fiz assim? Praticamente todas! A juntar ao facto de estar numa fase de mudança de casa, por duas vezes, que também contribuiu para que todo o processo fosse ainda mais complexo e extenuante.

No meio de tudo isto, estive sempre muito ciente de que vivia em grande vantagem: a de gerir os meus próprios horários. Imagino a igualmente dura realidade da maior parte das mães, que, quando

regressam às suas vidas profissionais, estão ausentes das nove da manhã às seis da tarde, com a gestão do trabalho, do bebé, da casa... Sim, porque pelo meio da maternidade ainda há uma casa que precisa de ser limpa, o jantar que precisa de ser feito, a roupa que precisa de ser lavada e engomada. São estas constantes chamadas que nos esgotam. E, quando damos por nós, perdemos-nos para darmos vida a verdadeiras malabaristas que, entre as suas esferas delicadas, precisam de se perguntar: e nós, onde ficamos? Onde fica a nossa saúde mental, emocional e física?

Mãe, um bom princípio para guardar e ter em mente: quanto melhor cuidado de mim, melhor cuidado do meu bebé. A qualidade da nossa vida é diretamente proporcional à qualidade de vida do nosso bebé. Até parece simples, não é? Na prática, nem tanto, e é por isso que todos os dias devemos ser as primeiras a lembrar aquela que será, então, a regra número um. E se o cansaço não nos permitir reavivar a memória, que possamos contar com os nossos companheiros, amigas e mães para nos incentivarem diariamente a ter um momento de autocuidado.

Cada um de nós saberá o que de melhor pode fazer por si. Ver uma série? Dar um passeio à beira-mar na companhia do seu *podcast* favorito? Vestir uma roupa que nos faça sentir bem? Cozinhar uma refeição? Houve momentos em que me senti muito sozinha e cansada, mas tive a sorte de ter um companheiro, o Pedro, a ajudar-me. E, se for preciso, lembrar que não há supermulheres, é fundamental pedirmos ajuda, não somos piores mães por isso, até pelo contrário!

Enquanto estou a escrever este capítulo, a Esperança já consegue estar mais tempo sozinha, entretém-se a brincar com um

brinquedo, não por muito tempo, mas sinto que não está tão dependente de mim. As minhas amigas diziam e bem: «aproveita enquanto eles são bebés, pois passa muito rápido», e é mesmo verdade! Faltam dois meses para completar este primeiro ano de ouro e passou tudo demasiado rápido. Ela cresceu muito depressa e tudo aquilo que foi menos bom já não me pesa.

*Na maternidade,
os dias são longos
e os anos são curtos.*

Querida leitora, do fundo do meu coração, espero que este livro seja uma companhia, um consolo e um abraço apertado.

A quem me lê, que traga a aconchegante certeza de que, apesar «de os dias serem longos e os anos curtos», tudo passa, nesta viagem única que evolui e nos surpreende, a cada dia! Aproveita, mãe. O que há de bom e o que há de menos bom. Tudo vai passar.

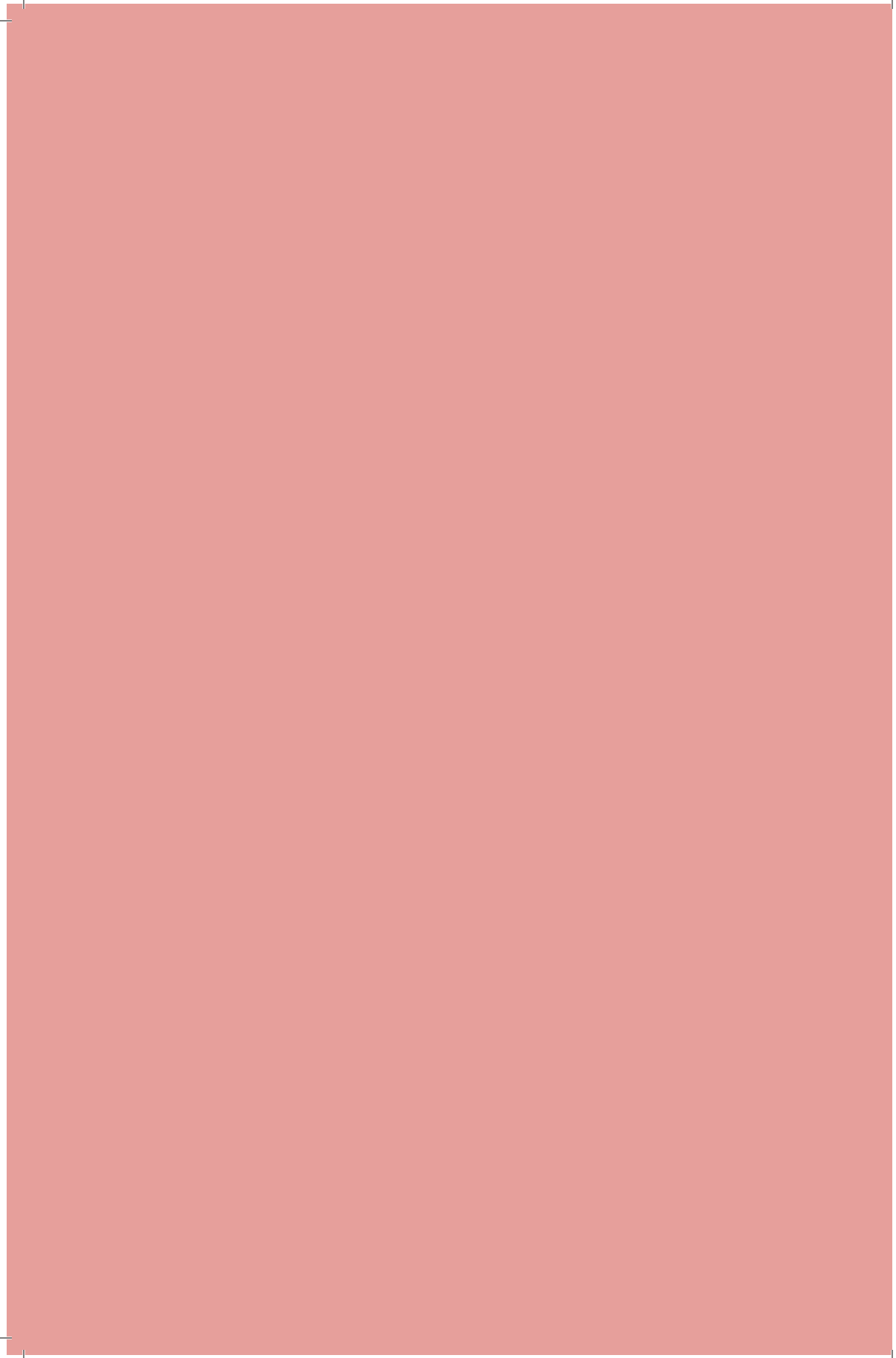
Dei o melhor de mim ao escrever-te sobre a minha viagem pela maternidade, um tema tão delicado e sensível, onde cada uma de nós traça a sua própria história. É expectável que não concordemos em muitas questões, mas o nosso propósito vai

sempre unir-nos: o de procurarmos o melhor para nós e para os nossos filhos.

E é o que eu desejo, a maior felicidade, agora e sempre, para ti, querida mãe, e para os teus filhos.

Com amor,

Catarina



Uma preparação consciente para a *gravidez*

Eu sempre sonhei em ser mãe. De todos os sonhos, este sempre foi o maior e o mais desejado. A minha paixão por crianças marcou a minha adolescência e a certa altura da minha vida cheguei a querer seguir a área da educação, para poder trabalhar com bebés e crianças. Depois, acabei por optar pela psicologia, com o objetivo de me especializar num ramo que me permitisse trabalhar na área educacional. A vida acabou por me trocar as voltas, levou-me para outros caminhos, e acabei a trabalhar noutras áreas bastante distintas, mas o meu grande fascínio nunca se perdeu. Adoro crianças e sempre me imaginei a viver este grande sonho que, finalmente, se tornou real: o de ser mãe.

Quando eu e o Pedro decidimos que queríamos ser pais, senti que precisava de procurar mais informação para nos prepararmos, os dois, com consciência para aquele que seria o passo mais importante das nossas vidas.

Sou apaixonada por livros e adoro estudar sobre diversos temas, então comecei por investir em vários sobre preconceção e o ciclo feminino. Depois, procurei orientar-me junto de profissionais que considero. A Internet, hoje, acaba por ser, também, uma grande aliada, disponível e gratuita, na procura de informação, desde que façamos pesquisas baseadas em fontes fidedignas. Posto isto, é importante que as nossas pesquisas sejam sérias, válidas e bem direcionadas.

*A informação e o exercício do pensamento crítico são as nossas melhores armas. Estarmos bem informadas sobre todos estes temas da maternidade, do parto, da amamentação e do pós-parto dá-nos mais poder e segurança sobre as nossas escolhas.
O saber empodera-nos!*

Durante mais de uma década, eu tomei a pílula, até que resolvi procurar ajuda profissional para deixar de tomar este contraceptivo oral. Nessa altura, o objetivo não era engravidar, era simplesmente deixar de tomar a pílula, desintoxicar o corpo. Numa balança, percebi que o peso dos malefícios era bastante maior do que os benefícios para a minha saúde. Baseei-me, na altura, em alguns estudos científicos sobre os efeitos adversos da pílula na saúde da mulher e acabei por tomar esta decisão, motivada pelas últimas evidências sobre o tema. Tomei a pílula ao longo de 15 anos, são muitos anos! Voltar a reajustar os meus ciclos menstruais, passados tantos anos, previa-se um verdadeiro desafio.

Eu queria, sobretudo, aprender a conhecer a natureza dos meus ciclos. Inicialmente, sem a pílula, quis que este conhecimento também me permitisse prevenir uma gravidez de forma natural. Esta foi uma grande descoberta! Eu desconhecia totalmente como é que o nosso corpo se regula, os sinais que comunica (se estivermos atentas) e tudo o que se transforma em nós ao longo destes ciclos. Lamentavelmente, ninguém nos ensina isto na escola.

Os conceitos-chave que assentam neste tema são: saúde menstrual, mapear ciclos e a importância da preconceção. Este conhecimento deve ser essencial para qualquer mulher, em qualquer fase da sua vida. Afinal, conhecermos o nosso corpo faz-nos sentir mais confiantes, para além da qualidade que proporciona à nossa saúde.

*Temos de estar atentas
e escutar os sinais que o corpo
e a vida nos dão. Nós, mulheres,
somos intuitivas por natureza,
usemos essa intuição a nosso
favor. Não podemos permitir
que a correria do dia a dia
nos distraia e nos impeça de
nos escutarmos. De conhecer
o nosso corpo, a
nossa casa.*

E esta consciência, como já disse, deve estender-se a todas as fases da nossa vida. Não devia surgir apenas quando queremos engravidar, como foi o meu caso. Se soubesse o que sei hoje...

Ao longo deste processo de descoberta, para me sentir bem orientada e mais segura nas minhas escolhas, acabei por recorrer a uma consultora profissional de fertilidade natural, a Bárbara Yu Belo. A partir do momento em que me aconselhei com a Bárbara, tudo mudou para melhor!

Foi com a Bárbara que aprendi a importância de conhecermos o nosso ciclo, a arte de «ler» o meu calendário fértil, a identificar a minha janela de fertilidade, o que é a temperatura basal, entre outros parâmetros ou sinais que devemos ter em atenção, como as características do muco, a tensão mamária, os nossos níveis de energia, o nosso estado emocional. Todos estes indicadores mostram-nos em que fase do nosso ciclo nos encontramos. É um conhecimento muito individual, porque cada mulher é única e cada corpo é um corpo.

Estive quase um ano sem tomar a pílula, a prevenir uma gravidez de forma natural com base nos indicadores que descrevi acima. Quando quis engravidar, usei este mesmo conhecimento sobre o meu ciclo e o meu calendário fértil, desta vez, para identificar a minha janela fértil e tentar engravidar.

Na realidade existe uma janela curta de seis a sete dias (no máximo) em que podemos engravidar. É uma oportunidade de tempo muito reduzida. Ter conhecimento e acesso a esta janela de tempo de fertilidade é importante para aumentarmos as nossas possibilidades, porque mesmo que tenhamos relações sexuais nesses dias e façamos o que é previsto, o chamado «tudo certo» – expressão de que não gosto muito por racionalizar o que deve ser natural –, temos de 25% a 30% de possibilidades de ter sucesso, ou seja, de engravidar.

Coloquei algumas questões à Bárbara Yu Belo, a consultora de fertilidade natural que me acompanhou neste processo de conhecimento e escuta do meu corpo, para abordar as grandes e principais questões sobre a nossa saúde feminina, um tema que acabou por se revelar muito importante e que, agora, partilho convosco.

COMO APRENDEMOS A ESCUTAR O NOSSO CORPO, BÁRBARA?

Para mim, escutar o corpo não é algo que se aprende, mas sim que se reaprende. Se repararmos, em crianças, na nossa forma *mindful* de estar na vida, temos uma conexão profunda com o nosso corpo, ou corpos: emocional e física, por exemplo.

À medida que crescemos e que tentamos aproximar-nos de determinados padrões da nossa sociedade, vamos, progressivamente, desconectando-nos da linguagem do nosso corpo. Por isso, a dada altura percebemos que é necessário fazer o processo inverso, é necessário «regressar a casa».

No entanto, na minha opinião, apenas podemos escutar verdadeiramente o nosso corpo se o fizermos sem expectativas (pois vão interferir com o processo) e, sobretudo, se estivermos disponíveis para escutar todos os tons com que o nosso corpo conversa connosco — e não apenas quando nos fala numa linguagem meiga e amigável.

Escutar o corpo é estar disponível para ouvir o que este tem para nos dizer, não como se de um «tubo de ensaio» se tratasse, mas partindo de um lugar de dentro para fora — isto é, sabendo que dentro desse corpo habita uma pessoa, única, que, como tal, se expressa de uma forma diferente das demais.

De uma forma prática, aplicando este processo ao conhecimento dos ciclos menstruais, escutar o corpo inclui a observação diária de sinais físicos (temperatura basal, características do muco cervical e/ou colo do útero, tensão mamária, desconforto ovulatório, características da menstruação, níveis de energia física e padrões de sono) e emocionais (alegria, irritabilidade, desânimo...), que constituem o nosso padrão pessoal e que nos permitem perceber em que fase do ciclo nos encontramos.