ISPA
INSTITUTO UNIVERSITÁRIO
CIÊNCIAS PSICOLÓGICAS, SOCIAIS E DA VIDA

REPRESENTAÇÕES MATERNAS NO TERCEIRO TRIMESTRE DE GRAVIDEZ:

UMA ANÁLISE INDISSOCIÁVEL DA SINGULARIDADE

CATARINA SANTOS RIBEIRO

Orientador da Dissertação:
PROFESSORA DOUTORA ISABEL LEAL

Coordenador de Seminário de Dissertação:
PROFESSORA DOUTORA ISABEL LEAL

Tese submetida como requisito parcial para a obtenção do grau de:

MESTRE EM PSICOLOGIA

Especialidade em Psicologia Clínica

2015

Dissertação de Mestrado realizada sob a orientação de Professora Doutora Isabel Leal, apresentada no ISPA – Instituto Universitário para obtenção de grau de Mestre na especialidade de Psicologia Clínica

AGRADECIMENTOS

São várias as pessoas a quem quero prestar o meu agradecimento.

À *Professora Doutora Isabel Leal* pela disponibilidade em acompanhar-me ao longo deste percurso. Sem a sua recetividade em orientar e guiar-me perante algumas adversidades, a realização deste trabalho não teria sido possível.

À *Marta Pedreira*, minha colega, que sem receios me confiou muito do seu trabalho, tornando-se parte deste meu projeto também.

Aos colegas da *Fundação António Luís de Oliveira* que me apoiaram incondicionalmente, demonstrando-o com apoio, diálogo e amizade. Aos mais pequenos desta casa, que com todos os seus sorrisos, me deram esperança.

Ao *Leopoldo Leitão e à Antónia Perdigão*, com quem tive oportunidade de trabalhar e aprender ao longo dos últimos anos e onde nem mesmo com alguma distância, deixaram de acompanhar este processo, apoiando-me com toda a disponibilidade.

À *Carolina*, minha colega, amiga e parceira neste percurso, por nunca permitir que eu desistisse.

Aos *meus amigos* e ao *Cláudio*, que toleraram esta fase tão peculiar de investimento, ficando tão felizes quanto eu com a conclusão deste trabalho.

Finalmente, à *minha família* e em especial aos *meus pais*, que foram incansáveis no apoio e compreensão desta etapa. Foram sem dúvida os pilares de todo este ciclo que agora termino com felicidade.

RESUMO

Problema: Perante uma sociedade dinâmica, fruto de alterações e transformações no papel da mulher em relação à gravidez e a todo o seu processo inerente, denotam-se consequências na sua organização psicológica das quais emerge uma necessidade, também ela recorrente, de aprofundarmos um conjunto de questões intrínsecas a estes processos. **Objetivo:** O presente estudo assume como objetivo aceder, através de narrativas, à identificação, descrição e compreensão das representações maternas de grávidas que se encontram no terceiro trimestre de gravidez. **Método:** Esta investigação enquadra-se numa metodologia qualitativa, de natureza descritiva e exploratória. A amostra é caraterizada por 10 grávidas de nacionalidade portuguesa (6 primíparas e 4 multíparas), com uma média de idades de 32 anos e que se encontram no terceiro trimestre de gravidez. Como materiais de estudo foram utilizados um questionário sociodemográfico e uma entrevista semiestruturada designada por *Interview of Maternal Representations during Pregnancy – Revised Version* (IRMAG-R, Ammaniti & Tambelli, 2010), da qual se procedeu a uma análise de conteúdo. **Resultados:** Criaram-se sete categorias de análise - conteúdos representativos; conteúdos percetivos de relação; conteúdos percetivos de mudança; conteúdos afetivos; conteúdos fantasiosos; conteúdos referenciadores e conteúdos comparativos. Os conteúdos enquadraram-se como parte componente da representação que a grávida desenvolve, de forma diferenciada, sobre si enquanto mãe e sobre o seu filho. Tanto no plano percetual como no plano imaginário as representações sobre o bebé apresentaram maior expressividade. A sua representação enquanto mãe assumiu uma maior prevalência no plano fatual, observando-se uma tendência elevada da grávida em diferenciar-se da sua mãe no que diz respeito às suas caraterísticas e ao que ambiciona para o seu papel materno. Entre outros resultados, concluiu-se a presença um envolvimento afetivo predominantemente positivo que nos reflete a existência de uma relação entre a mãe e o bebé.

Palavras-chave: Gravidez, Terceiro Trimestre, Representações Maternas, Bebé

ABSTRACT

Problem: In a dynamic society, characterized by changes and transformations in the women´s role related to the pregnancy and all its inherent process, consequences in its psychological organization are identified, which of a necessity emerges, also recurrent it, to deepen a set of intrinsic questions about these processes. **Objective:** The present study assumes as objective to access, through narratives, the identification, description and understanding of the representations maternal of pregnant women in the third trimester of pregnancy. **Method:** This inquiry fits in a qualitative methodology of descriptive and exploratory nature. The sample is characterized by 10 pregnant of Portuguese nationality (6 primiparous and 4 multiparous), with an average of 32 years old and that are in the third trimester of pregnancy. As study material, a social and demographic questionnaire as well as a semi structuralized interview were used, referred as *Interview of Maternal Representations during Pregnancy* - Revised Version (IRMAG-R, Ammaniti & Tambelli, 2010), from which proceeded to a content analysis. **Results:** Seven categories of analysis were created - representative contents; perceptive contents of relation; perceptive contents of change; affective contents; fanciful contents; contents; comparative and reference contents. The contents fit as component party of the representation that the pregnant woman develops, of differentiated form, on herself as a mother and about her son. As much in the perceptual as in the imaginary plan the representations concerning the baby presented greater expression. Its representation as a mother assumed a bigger prevalence in the factual plan, observing as a high trend, a differentiation of herself from her mother in what concerns the characteristics and ambitions for the maternal role. Among others results, it was concluded the existence of an predominantly positive affective involvement which reflects the existence of a relationship between the mother and baby.

Key-words: Pregnancy, Third Trimester, Maternal Representations, Baby

ÍNDICE

INTRODUÇÃO 1

Pertinência e Objetivos dos do Estudo 12

MÉTODO 14

Delineamento de Investigação 14

Participantes 14

Materiais 15

Procedimento 16

Tratamento dos Dados 17

APRESENTAÇÃO DOS RESULTADOS 19

Conteúdos Representativos 19

Conteúdos Percetivos de Relação 22

Conteúdos Percetivos de Mudança 25

Conteúdos Afetivos 28

Conteúdos Fantasiosos 29

Conteúdos Referenciadores 34

Conteúdos Comparativos 37

DISCUSSÃO 41

Limitações e propostas para estudos futuros 49

REFERÊNCIAS 52

ANEXOS 57

Anexo A: Material da Investigação 58

Questionário Sociodemográfico 59

Versão Revista da IRMAG-R 61

Anexo B: Transcrição das Entrevistas 69

Entrevista nº 1 70

Entrevista nº 2 82
Entrevista nº 3 93
Entrevista nº 4 109
Entrevista nº 5 120
Entrevista nº 6 136
Entrevista nº 7 157
Entrevista nº 8 174
Entrevista nº 9 188
Entrevista nº 10 201

Anexo C: Lista com definição das Categorias 215

Anexo D: Frequência das Unidades de Registo (UR) 222
Frequência das UR da categoria de conteúdos percetivos de relação 224
Frequência das UR da categoria de conteúdos percetivos de mudança 225
Frequência das UR da categoria de conteúdos afetivos 226
Frequência das UR da categoria de conteúdos fantasiosos 227
Frequência das UR da categoria de conteúdos referenciadores (em primíparas) 228
Frequência das UR da categoria de conteúdos referenciadores (em multíparas) 228
Frequência das UR da categoria de conteúdos comparativos (em primíparas) 229
Frequência das UR da categoria de conteúdos comparativos (em multíparas) 229

Lista de Figuras

Figura 1: Percentagem de UR em cada subcategoria nos conteúdos representativos 20

Figura 2: Percentagem de UR em cada subcategoria nos conteúdos percetivos de relação 23

Figura 3: Percentagem de UR em cada subcategoria nos conteúdos percetivos de mudança 26

Figura 4: Percentagem de UR em cada subcategoria nos conteúdos afetivos..... 29

Figura 5: Percentagem de UR em cada subcategoria nos conteúdos fantasiosos..... 30

Figura 6: Percentagem de UR em cada subcategoria nos conteúdos referenciadores (no caso de primíparas)..... 35

Figura 7: Percentagem de UR em cada subcategoria nos conteúdos referenciadores (no caso de multíparas)..... 36

Figura 8: Percentagem de UR em cada subcategoria nos conteúdos comparativos (no caso de primíparas)..... 38

Figura 9: Percentagem de UR em cada subcategoria nos conteúdos comparativos (no caso de multíparas) 39

INTRODUÇÃO

Os conceitos de Gravidez e Maternidade têm sido alvo de grande estudo e intervenção na área da Psicologia, assumindo diferentes perspetivas ao longo do tempo. Numa sociedade que conhecemos como dinâmica, fruto de alterações e transformações na vida da mulher, assumem-se impreterivelmente consequências na sua organização psicológica, emergindo daí a necessidade de aprofundarmos um conjunto de questões intrínsecas a estes processos.

Com base numa revisão teórica destes conceitos, é possível aferir-se que grande parte do entendimento nesta área surge pela prática e observação clínica, um pouco em detrimento de investigações recentes e sistemáticas, denotando-se por isso alguma dificuldade em descrever estudos específicos neste âmbito. Ainda assim, é significativa a literatura que podemos encontrar para descrever e compreender a psicologia destes conceitos.

Ainda que por vezes confundidos e muito associados, a gravidez e a maternidade surgem como realidades e vivências distintas (Leal, 2005). A gravidez é entendida com um processo dinâmico, de desenvolvimento e construção temporalmente bem definido, correspondente a um período de cerca de 40 semanas que intercede a conceção e o parto (Canavarro, 2006). Também designado por período gravídico, ultrapassa o acontecimento da conceção e permite uma preparação física e psicológica para o papel de ser mãe (Boss, 2002; Canavarro, 2006; Justo, 1990; Solomon & George, 1996).

É um processo no qual se permite iniciar uma ligação afetiva à criança, desenvolver uma reestruturação das relações capazes de incluir o novo elemento e, conjuntamente, integrá-lo na sua identidade e iniciar uma aprendizagem de aceitação da criança enquanto pessoa singular e com vida. É também por isso uma fase de ensaios, reflexões e diversas fantasias (Canavarro, 2006). Colman e Colman (1994) consolidam esta ideia ao referirem-se à gravidez como um tempo pleno de vida, repleto de significado simbólico, transformação e relevância psicológica.

Em congruência com esta descrição, a gravidez é entendida como uma das tarefas desenvolvimentais mais significativas na vida adulta, ao envolver uma reorganização a todos os níveis: biológico, cognitivo, emocional, relacional e social (Colman & Colman, 1994; Meireles & Costa, 2005). É concebido por vários autores como um período de crise maturacional, onde a mãe tende a reviver conflitos anteriores que contribuem para uma alteração do equilíbrio anterior e consequentemente uma maior vulnerabilidade pessoal (Bibring, Dwyer, & Huntington, Dorothy S. Valenstein, 1961; Campos, 2000; Leal, 2005;

Raphael-Leff, 2005). Em consolidação, Brazelton & Cramer (1989) afirmam que para qualquer mulher, a gravidez e a adaptação a esse novo papel é influenciada por toda a sua vida anterior à conceção.

Trata-se pois de um ponto de viragem e de mudança (Campos, 2000), de ajustamento ao seu novo bebé enquanto um ser único, enquanto representação do si mesma e do seu próprio parceiro (Bibring et al., 1961). Todavia, estudos mais recentes defendem que a gravidez não deve ser encarada como um momento de crise, mas sim como um acontecimento previsível e normativo, com a necessidade de uma adaptação e reorganização por parte do casal (Boss, 2002; Moura-ramos & Canavarro, 2007)

O processo de gravidez tem sido assim estudado como um período de desenvolvimento psicológico de extrema importância, caracterizado por um conjunto de adaptações e tarefas passíveis de serem descritas numa sequência de fases evolutivas, correspondentes no plano cronológico aos três trimestres de gravidez. Bibring, Dwyer, Huntington e Valenstein terão sido os primeiros autores a descrever estas fases em 1961, sendo atualmente reconhecidas designações mais recentes como as de Colman & Colman (1994), que tentaram ao longo das suas obras explorar os aspetos emocionais e de desenvolvimento da gravidez (Colman & Colman, 1994) .

De acordo com os autores, o primeiro trimestre está associado à fase de integração (Colman & Colman, 1994), também descrito por Brazelton e Cramer (1989) como a fase de aceitação. Esta é a altura de os pais se adaptarem à notícia da gravidez, onde apesar de ainda não existir uma evidência clara do feto, denotam-se diversas mudanças no corpo da mãe (Brazelton & Cramer, 1989). A segunda fase corresponde ao segundo trimestre e diz respeito ao momento de diferenciação (Colman & Colman, 1994) ou, segundo Brazelton e Cramer (1989), individualização. É o momento onde se começam a sentir os primeiros movimentos fetais e onde se clarifica o começo e possibilidade de uma relação, da existência de vinculação. A terceira e última fase define-se pela fase de separação (Colman & Colman, 1994) ou de preparação para o futuro do bebé, mais precisamente para o nascimento (Brazelton & Cramer, 1989). Este período corresponde ao terceiro trimestre e nesta fase, os pais passam a encarar o feto como um ser cada vez mais separado e real (Brazelton & Cramer, 1989)

Por sua vez, a maternidade é algo que transcende o período da gravidez (Canavarro, 2006; Leal, 2005). Entende-se como um projeto a longo prazo, onde fatores como a infância, as características individuais e a qualidade de vida se evidenciam como preponderantes e

necessárias de considerar (Leal, 2005). Inscrita e influenciada por questões sociais, a maternidade ultrapassa o acontecimento biológico, exigindo tal como Leal (2005) refere, iniciativas e diferentes responsabilizações por parte dos pais.

Estes processos são indubitavelmente experiências singulares e dependem, obrigatoriamente, do significado que lhe é atribuído (Canavarro, 2006). Peterson (1996) reforça esta unicidade, destacando como o fato de podermos observar experiências tão opostas em relação a estes fenómenos, quer sejam elas experiências positivas ou negativas, evidencia o poder genérico da experiência individual. Ao longo dos anos foi-se pois clarificando a necessidade de existir um maior foco sobre o estudo do significado afetivo das experiências dos cuidadores, passando a atribuir-se uma maior ênfase à subjetividade, que progressivamente ganhou um lugar central na investigação clínica numa tentativa de considerar novas formas de investigação (C. H. Zeanah & Barton, 1989).

Neste sentido e reconhecendo que o modo como sentimos e agimos é dependente das representações esquemáticas que possuímos da realidade, torna-se fundamental conhecermos as representações sobre a gravidez e maternidade para melhor compreendermos o comportamento de uma mulher nestas fases específicas. Zeanah e Barton (1989) consideram que o conceito de representação interna se torna preponderante para a compreensão desta subjetividade, ganhando ainda maior relevância quando se admite que o período gravídico implica, necessariamente, uma reorganização de todas as representações existentes na vida da mulher (Ammaniti, 1991).

Por conseguinte, a presente investigação procura aprofundar a compreensão de questões inerentes ao estudo das representações maternas, centrando-se mais especificamente no terceiro trimestre de gravidez. Trabalhos pioneiros com os de John Bowlby sobre os *modelos internos dinâmicos*, Selma Fraiberg com o estudo das *fantasias parentais* e Serge Lebovici a respeito dos bebés *"fantasmático" e "imaginário"* construídos pelos pais, estabeleceram-se como pontos de partida para a compreensão deste fenómeno, que em conjunto com inúmeros outros contributos consolidaram o papel fundamental das representações (Stern, 1991). Estes conceitos serão ilustrados ao longo desta revisão, sempre que logicamente se considerar pertinente para a compreensão desta temática.

Zeanah e Barton (1989) definem o conceito de representações internas como "estruturas de memória" que representam uma versão da experiência vivida para um indivíduo, e que ao caracterizarem aspetos internos dos padrões de relacionamento, vão guiar os comportamentos

externos intergeracionais (C. H. Zeanah & Barton, 1989). A forma como as representações maternas são adquiridas e processadas é entendida de modo diverso de acordo com diferentes autores e perspetivas teóricas.

Stern (1991) procura compreender a sua natureza e constituição, enumerando um conjunto de relações que estão representadas na mente materna e que se mostram clinicamente relevantes para a compreensão destas representações. Primeiramente, o autor considera um conjunto de representações relacionadas com o bebé, que incluem a representação da mãe em relação ao seu novo filho enquanto pessoa, com um determinado tipo de caráter e personalidade (Stern, 1991). Um outro conjunto de representações está relacionada consigo e com o seu parceiro, traduzindo a representação que a mãe assume sobre si própria enquanto pessoa, enquanto mãe desta criança em particular, enquanto mulher em relação ao seu parceiro e consequente pai, enquanto mulher com uma carreira, enquanto filha e enquanto membro da sua própria família (Stern, 1991).

Não menos importante, são referidas um conjunto de representações maternas relacionadas com os seus pais, incluindo estas a representação da sua mãe enquanto pessoa e enquanto avó. O autor sugere, à luz do conhecimento e sabedoria clínica até aí existente, que a representação da sua própria experiência enquanto filha se torna bastante revelante e preditora dos padrões de vinculação que virão a ser estabelecidos com a sua nova criança (Stern, 1991). O mesmo tipo de representações surgem em relação ao pai, sendo no entanto variável a importância atribuída a cada uma destas representações (Stern, 1991).

Tomando no seguimento desta lógica o conceito de *modelo interno dinâmico* desenvolvido por Bowlby e que foi elaborado por outros autores como Daniel Stern e Inge Bretherton (Ammaniti et al., 1992), assumiu-se que enquanto representação dinâmica, o conceito se torna uma parte significativa na regulação dos sistemas de vinculação. Esta referência torna-se importante quando vários estudos sugerem que as experiências de vinculação da mãe e em particular aspetos como o contexto e o seu bem-estar socio emocional na fase pré-natal estarão relacionados com as suas representações maternas, evidenciando-se como fatores de risco ou proteção e como uma parte decisiva na transmissão de padrões de comportamento (Araneda, Santelices, & Farkas, 2010).

No que respeita concretamente às teorias da vinculação, defende-se que os laços formados durante a infância podem persistir como modelos no mundo representacional do adulto e são enriquecidos, reinterpretados e reorganizados ao longo da vida adulta (Araneda et

al., 2010). Por outro lado, a transição para a maternidade define-se como um período de grande mudança e ajustamento que traz desafios para o equilíbrio e crescimento emocional da nova mãe, onde questões relacionadas com a identidade, responsabilidade, perda e outras emergem e intensificam-se num movimento de ser um indivíduo para passar a ser mãe de um outro ser completamente dependente (Spielmen, 2002).

Desta forma, tanto as experiências positivas como as experiências de investimento e cuidado físico ou emocional insuficiente na infância vão mostrar-se cruciais para o desenvolvimento das representações sobre a maternidade e o modo como ser cuidado (Pajulo, Savonlahti, Sourander, Piha, & Helenius, 2001). De acordo com um estudo realizado por Lyons-Ruth e Block (1996), concluiu-se que em situações de risco psicossocial ou trauma com as figuras principais de vinculação, as mães apresentam maiores dificuldades na construção de representações sobre si mesma enquanto mãe e sobre a sua criança, correndo maior risco de estabelecerem relações de vinculação mais desorganizadas, a par de comportamentos mais hostis.

Stern (1991) considera ainda um conjunto de representações relacionadas com outras figuras parentais, onde um avô, um tio, um irmão mais velho ou um amigo próximo da família pode desempenhar um papel importante e até de substituto parental (Stern, 1991). Da mesma forma, uma variedade ínfima de outras possibilidades podem estar presentes no mundo representacional da mãe e mostrar-se relevantes para a sua compreensão (Stern, 1991). Independentemente do tipo de representações, é importante salientar a heterogeneidade no que diz respeito à sua natureza, podendo estas ser um resultado de experiências ativas e diretas, de uma participação mais passiva em acontecimentos ou grupos, de eventos narrativos não experienciados, e em algumas situações, de um misto (Stern, 1991).

De acordo com um modelo desenvolvido por Canavarro (2006), existem diversos fatores determinantes para a construção de representações sobre estes processos, nomeadamente fatores genéticos, socioculturais e de desenvolvimento. Os fatores genéticos estão relacionados com influências constitucionais, definidas como tendências básicas ou potenciais do indivíduo e que englobam capacidades percetuais e cognitivas, características físicas e traços de personalidade (Canavarro, 2006). Os fatores socioculturais dizem respeito à época e organização sociocultural em que cada mulher se encontra inserida e assumem grande preponderância na forma como a mulher perceciona a gravidez e a maternidade (Canavarro, 2006). Por fim, os fatores de desenvolvimento estão relacionados com a história do indivíduo,

mais especificamente com os marcadores das suas experiências e aprendizagens (Canavarro, 2006).

A autora privilegia nesta área os marcadores relacionais, onde destaca algumas relações específicas por terem um peso na formação de significados sobre a gravidez e maternidade. Uma delas é a relação estabelecida com a figura materna e que também é estudada por outros autores, onde se defende que enquanto figura principal de vinculação, a forma como a mãe lida com a sua filha enquanto bebé constituirá uma base para o desenvolvimento de expetativas sobre o comportamento dos outros, a construção do seu autoconceito e para a própria autorregulação emocional (Canavarro, 2006). As relações próximas e o relacionamento conjugal também são ponderadas neste modelo, ao serem assumidas como uma fonte de suporte social (Canavarro, 2001). A par destes fatores, as experiências anteriores de gravidez e os projetos profissionais são também considerados determinantes para estas representações (Canavarro, 2006).

Para outros autores (Stern, Robert-Tissot, Besson, Rusconi-Serpaet, Cramer, Muralt, & Espassa, 1989) são também consideradas as fantasias, as esperanças e os medos da mãe, além de um conjunto de outras expetativas e perceções sobre si mesma, sobre o seu companheiro, os seus pais e em particular sobre o seu bebé, que ganham a este nível uma natureza simultaneamente consciente e inconsciente (Stern et al., 1989).

Não traduzindo assim uma imagem coerente e completa (Bruschweiler Stern, 1998), as representações baseiam-se na construção de experiências interativas e formam-se em muito, pela experiência subjetiva de estar com outra pessoa, seja num sentido real ou imaginário (Stern, 1997). De acordo com Bruschweiler Stern (1998), esta construção inicia-se durante a infância e prolonga-se pela idade adulta, passando por diversas fases. Da mesma forma as representações que a grávida desenvolve sobre o seu bebé vão sendo estruturadas e reorganizadas em função das suas modificações, observando-se uma constante interligação entre as representações até aí existentes (Stern, 1995). Esta perspetiva leva-nos a considerar uma linha cronológica pelas quais as representações se transformam.

Em congruência, Ammaniti et al., (1992) dizem-nos como as fantasias e o desejo em ter o seu próprio filho estão desde cedo presentes e vão-se tornando cada vez mais realistas, tomando no entanto uma mudança significativa no decurso da primeira gravidez. Por outras palavras, a representação que até aí era uma parte integrante de si mesma, passa agora a ser mais autónoma e realista, confirmada mais tarde pela presença do bebé. (Ammaniti et al., 1992).

Consequentemente, a relação entre a mãe e a criança durante este processo desenvolve-se primeiramente num plano imaginário e só mais tarde inclui a realidade da criança, que nos dá cada vez mais sinais consistentes da sua existência (Ammaniti et al., 1992).

Os contributos de Lebovici (1987) são neste sentido revelantes, ao mencionar a existência e construção de um "bebé fantasmático" e de um bebé "imaginário" por parte da mãe. O bebé fantasmático teria origem nas fantasias infantis inconscientes e na própria dinâmica relacional com as figuras parentais que estão fortemente penetradas nos conflitos edipianos, podendo emergir através dos sonhos durante a gravidez (Ammaniti et al., 1992; Lebovici, 1987). Já o bebé imaginário engloba todas as expetativas, pensamentos e fantasias típicas de natureza mais consciente (Ammaniti et al., 1992; Lebovici, 1987; Piccinini, Ferrari, Levandowski, Lopes, & Nardi, 2003). Esta é uma representação já mais realista que passa a ser construída na base do seu desejo de maternidade (Ammaniti et al., 1992).

Segundo Piccinini, Ferrari, Levandowski, Lopes, & Nardi (2003), esta relação imaginária estabelece-se logo desde o início da gravidez, considerando mais tarde que até mesmo antes, nas fantasias com a possibilidade de ter um filho esta pode ser iniciada (Ferrari, Picciníni, & Lopes, 2007). Esta ideia vai ao encontro da conclusão de Raphael-Leff (2005), ao afirmar que a ideia de nos tornarmos mães nunca é neutra e que remota à primeira infância, num desejo de podermos vir a ser como a nossa mãe.

Da mesma forma, Brazelton & Cramer (1992) afirmaram que a mãe, ao atribuir características e uma determinada personalidade ao feto, começa desde logo a relacionar-se com ele, observando-se uma necessidade de inserir o bebé numa linhagem da qual elas também façam parte, caracterizando o bebé a partir de semelhanças a um dos pais ou no casal. Será este corpo imaginado que permitirá um futuro investimento por parte da mãe no seu bebé, reconhecendo-o como um ser separado do dela (Ferrari et al., 2007).

Concetualmente, a mãe tende a navegar pela sua imaginação entre dois grupos de representação sobre o seu bebé (Bruschweiler Stern, 1998). Uma diz respeito ao que é desejado para o seu filho, nomeadamente em relação ao género, aos aspetos físicos e aspetos psicológicos e onde surge uma expetativa positiva. Por outro lado, a mesma imaginação incide sobre uma representação mais negativa e onde a mãe se depara com o medo de se deparar com um bebé problemático (Bruschweiler Stern, 1998).

Simultaneamente, a mãe vai ao longo deste período explorar a ideia de que tipo de mãe irá ser, pensando sobre a sua própria mãe, sobre as mães que admira e ao mesmo tempo sobre

aquelas com que não se identifica e despreza (Ammaniti et al., 1992). Em consolidação com as sugestões de Stern (1991), os autores referem que a construção é igualmente feita pela mulher em relação ao parceiro enquanto pai, à família de ambas as partes e às diferentes áreas da sua vida que serão influenciadas pela chegada do novo filho, constituindo todas estas representações um conjunto de experiências no mundo mental da mulher (Ammaniti et al., 1992; Bruschweiler Stern, 1998).

Por outras palavras, o enriquecimento, a elaboração e especificidade das representações em relação ao filho aumentam progressivamente durante os primeiros meses de gravidez, ganham uma dimensão muito mais significativa ao longo do quarto mês, continuam a intensificar-se perante o reconhecimento dos movimentos do feto e atingem o ponto alto aproximadamente ao sétimo mês de Gravidez (Bruschweiler Stern, 1998; Stern, 1997). Após esta intensificação, observa-se já no final da gravidez uma escassez ou anulação dessas representações, como forma de a mãe aproximar as suas espectativas entre o bebé por si imaginado e o bebé real (Bruschweiler Stern, 1998; Pajulo et al., 2001; Stern, 1997).

Ferrari et al., (2007) procura também refletir sobre as representações maternas de uma forma cronológica, concluindo que será a partir do terceiro mês de gestação que a futura mãe se permite, de um modo mais consolidado, iniciar o processo de imaginar o seu bebé, coincidindo esta altura com o momento em que a gravidez entra numa fase tendencialmente mais segura. No quarto mês de gestação, a experiência real com o feto antepõe-se à construção da imagem do de bebé, uma vez que a mãe começa a fazer leituras dos movimentos fetais sentidos e que inevitavelmente se relacionam com os seus desejos em relação ao filho e acrescentam mais informação ao bebé imaginado de que temos vindo a discutir (Ferrari et al., 2007). Nesta fase, as ecografias assumem uma importância extrema, na medida em que possibilitam, a par dos movimentos fetais sentidos, reforçar a aproximação entre o bebé imaginário e o bebé real, que é por alguns autores encarada como promotora do desenvolvimento dos primeiros sinais de vinculação (Ferrari et al., 2007; Proud & Murphy-Black, 1997).

Entre o quarto e o sétimo mês, a imaginação das mães estará agora mais fecunda, tornando-se nos dois meses a seguir um bebé bem definido na mente materna (Ferrari et al., 2007), altura em que a transição para o terceiro trimestre permite à mulher conceber cada vez mais o seu bebé como um ser separado e real (Brazelton & Cramer, 1992). É também uma altura em que o feto já poderá sobreviver a um nascimento prematuro (Canavarro, 2006),

exigindo por parte da mãe um sentimento de capacidade física e emocional, para dar resposta às necessidades do bebé, agora fora do seu corpo (Raphael-Leff, 2005).

Pela correspondência à última fase do período gravídico, este último trimestre assume diversas peculiaridades importantes a considerar. Encontram-se na mulher sentimentos como o orgulho e realização pessoal, onde a realidade de estar grávida é agora incontornável (Colman & Colman, 1994). Estes sentimentos são no entanto combinados com uma ansiedade perante a antecipação do nascimento, onde também por isso se observa em grande parte das mulheres uma maior necessidade de dependência, fruto de receios e inseguranças que exigem uma maior tranquilidade à mulher (Colman & Colman, 1994).

Denotam-se vários desconfortos físicos que nesta altura se acentuam, sendo a insónia um dos sintomas mais frequentes no final da gravidez (Colman & Colman, 1994). O aumento considerável do útero é também referido como causador de grande mau estar, quando alguns órgãos se começam a sentir empurrados e esmagados (Colman & Colman, 1994). Dores nas costas, inchaço excessivo, uma maior dificuldade em respirar, possibilidade de prurido e azia, são outras manifestações físicas consideradas neste último período (Forjaz, 2011). Fala-se ainda de um sentimento regressivo por parte da mãe que pode ser ameaçador para a mulher que está a tentar preparar-se para ser mãe, e que diz respeito a situações como o babar-se ou ao desejo em ser contida e aconchegada (Colman & Colman, 1994).

Após o oitavo mês que é de facto considerado o período mais desconfortável de todos, a mulher tende a sentir-se ligeiramente mais confortável, reagindo através de uma tentativa exagerada e demasiado intensa em fazer diversas tarefas. Acredita-se que esta reação disfarce outro tipo de sentimentos de maior ansiedade e angústia pela possibilidade de uma eventual perda do bebé, bem como por todas as responsabilidades futuras com que se irá deparar (Colman & Colman, 1994). Apesar desta aparente tranquilização, as últimas semanas voltam a ser invadidas por desconforto e inquietação, onde o bebé passa a ser sentido como separado de si até como um “intruso” (Colman & Colman, 1994).

Os sonhos nesta altura estão maioritariamente relacionados com bebés, crianças e parto e expressam em muito a realidade dos sentimentos da mulher (Canavarro, 2006; Maldonado, 2005), podendo assumir uma natureza mais ansiosa relacionada com a possibilidade de perda (Colman & Colman, 1994).

No que diz respeito ao mundo profissional da mulher, esta é uma fase onde os problemas da rotina diária podem causar maiores incómodos (Colman & Colman, 1994), já que se

observam maiores mudanças no peso do bebé e consequentemente, no corpo da mãe, surgindo também com isso maiores desconfortos físicos (Forjaz, 2011). Pode por isso evidenciar-se como um período de grande frustração (Colman & Colman, 1994). Em concordância, Canavarro (2001) afirma como a conjugação entre a maternidade e a atividade profissional pode representar alguma dificuldade para a mulher nessa dinâmica de conciliação, pelas exigências de tempo e investimento pessoal implicadas.

Nesta altura começa também a observar-se uma maior preocupação em relação ao parto, onde se denota um confronto com a realidade do fim da gravidez e com a forma como o nascimento irá acontecer (Colman & Colman, 1994). Em alguns casos, pela hipótese de se verificar um parto prematuro, é prescrito repouso nos últimos tempos, algo que pode mostrar-se significativamente frustrante para a mulher que passa a estar mais dependente (Colman & Colman, 1994). Ainda assim, há mulheres que se sentem competentes e pouco afetadas pelo esforço físico desta condição, mantendo a sua atividade profissional até aos últimos momentos da gravidez (Colman & Colman, 1994). Nesta altura é expetável que as mulheres considerem de um modo mais significativo a realidade do bebé, levantando diferentes questões relacionadas com a possibilidade de regressar ou não ao trabalho após o nascimento. Ainda que a maioria das mulheres admita que o retomarão, existe frequentemente um sentimento de insegurança sobre o seu novo papel enquanto mãe e a melhor forma de o combinar (Colman & Colman, 1994).

Também com a entrada de um novo elemento na vida do casal, especialmente quando nos referimos a uma primeira gravidez, denota-se obrigatoriamente a necessidade de uma reorganização e modificação na representação do papel estabelecido pelo companheiro na dinâmica até aí existente, pois este deixa de ser visto apenas como companheiro para passar a ser encarado como pai (Canavarro, 2006). Dependendo do tipo de relação conjugal, a capacidade para percecionar o filho enquanto ser singular e com características próprias será uma tarefa desenvolvimental mais ou menos exigente para a mãe, observando-se com isso algum receio em encontrar um equilíbrio conjugal satisfatório, resultado do investimento emocional e temporal que estes processos implicam (Canavarro, 2006). A autora coloca ainda a hipótese de a maternidade poder desenvolver uma representação de perda, no que respeita a uma determinada organização ou da própria exclusividade (Canavarro, 2006).

Este tópico conduz-nos a uma outra questão pertinente que é a sexualidade na vida do casal e onde um conjunto de fatores físicos e psicológicos podem vir a interferir nesta área da vida (Colman & Colman, 1994). Ainda que raramente se verifique uma proibição médica das

relações sexuais, acontece com frequência observar-se um maior constrangimento por parte do casal, resultante de uma grande ansiedade e receio em magoar o bebé que em última instância, culminam em altos níveis de frustração e tensão sexual.

Maldonado (1992) também comenta esta questão, concordando com a possibilidade de ocorrerem problemas na vida sexual do casal, muito associada ao desenvolvimento de imagens discrepantes sobre o bebé e a maternidade. A título exemplificativo, enquanto a mulher pode apresentar um maior desejo sexual, o homem pode mostrar-se mais retraído e receoso, criando um ciclo de ressentimento na mulher que vê a sua insegurança aumentada e por conseguinte, também a sua irritabilidade, agitação e mal-estar (Maldonado, 1992). A comunicação e partilha de sentimentos é nesta fase a melhor forma de superar esta problemática (Colman & Colman, 1994).

Esta restruturação de papéis reflete toda uma reorganização da identidade da mulher, não incidindo meramente sobre o companheiro, mas também sobre a mãe da grávida, uma das relações primordiais que maior influência assume na reorganização das representações maternas e que é percetível ao longo desta revisão. De uma forma sucinta, as representações incluem a imagem que a mulher tem da mãe durante o período da infância, nomeadamente enquanto mãe, enquanto mulher e esposa (Stern, 1995). A representação da grávida enquanto mãe é construída através de um processo de separação-individuação em relação à própria mãe, com o objetivo de poder passar de uma perspetiva enquanto filha, para uma perspetiva enquanto mãe (Vizzielo, Antonioli, Cocci, & Invernizzi, 1993). Denota-se aqui a passagem para uma relação de tríade, do qual o bebé passa a fazer parte (Stern, 1995).

O terceiro trimestre é, para além de tudo o que já referido, o período dedicado a todos os preparativos finais. É um momento de algum alívio e prazer na organização do “enxoval”, mas que ao mesmo tempo mistura sentimentos de medo e nervosismo pela concretização da gravidez (Colman & Colman, 1994). Isto porque o final da gravidez traduz um conjunto de sentimentos, receios e ansiedade face ao momento do nascimento, nomeadamente com a eventualidade de não saber o que vai acontecer, de não saber o que fazer nesse momento, de poder magoar o seu corpo ou o bebé e de como lidar com a dor (Raphael-Leff, 2005).

Para a mulher grávida, antecipar este momento, significa oscilar recorrentemente entre o nascimento que está para vir e o seu próprio nascimento, vindo de um corpo idêntico ao seu, resultando numa confusão emocional que desperta consigo medos e desejos de natureza mais primitiva (Raphael-Leff, 2005). O autor destaca algumas ansiedades desta natureza,

nomeadamente um medo muito arcaico e “secreto” de que com a saída do bebé, todo o seu material interno sairá também, revelando toda a confusão dentro de si (Raphael-Leff, 2005). Em última instância, este receio traduz-se num medo muito severo de que todos os seus órgãos possam colapsar ou de que esta não seja capaz de controlar os esfíncteres (Raphael-Leff, 2005).

A realidade de experienciar o parto no hospital perante estranhos que observam um momento tão íntimo como o nascimento do seu filho, também contribui para um exacerbar de todas estas ansiedades (Raphael-Leff, 2005). No caso de mulheres que já passaram pelo processo de gravidez anteriormente, a ansiedade remete-se para a preocupação em relação ao momento do parto propriamente dito, achando constantemente que poderá acontecer em qualquer altura (Colman & Colman, 1994). O momento do parto propriamente dito traz consigo a revelação de uma nova realidade, fruto do confronto entre o bebé “imaginário” construído pela mãe (Pajulo et al., 2001) e o bebé agora real. Não obstante, esta aproximação entre as expetativas e a realidade já teria sido iniciada e ajustada, com um atenuar das representações desenvolvidas pela mãe sobre o bebé “imaginário” nos momentos finais da gravidez (Pajulo et al., 2001).

Pertinência e Objetivos dos do Estudo

Considerando a literatura revista, torna-se percetível como a temática das representações maternas ganha preeminência no estudo da gravidez, sendo reconhecido por diversos estudos a importância do papel destas representações, nomeadamente na compreensão dos estilos parentais, das dinâmicas relacionais entre pais e filhos e consequente predição de possíveis comportamentos, atitudes e perturbações (Ammaniti, Tambelli, & Odorisio, 2013; Lyons-Ruth & Block, 1996; Solomon & George, 1996; Stern, 1991, 1997; Vizzielo et al., 1993).

Diversos estudos procuraram debruçar-se sobre a análise das representações maternas, explorando metodologias de análise diversa capazes de avaliar as representações maternas, (Ammaniti, Candelori, Pola, & Tambelli, 1999; Ammaniti & Tambelli, 2010; Charles H. Zeanah & Benoit, 1995). Concretamente no que concerne ao terceiro trimestre da gravidez, destacamos um estudo específico recentemente desenvolvido por Ammaniti et al., (2013) que procurou avaliar a adequabilidade e validade de um instrumento de investigação capaz de explorar as representações maternas nesta fase específica da gestação (Ammaniti et al., 2013).

Ainda assim, os mesmos autores reconhecem existência de uma maior incidência na avaliação dos comportamentos parentais após o nascimento do bebé, em detrimento de um foco sobre as dinâmicas representacionais durante o processo gravídico (Ammaniti et al., 2013; Ammaniti & Tambelli, 2010).

Neste sentido, a presente investigação assume como principal objetivo aceder, através de narrativas, à descrição, identificação e compreensão das representações maternas de grávidas que se encontram no terceiro trimestre de gravidez. O desenvolvimento deste estudo surge da adaptação de um trabalho desenvolvido por Pedreira (2014), que no âmbito de objetivos semelhantes, procurou também analisar narrativas de grávidas durante este período específico.

Tomando como ponto de partida o material recolhido e disponibilizado por esta investigadora (Pedreira, 2014), este estudo permite-nos fazer uma nova análise aos conteúdos, baseando-nos numa metodologia de tratamento de dados diferente da sua e que mais à frente descriminaremos. Desta forma, espera-se a possibilidade de alcançar e consolidar um maior conhecimento dentro desta temática, capaz de contribuir para o conhecimento e intervenção clínica nesta área.

MÉTODO

Delineamento de Investigação

Esta investigação enquadra-se numa metodologia qualitativa, de natureza descritiva e exploratória. Com base no recurso à entrevista semiestruturada, a escolha deste tipo de estudo justificou-se pela necessidade de aceder a uma compreensão aprofundada dos discursos, na tentativa de diversificar e explorar o mais possível o fenómeno em questão, mais especificamente o das representações maternas no terceiro trimestre de gravidez.

De acordo com Guerra (2006) que se baseia na reflexão de *Daniel Bertaux* sobre o estatuto e funções das pesquisas, esta metodologia é aplicada quando se pretende descobrir linhas emergentes numa determinada temática, na tentativa de aprofundar uma área onde o conhecimento acumulado é ainda insuficiente. De uma forma concisa, procura-se explorar os significados que um conjunto limitado de sujeitos atribuem à mesma experiência, com vista a melhor compreendê-los na sua subjetividade e singularidade.

Participantes

A amostra deste estudo é considerada não probabilística e por conveniência. É constituída por 10 grávidas de nacionalidade portuguesa (6 primíparas e 4 multíparas) que se encontram no terceiro trimestre de gravidez, com um mínimo de 28 semanas e um máximo de 39 semanas de gravidez (média=34 semanas). As idades estão compreendidas entre os 28 e os 42 anos, com uma média correspondente de 32 anos de idade. Mais de metade das participantes pertence à zona de Lisboa (60%) e todas se encontram casadas ou a viver maritalmente. No que diz respeito às habilitações literárias o grau de escolaridade é variado, denotando-se a presença de 3 participantes licenciadas, 3 mestres, 2 grávidas com o ensino secundário e 2 com uma pós-graduação.

A gravidez foi maioritariamente planeada (90%) e considerada por desejada por todas (100%). Em 70% das participantes, não se identificaram complicações e apesar de 30% registar algumas complicações, não existiu no entanto nenhuma gravidez considerada de risco. A maioria das grávidas recorreu ao ensino privado (90%) e até ao momento de realização da investigação, as participantes realizaram em média, 5 ecografias (dp=2,221), tendo a primeira sido realizada, em média, por volta das 7 semanas (dp=2,449). O acompanhamento do pai do

bebé na gravidez é bastante significativo, considerando grande parte das participantes que o pai esteve presente em todas as consultas (80%). As restantes participantes (20%) consideram que esteve presente às vezes, não se observando nenhuma grávida que refira a ausência do acompanhamento do parceiro.

Materiais

Questionário Sociodemográfico – foi construído por Pedreira (2014) e utilizado especificamente no seu estudo com o objetivo de recolher informações importantes para a caracterização da sua amostra. O instrumento permite identificar a idade, as habilitações literárias, a profissão, o estado civil, nacionalidade, naturalidade e o número de filhos, tanto em relação à grávida como ao pai do bebé. Reúnem-se ainda um conjunto de questões relativas ao processo gravídico, nomeadamente se a gravidez é planeada, o tipo de gravidez e foram verificadas complicações, número de semanas de gravidez, número de ecografias realizadas, a presença do pai nas idas às consultas e a instituição onde é acompanhada (Pedreira, 2014).

Interview of Maternal Representations during Pregnancy – Revised Version (IRMAG-R;) – É a versão revista de um instrumento de investigação, mais concretamente de uma entrevista semiestruturada constituída por 49 questões que levam a mulher a partilhar a sua experiência da gravidez e da realidade de se tornarem mães, com o objetivo de explorar as representações enquanto mãe e sobre o seu filho. A entrevista explora assim um conjunto de áreas que podem ser sintetizadas da seguinte forma: o modo como a mãe organiza e comunica a sua experiência através de uma narrativa estruturada; o desejo de maternidade dentro da sua história pessoal e conjugal; reações da grávida, do cônjuge e dos familiares à notícia da gravidez; emoções e mudanças ocorridas na vida pessoal, na relação com o parceiro e entre as suas famílias; perceções, emoções, fantasias e espaço mental para o bebé; expetativas perante o futuro; perspetiva histórica da vida pessoal da grávida (Ammaniti & Tambelli, 2010).

A estrutura narrativa da entrevista é, de acordo com os autores, possível de codificar em categorias pré-estabelecidas, que consideram as representações com base num conjunto de parâmetros (Ammaniti & Tambelli, 2010). No entanto, esta codificação não será considerada para a análise primordial deste estudo, uma vez que se pretende adotar um procedimento de exploração, considerado por Bardin (2008), como possibilitador de uma apreensão das ligações entre as diferentes variáveis e facilitador da construção de novas hipóteses.

Procedimento

Tal como referido introdutoriamente nos objetivos desta investigação, este estudo surgiu da adaptação de um trabalho desenvolvido por Pedreira (2014), considerando-se a pertinência de realizar uma nova análise aos conteúdos recolhidos, partindo agora de uma metodologia diferente no que respeita ao tratamento dos dados. Neste sentido, os materiais recolhidos pela investigadora foram devidamente disponibilizados, permitindo, após um enquadramento teórico sobre a temática, proceder a uma nova análise de dados que mais à frente será descrita e explicitada.

Não obstante, considera-se importante descrever um conjunto de procedimentos adotados pela investigação de Pedreira (2014) até à realização das entrevistas, para melhor compreendermos a natureza e circunstâncias do nosso estudo. Num primeiro momento, procurou obter-se uma autorização para a utilização do instrumento *IRMAG-R - Interview of Maternal Representations During Pregnancy* (Ammaniti & Tambelli, 2010), procedendo-se posteriormente à consequente tradução para a língua portuguesa (Pedreira, 2014). Foi também construído um documento com o consentimento informado e um questionário sociodemográfico especificamente para esse estudo, que reuniram no fundo os materiais da investigação (Pedreira, 2014).

A realização das entrevistas foi antecedida por um primeiro contacto estabelecido com os participantes, mediado e direcionado pelos profissionais de saúde que intervinham junto desta amostra. Por conseguinte, o estudo desenvolveu-se em três fases diferentes, realizadas num único encontro e que podem ser enumeradas nos seguintes passos: apresentação dos objetivos de estudo e do consentimento informado; preenchimento do questionário sociodemográfico; realização da entrevista propriamente dita (Pedreira, 2014).

Na primeira fase, importa destacar um conjunto de informações que foram transmitidas aos participantes, nomeadamente a possibilidade de poderem tirar quaisquer esclarecimentos ou dúvidas, de poderem interromper ou desistir da investigação a qualquer momento, bem como a garantia da confidencialidade e anonimato dos dados (Pedreira, 2014).

Na segunda fase, mais precisamente aquando do preenchimento do questionário sociodemográfico, é importante referir que este foi preenchido pelo próprio investigador, seguindo-se uma solicitação verbal de autorização para a gravação da entrevista, que se daria

então numa terceira e última fase do encontro. Neste último momento de realização da entrevista, destaca-se a possibilidade em adaptar a sequência e o formato das questões, em função das características dos participantes e do próprio desenvolvimento da mesma. É ainda importante mencionar que dentro das 49 questões que caraterizam o instrumento, não foram realizadas um conjunto delas (29,32,37,45,47), uma vez que consistiam no preenchimento de uma escala de adjetivos que não seriam considerados para a investigação (Pedreira, 2014).

O material recolhido foi integralmente transcrito e revisto pela autora (Pedreira, 2014), atribuindo-se um código numérico para cada entrevista, designado por ordem correspondente à realização de cada entrevista. (e.g. Código 1). Sempre que era mencionado o nome do participante ou de pessoas próximas de si foram codificadas por letras maiúsculas (e.g. L). Já na presente investigação, o material foi analisado com base na técnica de análise de conteúdo, segundo a perspetiva de *Laurence Bardin,* que descrevermos na secção a seguir, de tratamento dos dados.

Tratamento dos Dados

O tratamento dos dados foi realizado com base num recurso à análise de conteúdo, uma técnica de investigação em que se pretende aceder a um conjunto de procedimentos sistemáticos, capazes de serem analisados qualitativamente e com vista a inferir novas interpretações (Bardin, 2008). De acordo com a autora, este processo é constituído por diferentes fases pelas quais o estudo se guiou: pré-análise; exploração do material; tratamento dos resultados, inferência e interpretação (Bardin, 2008).

A fase de pré-análise possibilitou um primeiro momento de leitura flutuante e de contato com o material presente nas entrevistas. Por conseguinte, ao ter-se em conta o objetivo geral da investigação, a análise teve como objetivo desenvolver uma estrutura capaz de iniciar uma operacionalização dos conteúdos.

A segunda fase, caracterizada pela exploração do material propriamente dita, traduziu-se por uma operação sistemática de codificações que já tinha sido iniciada anteriormente, ainda que de um modo mais superficial. O objetivo foi tentar desenvolver uma análise sem recorrer a ideias preconcebidas, isto é, sem um conjunto de hipóteses que pudessem direcionar ou guiar a interpretação dos conteúdos. Neste sentido, apesar de o instrumento utilizado para este estudo *(IRMAG-R – Interview of Maternal Representations during Pregnancy, Revised Version)*

disponibilizar um conjunto de categorias nas quais a codificação das narrativas pode ser baseada, estas não foram inicialmente consideradas para o tratamento destes dados. Pretendeu-se assim explorar diferentes conteúdos e eventualmente aceder a novas categorias que traduzam novas informações sobre as representações maternas durante este período. Não obstante, não é anulada a possibilidade de procedermos a uma discussão que no final do presente estudo, permita comparar, complementar e concluir novas ideias.

O processo de organização da codificação realizou-se com base nos procedimentos característicos do tipo de análise já referido (Bardin, 2008), mais concretamente a escolha das unidades de registo, a escolha das regras de contagem, e por conseguinte, a escolha das categorias. Neste sentido, entende-se como unidade de registo (UR) um segmento de conteúdo, normalmente constituído por uma palavra ou parte de uma frase. A unidade de contexto (UC) serve de compreensão para a codificação da unidade de registo e pode ser um segmento de frase, a frase em si mesma ou um parágrafo inteiro, dependendo do que for definido como unidade de registo. À quantificação das UR, dá-se o nome de Unidade de Enumeração (UE). Através deste processo sistemático e exaustivo, apresentam-se em seguida os resultados que possibilitaram, posteriormente, uma interpretação, discussão e reflexão sobre os mesmos.

APRESENTAÇÃO DOS RESULTADOS

Os resultados obtidos neste estudo encontram-se divididos em sete categorias principais que resultaram de todo um processo de categorização, tipicamente reconhecido pela análise de conteúdo. As categorias alcançadas foram as seguintes: conteúdos representativos; conteúdos percetivos de relação; conteúdos percetivos de mudança; conteúdos afetivos; conteúdos fantasiosos; conteúdos referenciadores; conteúdos comparativos.

Estas categorias fazem-se constituir por diferentes subcategorias que serão enunciadas e abordadas individualmente ao longo da descrição dos resultados, com o objetivo essencial de organizar os conteúdos e proporcionar uma reflexão exaustiva sobre os mesmos. Neste sentido, a apresentação dos resultados caracteriza-se por numa análise frequencial das UR, tanto no que diz respeito à sua distribuição por cada subcategoria e com vista a inferir qual a mais citada, bem como que respeita ao número de entrevistadas que referem cada subcategoria. Ao longo dos resultados, a descrição vai sendo complementada com exemplos de citações, que ajudarão a compreender a natureza dos conteúdos discutidos. Esta análise permite-nos analisar a representatividade de cada categoria e partir, posteriormente, para uma análise de cariz qualitativo, capaz de propor possíveis inferências e interpretações a propósito dos objetivos definidos.

Conteúdos Representativos

A categoria *conteúdos representativos* procura analisar a natureza, riqueza e perceção dos conteúdos que estruturam as representações maternas e que podem ser expressos a partir de emoções, sentimentos, comportamentos e acontecimentos. As representações analisadas consideram-se, por um lado, em relação à grávida *enquanto mãe*, referindo-se estas no essencial ao modo como a mesma se perceciona enquanto figura materna. Por outro lado analisam-se as representações que a grávida elabora *sobre o seu bebé*, através da subcategoria *representações sobre o bebé.* Esta engloba conteúdos e perceções que a grávida desenvolve sobre o seu filho, nomeadamente sobre as suas características físicas, psicológicas e necessidades. Considera-se ainda a perceção que a grávida reconhece sobre a evolução dessa representação e que pode ser analisada através da referência aos movimentos fetais, às informações provenientes das ecografias e à preparação do espaço físico. Por último, esta categoria principal considera ainda

as representações da grávida *sobre si enquanto pessoa*, que dizem respeito às perceções que a grávida elabora sobre si enquanto criança e, sobre si, na idade adulta.

Através da Figura 1 é possível observarem-se as percentagens de UR em cada uma das subcategorias nos *conteúdos representativos*.

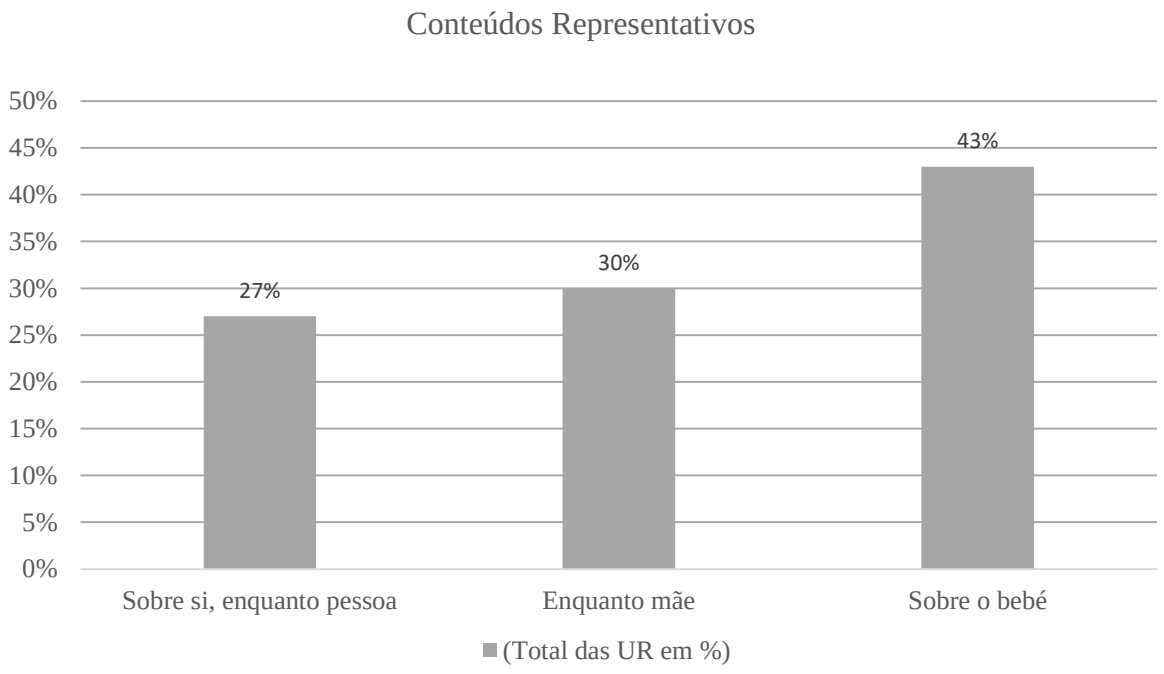

Figura 1. Percentagem de UR em cada subcategoria nos conteúdos representativos.

A subcategoria *de conteúdos representativos sobre o bebé* é expressamente mais citada com uma percentagem de 43%, seguida da subcategoria *representações enquanto mãe* com 30% e da subcategoria *representações sobre si enquanto pessoa* com um valor de 27%. Neste sentido, é possível constatar-se uma maior riqueza de conteúdos nas representações que a grávida elabora sobre o seu bebé durante o terceiro trimestre, em detrimento das restantes representações.

De forma a melhor compreender-se a natureza dos conteúdos que caracterizam estas subcategorias, apresentam-se alguns exemplos de citações que os classificam. Dentro das *representações sobre o bebé*, a entrevistada nº 3 afirma no que respeita a referências sobre os movimentos fetais: *"Foi a partir da 23ª, 24ª. Já foi tarde que eu comecei a senti-la (...) Muito! É muito mexida!"*. No mesmo sentido, a entrevistada nº 7 afirma: *"Mexe-se, mexe-se muito!*

Logo de manhã! Se eu acordar durante a noite ela está a mexer-se, quando acordo de manhã ela mexe-se…"

Sobre conteúdos relacionados com características do bebé, informações provenientes das ecografias e à preparação do espaço físico, a entrevistada nº 3 refere: *"Pois, eu já soube que ela é uma cabeluda (...) a médica na quinta-feira passada disse que ela era muito cabeluda".* A entrevistada nº 6 afirma: *"Já tenho imensas coisas em termos de roupa, por exemplo aqueles cuidados de higiene também tenho, essas coisas já estão todas tratadas. O quarto da bebé também já escolhi a mobília (...) já tenho mais ou menos o espacinho dela organizado.*

Relativamente a conteúdos que referem necessidades consideradas para o bebé, a entrevistada nº3 enuncia: "*Vai precisar de tudo! Vai precisar da nossa atenção, vai precisar do nosso carinho, vai precisar de cuidados, de muitos cuidados quer em termos emocionais quer em termos de relação, quer em termos de comunicação, quer em termos de saúde porque nós nunca sabemos. A ida ao pediatra, a ida as vacinas (...) ".*

A subcategoria *de conteúdos representativos enquanto mãe,* que apresentou uma percentagem menor, engloba conteúdos que podem estar relacionados com emoções e sentimentos, onde a título exemplificativo, entrevistada nº 5 afirma: *" (...) senti-me de imediato mãe da bebé.* Por outro lado, a entrevistada com o código nº 1 considera: *"É uma criança que está dependente de nós para tudo, mesmo quando está na barriga já está dependente de nós, de comportarmo-nos bem… de comermos bem, de respeitar as horas de descanso para a criança desenvolver-se bem.* A entrevistada com o código nº 7 descreve: *"é um processo, à medida que o tempo vai passando eu fui mentalizando e fui realmente vendo a responsabilidade (...).* Ainda nesse sentido, a entrevistada com o código nº 6 entende: *" (...) não sou a favor de deixar de fazeres a tua vida toda normal e dedicares-te só à bebé, deves continuar a fazer a tua vida, mas eu quero fazer aquilo que me apetece, ou seja, se me apetece estar com ela 24h estou, se eu achar, estou com ela e agora vou descansar um bocadinho (...).*

Consideraram-se ainda conteúdos relacionados com eventos que traduzem, através de ações e comportamentos, uma evolução e um reconhecimento na forma como a grávida se perceciona enquanto mãe. Nesse sentido, a entrevistada nº 2 recorda: "decidi revelar à família através do filme de casamento e no final com a imagem do teste".

No que concerne à subcategoria *conteúdos representativos sobre si enquanto pessoa,* podem utilizar-se como exemplos citações da entrevistada com o código nº1, que descreve a sua infância como *"Muito feliz! Com muita brincadeira e com muitas oportunidades para explorar novos lados da vida, tanto o lado do coral, durante as férias de verão, como tinha a parte mais cultural, íamos aqui aos bailados da Gulbenkian quando eu tinha quadro anos, por isso sempre fui muito feliz"*. Na mesma linha de raciocínio, a entrevistada com o código nº 2 afirma: *Tive uma infância normalíssima e feliz. Normal e feliz! É engraçado que eu antes dos 4 anos não me lembro! (...) Quando eu era pequenina eu lembro-me de ser egoísta, o que é engraçado que agora não sou nada e que realmente é giro como é que nós mudamos, porque eu não partilhava nada de pequenina (...) portanto era mazinha, mas depois lembro-me de ser muito afetuosa, de ter muitos amigos (...).* Ainda a entrevistada com o código nº 4 *"Não sou uma pessoa de ficar a matutar numa coisa que a gente não controla."*

Conteúdos Percetivos de Relação

A categoria *conteúdos percetivos de relação* permite analisar a natureza e riqueza dos conteúdos que estruturam as diferentes relações presentes no mundo representacional da grávida e que podem ser expressos igualmente a partir de emoções, sentimentos, comportamentos e acontecimentos. Consideram-se assim um conjunto de relações enunciadas pelas entrevistadas ao longo dos seus discursos e que considerámos para a análise.

A primeira subcategoria destacada diz respeito ao *cônjuge enquanto parceiro* e procura explorar os conteúdos sobre o marido enquanto indivíduo e seu parceiro, nomeadamente características da sua personalidade e perceções acerca do seu relacionamento. A segunda categoria está relacionada com o *cônjuge enquanto pai* e assume o objetivo de identificar conteúdos relativos às perceções que a grávida elabora sobre o parceiro, mais especificamente sobre as reações emocionais perante a gravidez, aos seus sentimentos e comportamentos enquanto pai. A terceira subcategoria diz respeito às *figuras parentais enquanto filha*, considerando-se os conteúdos que a grávida perceciona enquanto filha, nomeadamente sobre as suas características enquanto indivíduos, enquanto casal e enquanto figuras parentais. Como quarta subcategoria destacam-se os conteúdos sobre *as figuras parentais enquanto avós,* onde são identificadas informações relacionadas com as perceções que a grávida elabora sobre os

seus pais no que diz respeito às suas reações emocionais perante a gravides, aos seus sentimentos e comportamentos enquanto avós.

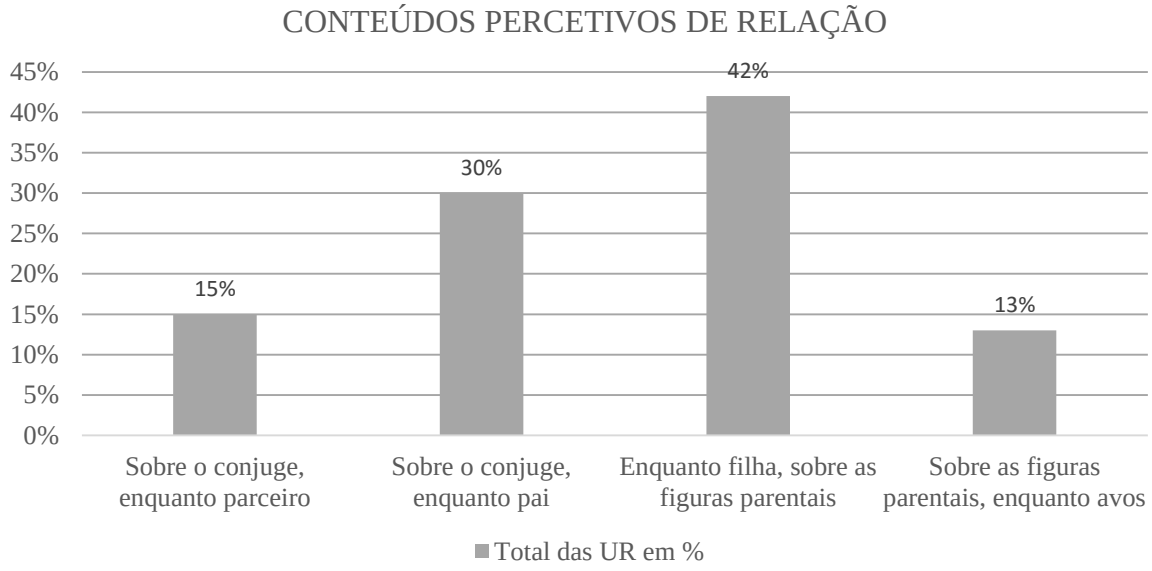

Figura 2. Percentagem de UR em cada subcategoria nos conteúdos percetivos de relação.

Através da figura 2 é possível verificar-se que a subcategoria *sobre as figuras parentais (enquanto filha)* é visivelmente mais citada com uma percentagem de 42%. Este facto, acrescido à evidência de ser uma subcategoria emergente em todas as entrevistadas, torna-a na mais representativa do conjunto. Destaca-se em seguida a subcategoria sobre o *cônjuge enquanto pai,* com um valor de 30% que é igualmente expressa por todas as grávidas e que nos revela a riqueza destes conteúdos. Com 15% e 13% emergem, respetivamente, as subcategorias *sobre o cônjuge enquanto parceiro e sobre as figuras parentais, enquanto avós.* O primeiro grupo de conteúdos é expresso por 9 entrevistadas e o último, por 8 entrevistadas.

A alusão à categoria com maior expressividade *(enquanto filha, sobre as figuras parentais)* é feita através de referências a características individuais dos pais, nomeadamente pelo que a entrevistada com o código nº 6 refere *"a minha mãe sempre foi mega, híper protetora!",* ou por outro lado, à forma como a grávida perceciona a sua relação com a figura materna ou paterna e dos dois, entre casal. Por exemplo, a entrevistada com o código nº 4 descreve: *"Eu acho que era bastante apegada à minha mãe (...) o meu pai no primeiro ano não esteve tão presente porque estava fora. Depois acho que a relação era boa, mesmo durante a fase criança.";* No mesmo sentido, a entrevistada com o código nº 7 relata: "*O meu pai, como lá está, nunca foi pessoa de mostrar muito afeto, não houve aqueles carinhos entre pai e filha, mas havia sempre o respeito, nunca me batei, houve assim… havia uma proximidade (...) como*

os meus pais têm uma diferença muito grande de idade, são dez anos de diferença de idade, então às vezes há um choque de ideias."

A segunda subcategoria *sobre o cônjuge enquanto pai* reflete um conjunto de conteúdos relacionados com a perceção que a grávida elabora sobre o seu marido enquanto pai, ao reconhecê-lo nesse papel e nessa realidade. Por exemplo, a entrevistada com o código nº 1 considera face às reações emocionais do parceiro *"Está feliz pela chegada do bebé (...) tem ajudado em tudo… em preparar as coisas!";* Ainda a entrevistada com o código nº 4 considera *"Ficou contente embora com um certo receio porque também é a primeira vez e enquanto para mim é algo mais natural, para ele é algo mais assustador e então ficou um bocado apreensivo mas contente, ao mesmo tempo".* Mais especificamente sobre o modo como a grávida perceciona o parceiro enquanto pai, tomamos como exemplo a descrição feita pela entrevistada com o código nº1 que refere *"Apesar de ser eu com a criança cá dentro e de o sentir, mas ele também faz parte e é para ser vivido a dois e não afastar-se. É bom ele tocar na barriga para o sentir, às vezes até dá toque e fala com ele, que vão jogar à bola, ver o Benfica, é como se já estivesse a criar uma relação. Sim, é uma relação, já é pai."*

A subcategoria *sobre o cônjuge enquanto parceiro,* apesar de nos inferir uma percentagem menor, reflete-nos, pela sua referência e emergência dos conteúdos, a importância desta relação no mundo representacional da grávida. Vários exemplos podem ser dados, quando identificadas características que a grávida reconhece sobre o seu parceiro, quer sobre a sua personalidade, quer sobra a sua relação. Nesse sentido, a entrevistada com o código nº1 *"Temos uma relação próxima (...) é um homem muito tranquilo!"*; a entrevistada com o código nº 6 descreve *"Nós fazemos muitas brincadeiras um com o outro e surpresas (...) eu também sou muito amorosa com ele.*

Por último, a menção de conteúdos que constituem a subcategoria *sobre as figuras parentais enquanto avós* pode ser exemplificada pela referência, como já anteriormente referido, de reações emocionais que a grávida perceciona por parte dos pais perante a gravidez, bem como aos sentimentos e comportamentos que a grávida perceciona sobre as figuras parentais enquanto avós. Exemplificativamente, a entrevistada com o código nº 1 afirma relativamente aos seus pais *"Está entusiasmada com a ideia de ser avó, porque vai ser avó pela primeira vez (...) o meu pai… é engraçado! (...) foi o único que ficou atónico e calado (...) está entusiasmado e tem apoiado bastante!*

Conteúdos Percetivos de Mudança

A categoria *conteúdos percetivos de mudança* permite explorar a capacidade da grávida em identificar e adaptar-se às diferentes mudanças ao longo do processo gravídico e, mais concretamente, no terceiro trimestre. Por sua vez, consideram-se um conjunto de subcategorias referentes a diferentes mudanças identificadas ao longo do discurso pelas entrevistadas.

A primeira subcategoria é enunciada por *mudanças de natureza física* e define-se por conteúdos relacionados com a identificação de mudanças físicas, nomeadamente sintomas, manifestações e possíveis distúrbios da gravidez, bem como as suas reações a esses acontecimentos. Na segunda subcategoria são consideradas as *mudanças de natureza psicológica* que englobam conteúdos relacionados com mudanças vivenciadas a nível psicológico. Num outro parâmetro são analisadas *mudanças na rotina diária,* uma subcategoria que visa identificar conteúdos relacionados com alterações na rotina diária da grávida a nível pessoal, social e profissional, bem como as suas reações a essas mudanças. Por último, são ainda consideradas duas subcategorias relacionadas com alterações relacionais. Uma dessas subcategorias identifica *mudanças na relação do casal,* constituindo-se por conteúdos relativos a alterações ao nível dessa relação, nomeadamente a identificação de mudanças comportamentais do parceiro perante a condição da gravidez. A última diz respeito a *mudanças na relação com as figuras parentais,* explorando conteúdos onde são identificadas mudanças comportamentais por parte dos mesmos face à condição da gravidez.

Através da Figura 3 é possível observarem-se as percentagens de UR em cada uma das subcategorias anteriormente enunciadas.

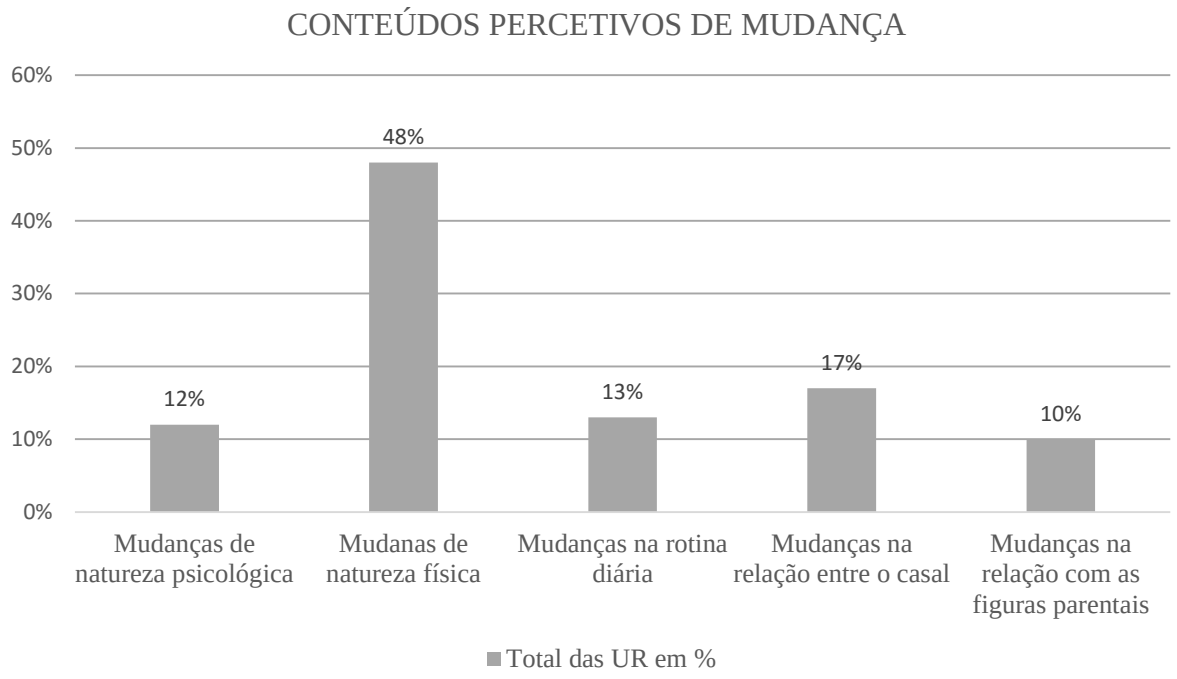

Figura 3. Percentagem de UR em cada subcategoria nos conteúdos percetivos de mudança.

De acordo com o gráfico apresentado, as *mudanças de natureza física* são expressamente a subcategoria mais citada, com uma percentagem de 48%. Segue-se a subcategoria de *mudanças na relação entre o casal* com um valor de 17%, sucedida pelas *mudanças na rotina diária* com uma percentagem de 13%. Com percentagens de citação mais baixas encontram-se a subcategoria *mudanças de natureza psicológica* com 12% e as *mudanças na relação com as figuras parentais,* com apenas 10%.

Desta forma, pode depreender-se que a subcategoria *mudanças de natureza física* é, com clareza, a mais representativa do conjunto. Esta conclusão é reforçada pelo facto de ser a única subcategoria que é mencionada por todas as entrevistadas, observando-se em todas as outras alterações no que respeita à frequência de expressão de UR, ainda que pouco significativas (9 em 10 entrevistadas refere UR nas subcategorias *mudanças na rotina diária* e *nas relações parentais;* 8 em 10 entrevistadas refere UR nas subcategorias *mudanças de natureza psicológica* e *na relação entre o casal).*

Ao refletirmos sobre a natureza destes conteúdos, torna-se possível identificar um conjunto de mudanças que estão direcionadas para a grávida, mais concretamente as mudanças de natureza física, psicológica e da rotina diária, e um conjunto de outras mudanças direcionadas para os contextos relacionais da grávida, nomeadamente as mudanças na relação do casal e com as figuras parentais.

Dentro das *mudanças de natureza física* enquadram-se exemplos como os que a entrevistada com o código nº 1 relata *"ando mais cansada (...)";* ou a entrevistada com o código nº2 que refere *"no oitavo já começa a pesar muito".* Por outro lado e no que respeita a sintomas e distúrbios, a entrevistada com o código nº 3 alega *"comecei com muitos enjoos, vómitos, infeções urinárias, as quentidiensas, diabetes, agora gripe A, diarreia e vómitos. Tem sido assim, sem ser nada de grave, tem sido um bocadinho atribulada e estou muito mais cansada do que o normal".* Ainda a entrevistada nº 6 afirma *"Assim a partir do quinto e do sexto mês, notei assim já um pulo gigante em termos do tamanho da barriga (...) olha eu senti-me bem!"*

Sobre as *mudanças de natureza psicológica,* compreendem-se exemplos como os conteúdos que emergem na entrevista com o código nº 1, onde a grávida relata *"(...) com muitas chatices emocionais".* Na mesma linha de pensamento, a entrevistada com o código nº 5 identifica *"(...) com as hormonas todas em alta, fico extremamente irritada, fico irritada com tudo, barafusto com tudo e isso aí aumentou um bocado os conflitos".*

Por outro lado, a subcategoria *mudanças na rotina diária* reflete, como já referido anteriormente, conteúdos associados a alterações na dinâmica diária da grávida e pode ser exemplificada por citações como as seguintes: a entrevistada com o código nº 1 menciona *"Ao início tentei fazer as coisas como fazia anteriormente, mas atualmente não consigo! Não consigo trabalhar tanto tempo; a* entrevistada com o código nº 4 descreve *"alterei em termos de alimentação (...) de resto procurei descansar um pouco mais, procurei estar mais atenta ao corpo, perceber quando é para descansar".*

Já no que diz respeito às duas últimas subcategorias e que estão relacionadas com as relações percecionadas pela grávida *(mudanças na relação entre o casal* e *mudanças na relação com as figuras parentais),* podem destacar-se alguns exemplos que ajudam na compreensão da natureza destes conteúdos. Dentro das *mudanças na relação entre o casal,* a entrevistada com o código nº 1 refere *"Ele agora ajuda-me mais… com o Tiago. Em relação a aspirar, lavar a loiça agora ele faz mais do que antigamente".* No que diz respeito às *figuras parentais, a* entrevistada com o código nº6 considera *"A minha mãe sempre foi mega, híper protetora (...) então agora está uma chata!".* No mesmo sentido, a grávida com a entrevista nº 7 afirma *Ela está é mais protetora (...) a expressão dele muda e vejo que ele está muito mais preocupada com esta situação toda.*

Conteúdos Afetivos

Esta categoria procura explorar o investimento emocional e afetivo que a grávida evidencia durante este período e que pode ser expresso através de conteúdos indiciantes de afeto, distinguidos em duas subcategorias diferentes. Por um lado, destacam-se os *conteúdos afetivos sobre a gravidez* que refletem a expressão de afetos em relação à condição da gravidez propriamente dita. Como exemplos podem apresentam-se algumas citações clarividentes, nomeadamente os conteúdos referidos pela grávida com o código nº 1 que começa a sua entrevista com a seguinte expressão *"Estar grávida é bom! (...) Eu gosto muito de estar grávida".* Na mesma linha, a entrevistada com o código nº 7 refere *"gosto imenso de estar grávida (...)".* Ainda a entrevistada com o código nº 9 destaca *"A gravidez tem sido uma experiência espetacular! Se eu soubesse que era tão bom!? Tinha tido mais cedo! Mas tem sido ótima, por acaso"*

Por outro lado, constata-se a existência de conteúdos que expressam afetos direcionados para o bebé e que indiciam a existência de uma relação. Podem ser expressos através da referência a sentimentos (e.g. a entrevistada com o código nº 1 afirma *"Eu gosto, mesmo que às vezes também me magoe! Mas eu prefiro que mexa!),* a diversos comportamentos, nomeadamente através do desenvolvimento de um diálogo com o bebé (e.g. entrevistada com o código nº 6 descreve *"A pessoa é como ela estivesse sempre aqui, connosco. E já sinto um bocadinho como a minha ouvinte, falar com ela, às vezes estou no trânsito e começo a barafustar e digo logo, oh filha desculpa, mas a mãe passa-se com estes gajos no trânsito". Já falo imenso assim com ela (...) realmente já sinto essa relação. Nunca pensei que fosse tão bom!".), a* emoções sentidas as ecografias (e.g. entrevistada com o código nº 7º refere: *Também é outro momento chave… podemos dizer que chorámos, umas lagriminhas, umas coisinhas assim…;* entrevistada com o código nº 1º descreve *"A primeira ecografia… à quinta semana… é sempre uma emoção enorme! Na 12º semana até passei uma vergonha com o médico! Coloquei-me a chorar!").*

Com base na figura 4 é possível observarem-se as percentagens de UR em cada uma das subcategorias anteriormente enunciadas.

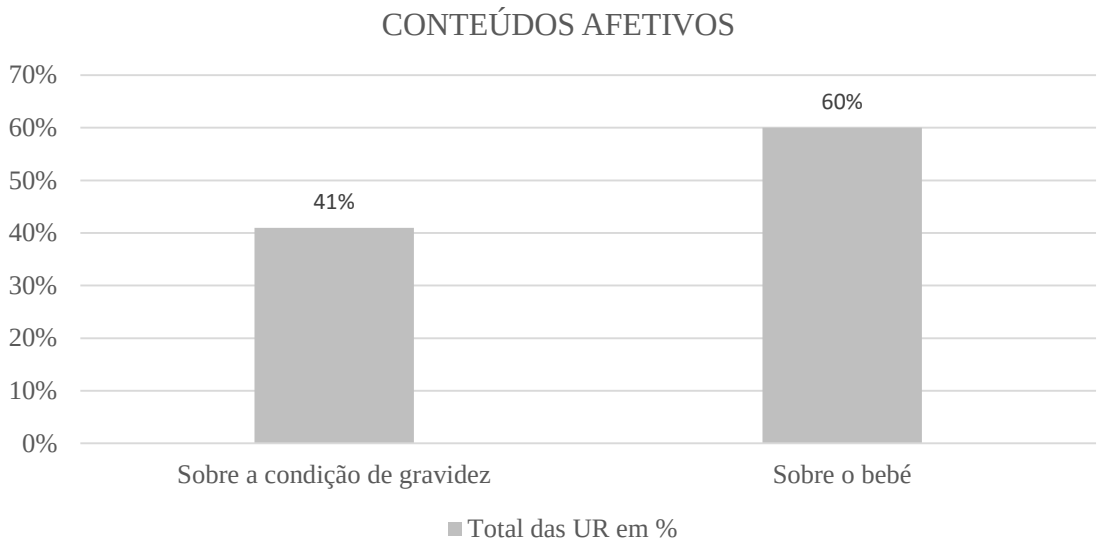

Figura 4. Percentagem de UR em cada subcategoria nos conteúdos afetivos.

Através da observação do gráfico é possível verificar-se que a subcategoria *conteúdos afetivos* apresenta uma percentagem de citações mais elevada com o valor expresso de 60%. Esta subcategoria considera-se desta forma a mais representativa do conjunto, em detrimento dos *conteúdos afetivos sobre a condição de gravidez* que denotam uma percentagem de 41%. No que se refere à frequência de entrevistadas que referem as UR em cada subcategoria, a expressão é idêntica com uma expressão de 9 grávidas que mencionam conteúdos da natureza de ambos os subgrupos.

Conteúdos Fantasiosos

A categoria *conteúdos fantasiosos* abrange vários domínios da vida da grávida e permite explorar um conjunto de conteúdos que a grávida elabora, através de fantasias de natureza consciente, associados à representação que constrói sobre o bebé e a sua vivência enquanto mãe. Estas fantasias podem ser expressas através da referência a desejos, expetativas, preocupações e sonhos que se encontram divididas num conjunto de subcategorias encontradas ao longo do discurso das entrevistadas. O que diferencia esta categoria de outras, nomeadamente dos *conteúdos representativos*, é o facto de se tratarem de um conjunto de questões que ainda não foram vividas e que se enquadram, por isso, numa dimensão imaginária. Através do processo de categorização alcançamos um total de 7 subcategorias, que serão de seguida caracterizadas e exemplificadas.

A primeira subcategoria designa-se por *desejo de maternidade* e define-se por um conjunto de conteúdos que refletem um desejo de maternidade e que reforçam a expressão desse sentimento ao longo do discurso. A segunda subcategoria refere-se ao *papel materno* e diz respeito a conteúdos relacionados com características que a grávida elabora e projeta para si enquanto mãe, nomeadamente em relação aos seus comportamentos e ações. A terceira subcategoria diz respeito ao *bebé imaginário* e engloba conteúdos referentes a características físicas e psicológicas que a grávida atribui ao seu bebé. A quarta subcategoria, *sonhos*, considera conteúdos referentes a esta forma de expressão e às temáticas que a caracterizam. Por último destacam-se três subcategorias relacionadas com expetativas e preocupações específicas da grávida. A subcategoria *expetativas e preocupações em relação à gravidez* reflete conteúdos referentes à expressão de receios, preocupações e expectativas associadas ao processo gravídico. As *expetativas e preocupações em relação ao parto* traduzem conteúdos referentes às fantasias elaboradas sobre o acontecimento, mais especificamente em relação à descrição e imaginação desse momento, bem como das preocupações e expectativas que identificam. Ainda as *expetativas e preocupações após o nascimento* estão relacionadas com a expressão de expectativas, preocupações e receios que a grávida projeta sobre o futuro após o nascimento do bebé, nomeadamente sobre a dinâmica familiar, a saúde do bebé, a vida profissional e a subsistência da estabilidade económica. Através da figura 5 pode observar-se as percentagens de UR em cada uma das subcategorias anteriormente enunciadas.

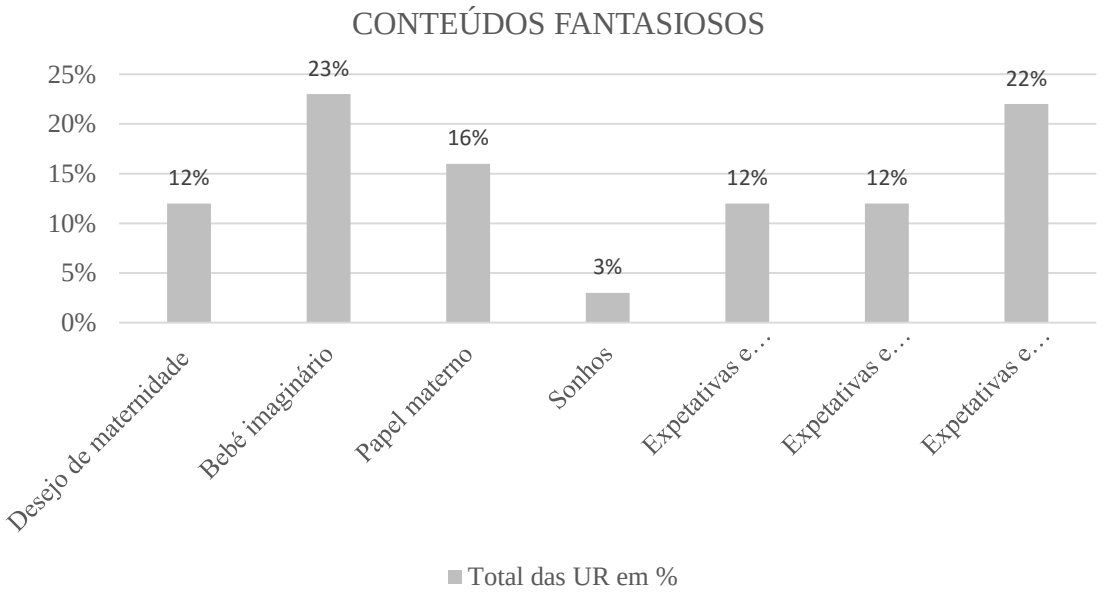

Figura 5. Percentagem de UR em cada subcategoria nos conteúdos fantasiosos.

Através da observação da figura 5 torna-se percetível como a subcategoria *bebé imaginário* surge como a mais citada do conjunto, ao evidenciar uma percentagem de 23%. Com uma grande proximidade destaca-se a subcategoria *expetativas e preocupações após o nascimento* com uma percentagem de 22%, seguida da subcategoria do *papel materno* com um valor de 16% e que à semelhança das anteriores, apresenta uma frequência de entrevistadas total, isto é, com UR referidas por todas as entrevistadas.

Observamos depois uma semelhança nos resultados em três subcategorias *(desejo de maternidade; expetativas e preocupações em relação à gravidez; expetativas e preocupações em relação ao parto)* que apresentam uma percentagem idêntica de 12%. No entanto, a existência de alterações quando consideramos a frequência de entrevistadas que referem UR em cada subcategoria leva-nos a concluir que a subcategoria *desejo de maternidade* assume uma maior influência, ao ser referida pelas 10 entrevistadas. Por sua vez, as *expetativas e preocupações em relação ao parto* são mencionadas por 9 grávidas, em detrimento das e*xpetativas e preocupações em relação à gravidez,* que apenas é expressa por 8 grávidas. Por último, considera-se a subcategoria *sonhos* com uma percentagem muito inferior de apenas 3% e com uma frequência de apenas 6 entrevistadas que referem UR neste grupo.

Ao analisarmos mais profundamente a natureza dos conteúdos, conclui-se que dentro da temática sobre o *bebé imaginário* surgem essencialmente caraterísticas de natureza física, psicológica e comportamental. Como exemplos, destacam-se as citações da entrevistada com o código nº 3 que descreve *"Calma! Que dormisse bem, que comesse bem, o normal que qualquer mãe gostaria (...) gostava que fosse calma como o mais velho".* Também a entrevistada com o código nº 6 afirma *"Este pensamento positivo leva-me a crer que ela vai ser um anjinho. Por acaso sim! Imagino sossegada, não sei porquê?!".* Ainda a entrevistada com o código nº7 refere *"(...) dá a sensação que deve ter a testa do pai. Temos a noção que poderá ser loirinha, de olhos azuis, de olhos claros (...) e depois também outra caraterística, que é uma caraterística que eu ligo um bocado é aos signos, como ela vai nascer na altura… poderá ser carneiro e então como eu sei, como dizem que as carneiras são teimosas, as coisas têm que ser à maneira dela, eu acredito que poderá vir a ser assim.".*

Sobre as *expetativas e preocupações após o nascimento*, a segunda subcategoria mais citada, encontram-se conteúdos de natureza diferente, nomeadamente sobre preocupações em relação à dinâmica familiar e mais concretamente no que concerne à relação entre o casal, à saúde do bebé, à vida profissional e à estabilidade económica. Exemplificativamente, a

entrevistada com o código nº 1 afirma sobre preocupações relacionadas com a dinâmica do casal após o nascimento *"No início é sempre difícil! Acaba por existir um afastamento enquanto casal. A pessoa não tem o mesmo tempo com se tem quando era apenas o casal. Agora vai existir outra pessoa e o tempo é menor, a pessoa também está mais cansada porque o bebé não dorme tantas horas seguidas, temos de acordar a maio da noite (...) por isso é mais difícil.* Sobre o regresso ao trabalho, a mesma entrevistada refere *"O trabalho é sempre a velha questão… nunca faço a licença de maternidade até ao final! Ou levo o trabalho para casa ou vou com o bebé para o escritório e faço alguma coisa. Mas é sempre muito difícil esta questão sobre o trabalho.* Em concordância, a entrevistada com o código nº 8 afirma *"Também tenho um bocadinho de medo que ali aqueles primeiros meses tanto eu como eles nos esqueçamos um do outro até entrar na rotina, ficarmos completamente vidrados na relação com o bebé, mas depois não."* No que respeita às preocupações sobre o futuro, alega *"(...) mas as coisas a nível de trabalho também não estão fáceis (...) Quando fui dizer aos meus pais estava um pouco apreensiva porque as coisas não estão fáceis.*

Ao debruçarmo-nos sobre a subcategoria *papel materno,* observa-se uma dicotomia de respostas impelida por duas questões que vão precisamente no sentido de questionar a grávida sobre como gostaria de ser e como gostaria de não ser enquanto mãe. Como exemplos podem destacar-se as citações da entrevistada com o código nº 1 que considera *"Espero ser uma mãe calma (...) e atenta! (...) Não quero ser uma mãe stressada.* Já a entrevistada com o código nº 4 refere *"Gostava de ser uma mãe mais tranquila e calma, atenta. O que é que eu não gostava de ser?! Demasiado galinha ou ocupar demasiado espaço".*

No que respeita ao *desejo de maternidade,* depreende-se pela análise que seja uma temática presente e reforçada em todas as entrevistadas, revelando-nos desta forma a sua importância. Como exemplos de identificação deste tipo de conteúdo, a entrevistada com o código nº 2 afirma *"Uma vontade já muito grande. Já tinha vontade de ser mãe e não podemos estar sempre à espera (...) temos que arriscar.* Também a entrevistada com o código nº 3 refere "*Nós andávamos a tentar (...) foi muito ansiosa, não era ansiosa de ansiosa mas estava sempre naquela expetativa de ser (...) o que acho é que quando a gravidez é desejada a pessoa fica logo feliz, é diferente! Mesmo quando não é desejada ficamos logo felizes na mesma".* Ainda a entrevistada com o código nº 4 refere *"O desejo de ter filhos, de criar alguém (...) mas finalmente aconteceu (...) já estávamos à espera há algum tempo e finalmente aconteceu. Foi tipo um milagre que nos aconteceu!).*

Consideram-se ainda as *expetativas e preocupações em relação à gravidez* e que expressam essencialmente preocupações em relação à saúde e evolução do bebé. Por exemplo, a entrevistada com o código nº 1 afirma *"O que sempre me preocupou e que sempre esteve presente em toda a gravidez é esta questão da minha anemia, que já vem de antes! Da minha saúde prejudicar o bebé.* Da mesma forma, a entrevistada com o código nº 2 refere "*Muitos! Muitos! Nos primeiros meses é, será que ele está bem? Eu não o sinto! Será que a ecografia vai mostrar que está tudo bem? (...) muitas preocupações! Depois ele deu a volta muito cedo, às 25 semanas já tinha dado a volta e depois foi a preocupação de, espero que ele não volte a dar outra vez a volta.*

Por último, as *expetativas se preocupações em relação ao parto* que traduzem conteúdos referentes às fantasias elaboradas sobre o acontecimento, podem ser exemplificadas pela entrevistada com o código nº 1 descreve *"As dores terríveis que vai ter! Mas o que desejo mesmo é que seja uma hora pequenina e que corra tudo bem!".*

A subcategoria *sonhos,* apesar de apresentar uma percentagem de referência baixa, identifica conteúdos relacionados com imagens do bebé (e.g. entrevistada com o código nº 2 refere *"desde que vi a ecografia 3D que já sonho com a cara, coisas que acontecem no dia-a-dia*), com a condição de estar grávida (e.g. entrevistada com o código nº 4 afirma *"A forma como eu reparei é que alguns sonhos eu sabia que estava grávida. Eu participava no sonho, podia ser sobre outra coisa qualquer, mas eu estava grávida!),* com receios associados à gravidez (e.g. entrevistada com o código nº 7 destaca *"Já sonhei, não é sonho é mais pesadelo, em termos de depois como vai ser, a minha preocupação também se vem refletir no sonho, de eu ter que a deixar cá e às vezes até acordo com o receio de ter que a deixar, de abandoná-la, indiretamente")* ou com a aproximação do nascimento (e.g. entrevistada com o código nº 7 descreve *"Hoje por exemplo sonhei que estava a ter contrações, que estava a chegar ao hospital, que até conseguia conduzir e tudo!).*

Conteúdos Referenciadores

Na análise a esta categoria enquadraram-se um conjunto de conteúdos que nos remetem para diferentes subcategorias, conteúdos esses em que se denota a tomada de uma referência ou apoio pela qual a grávida é influenciada nas suas representações maternas. Esta referência pode partir de experiências anteriores da grávida, no caso de multíparas, ou da perspetiva de outras figuras significativas.

A primeira subcategoria diz respeito a *experiências anteriores da grávida* e reflete características e vivências específicas de gravidezes anteriores, das quais a grávida identifica como ponto de referência e apoio no modo como a atual gravidez é experienciada. A segunda subcategoria está relacionada com *outras grávidas/mães* e engloba conteúdos referentes a características, perspetivas e experiências de outras grávidas e mães, das quais a grávida toma como ponto de referência, apoio e influência para a sua própria experiência. A terceira subcategoria refere-se à *figura materna,* abrangendo características, perspetivas e experiências que a grávida identifica sobre a figura materna e que à semelhança do raciocínio anterior, são tomadas como ponto de referência, apoio e influência para a sua própria experiência. Neste caso específico, é importante salientar o facto de a figura materna ser tomada como uma subcategoria independente da anterior, dada a importância que é reconhecida nesta figura para a grávida. A quarta subcategoria diz respeito aos s*erviços de saúde* e abrange conteúdos referentes a informações provenientes de diferentes serviços de saúde, nomeadamente os médicos ou cursos de preparação para o parto e que são tomados como pontos de referência e apoio para a grávida. Surge ainda, por último, a subcategoria *fontes de comunicação* e enquadra informações provenientes de diferentes fontes de informação, nomeadamente livros e internet de onde são tomadas referência de apoio para a grávida.

No momento de análise desta categoria, procurou analisar-se analisar as entrevistas de primíparas e multíparas de forma independente, na tentativa de compreender a influência que uma experiência anterior de gravidez pode assumir na atual gravidez. Através da figura 6 e 7 podemos observar as percentagens de UR contadas em cada subcategoria, para cada situação específica (primíparas ou multíparas).

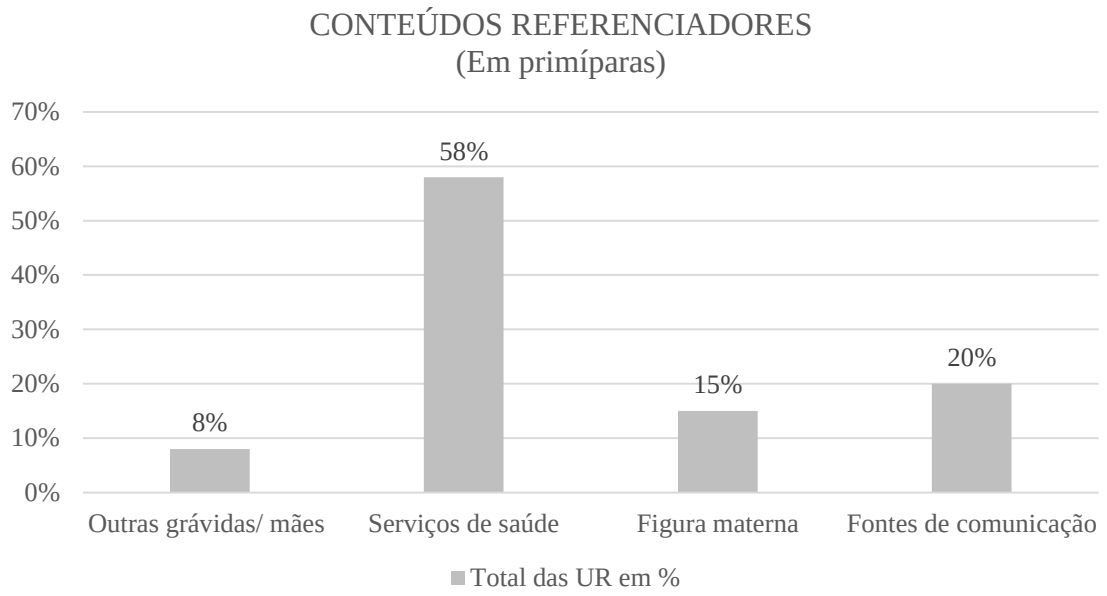

Figura 6. Percentagem de UR em cada subcategoria nos conteúdos referenciadores (no caso de primíparas).

Através dos dados observados é possível depreender-se que a subcategoria *serviços de saúde* é com clareza a mais citada com uma percentagem de 58%, que acrescendo ao facto de ser a única expressa por todas as entrevistadas, a torna na mais representativa do conjunto. Como exemplos, destacamos a citação da entrevistada com o código nº 1 que afirma *"Por isso sempre que vou ao médico pergunto várias vezes, para ter a certeza se está tudo bem com o bebé (...) Eles dizem que está tudo bem, fico mais descansada!".* Ainda a entrevistada com o código nº7 considera *"Porque acho importante, porque não devemos só aprender o ato da expulsão e eu sei que nesses cursos para além disso também nos ensina a cuidar de nós (...) ".* Segue-se a subcategoria *fontes de comunicação* com 20% (e.g. entrevistada com o código nº 4 refere *"no sentido que eu tenho lido bastante e gostava de fazer um parto que fosse mais humanizado),* seguida da *figura materna* com 15% (e.g. entrevistada com o código nº 7 afirma *"quero também estar presente e nisso quero ser igual à minha mãe, estar ali em cima"*), e por último, outras *grávidas/mães*, com 8% e apenas referida por duas entrevistadas. (e.g. entrevistada com o código nº6 relata *"Fui assistir a um babyshower que tinha a participação de várias pessoas, especialistas e também testemunhos de mães e futuras mães. Gosto de ir ouvindo as opiniões de cada um").*

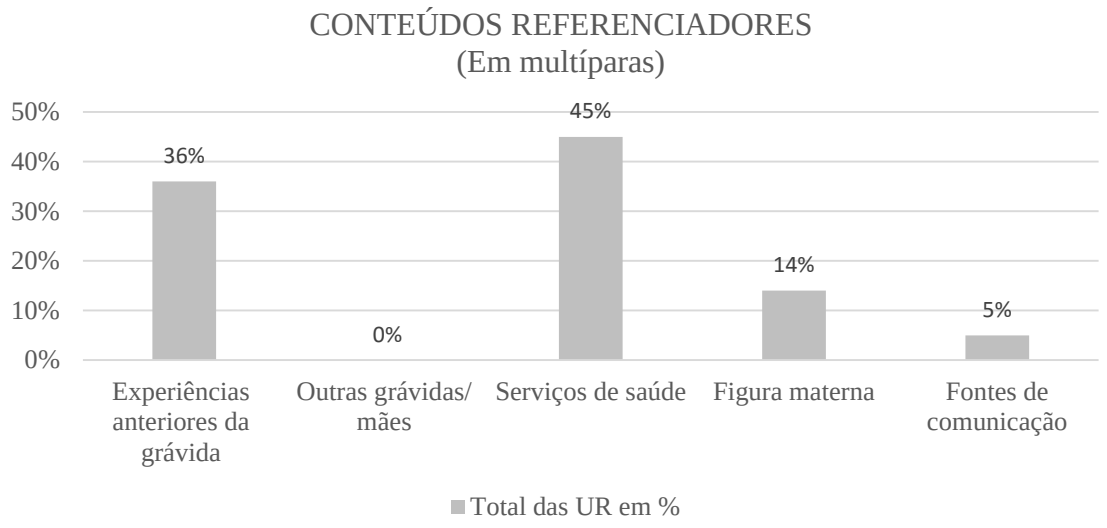

Figura 7. Percentagem de UR em cada subcategoria nos conteúdos referenciadores (no caso de multíparas).

Ao debruçarmo-nos sobre a análise das multíparas, encontramos resultados pertinentes e suscetíveis de reflexão. No que diz respeito à subcategoria s*erviços de saúde*, esta continua, com clareza, a ser a mais dominante do grupo, com uma percentagem de 45% e igualmente expressa por todas as entrevistadas. Seguidamente, emerge com grande expressividade um conjunto de conteúdos referentes a e*xperiências anteriores da grávida*, uma subcategoria exclusiva das multíparas e que denota um valor de 36% Este resultado leva-nos a assumir a importância desta experiência na representação da grávida, ao ser tomada como referência e apoio para a vivência atual da gravidez. Como exemplo, refere-se a citação da entrevistada com o código nº 3 que considera *"Já é a terceira gravidez (...), portanto a pessoa já está mais a vontade. Já sabe como é que as coisas vão correr (...) não, nós não vamos fazer porque para já, já é o terceiro bebé e porque vou fazer cesariana, não é preciso fazer preparação para o parto, já fiz da primeira vez!".*

Em consolidação com esta inferência, pode também depreender-se que as multíparas, ao tomarem como referência as suas *experiências anteriores de gravidez*, não referem conteúdos referenciadores de *outras grávidas/mães.* Em contrapartida, as primíparas que não têm um ponto de referência com experiências anteriores, acabam por se apoiar nas experiências que conhecem de *outras grávidas/mães.* Apesar de não nos podermos basear em resultados objetivamente significativos, esta constatação leva-nos a reforçar, mais uma vez, a importância e consequente influência que as experiências anteriores podem assumir na experiência atual da grávida.

Observa-se ainda uma percentagem de 14% na subcategoria *figura materna e* apenas 5% para as fontes de comunicação, que no caso das primíparas assumem maior expressividade (com uma diferença de 15%). Ao estarmos perante um estudo exploratório, identificámos ainda um conjunto de conteúdos que não foram abrangidos por nenhuma das subcategorias mencionadas nem considerados numa subcategoria nova, por apresentarem uma percentagem de citações muito diminuta. Não obstante, poderá ser pertinente refletir sobre esses conteúdos, que eventualmente com um maior número de amostra, apresentariam maior expressividade. Estes conteúdos dizem respeito a uma tomada de referência pela entrevistada, sobre caraterísticas suas que a grávida perceciona como positivas, tanto para a sua experiência como para o bebé. Por exemplo, a entrevistada com o código nº 10 afirma "*Gostava que ela fosse como eu porque… Não ser influenciável, nunca fui influenciável, sempre tive as minhas decisões, tomava-as sozinha, por acaso tenho orgulho na pessoa que sou, na personalidade que tenho e gostava muito que as minhas filhas também tivessem…"*.

Conteúdos Comparativos

A categoria *conteúdos comparativos* é a última categoria presente nos nossos resultados e permite explorar os conteúdos em que a grávida compara, através da diferença, as suas características com as de outras figuras significativas, incluindo a própria comparação que a grávida elabora entre si e as características do seu bebé. Incluem-se também nesta categoria conteúdos comparativos com outras experiências anteriores. Desta forma, enunciamos de seguida as subcategorias que se destacaram ao longo da análise.

A primeira subcategoria refere-se a *gravidez (es) anterior (es)* e diz respeito a conteúdos em que a grávida diferencia as características e vivências de uma gravidez passada com a atual gravidez. A segunda subcategoria diz respeito aos conteúdos comparativos *entre filhos* e reflete comentários em que a grávida diferencia as características físicas e psicológicas de outros filhos seus, com características atribuídas ao bebé. A terceira subcategoria designa-se por *outras grávidas/ mães* e identifica conteúdos em que a grávida diferencia as suas vivências e características maternas com as de outras mulheres grávidas e mães À semelhança da categoria anterior, também a subcategoria *figura materna* é analisada de forma independente de *outras grávidas/mães*. Neste grupo, a grávida diferencia as suas caraterísticas com as da sua mãe. Destacou-se ainda a subcategoria *parceiro*, onde a grávida diferencia as suas características das do seu parceiro em relação à parentalidade, nomeadamente as vivências entre o casal neste

período específico e aos comportamentos enquanto pais. Por último, os conteúdos em que a grávida diferencia as suas próprias características, físicas ou psicológicas, com as características que atribui ao seu bebé, enquadram-se na subcategoria *grávida-bebé.*

Também à semelhança da categoria anterior, procurou analisar-se analisar as entrevistas de primíparas e multíparas de forma independente. Através da figura 8 e 9 podemos observar as percentagens de UR contadas em cada subcategoria, para cada situação específica (primíparas ou multíparas).

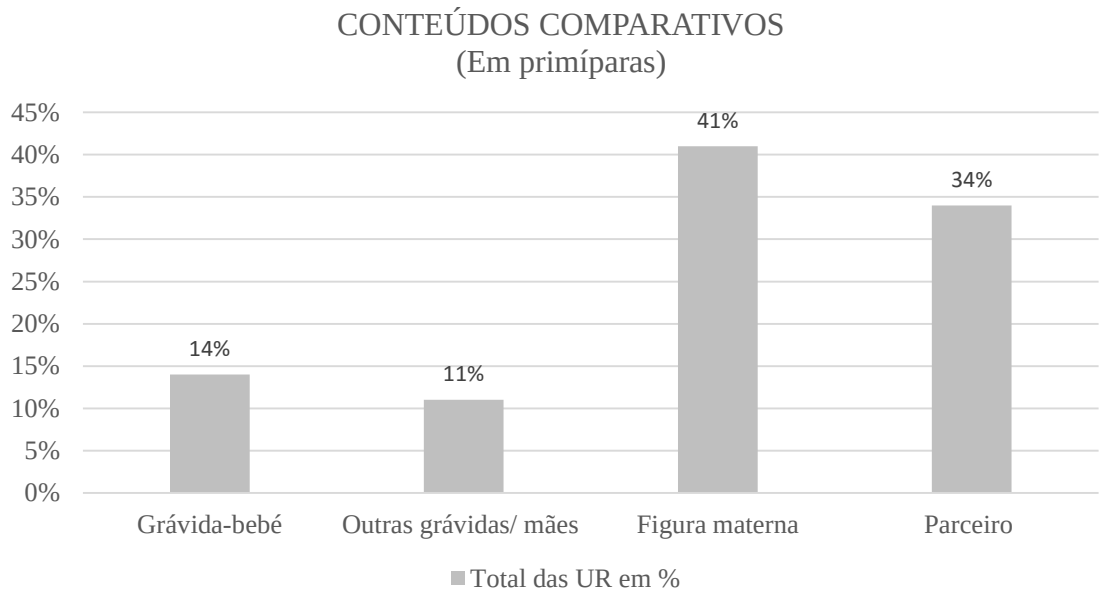

Figura 8. Percentagem de UR em cada subcategoria nos conteúdos comparativos (no caso de multíparas).

Através dos resultados observados, torna-se percetível como a subcategoria *figura materna* é a mais citada do conjunto, com uma percentagem de 41%. Como exemplos destacamos a entrevistada com o código nº 3 que descreve *"Tenho outro tipo de relacionamento que ela não teve connosco, pelos tabus (...) e isso é uma das coisas que a minha mãe errou*". Também a entrevistada com o código nº 4 refere *"Aquelas coisas que falei há pouco de não querer ser muito opressiva, talvez sentisse um pouco que não havia totalmente o espaço para todo para a expressão daquilo que eu era.*

Com uma percentagem de UR menor denota-se a subcategoria *parceiro,* com um valor de 34%, seguida da subcategoria *grávida-bebé* com 14% e *outras grávidas/mães com 11%.*

Em conteúdos de diferenciação do parceiro podemos encontrar exemplos com os da entrevistada com o código nº 8 que afirma *"Ele como é menos medroso do que eu, acho que ficou mais feliz e menos ansioso do que eu (...) eu sou mais apressada do que ele (...) isso sim, mais eu do que ele (...) eu acho que depois o pai balança porque é mais descontraído do que eu".* Já no que respeita à diferenciação que a grávida faz entre caraterísticas suas e do bebé, podem exemplificar-se conteúdos como os que a entrevistada com o código nº 5 refere *"Em termos de maneira de ser preferia que ela não fosse ansiosa como eu sou naturalmente, que não tivesse um défice de atenção enorme como eu tenho e por aí adiante.* Relativamente à diferenciação com *outras grávidas/mães*, utilizamos a citação da entrevistada com o código nº 1 como exemplo, que alega *"Há mulheres que dizem que lhes apetecem isto ou aquilo… mas eu não!*

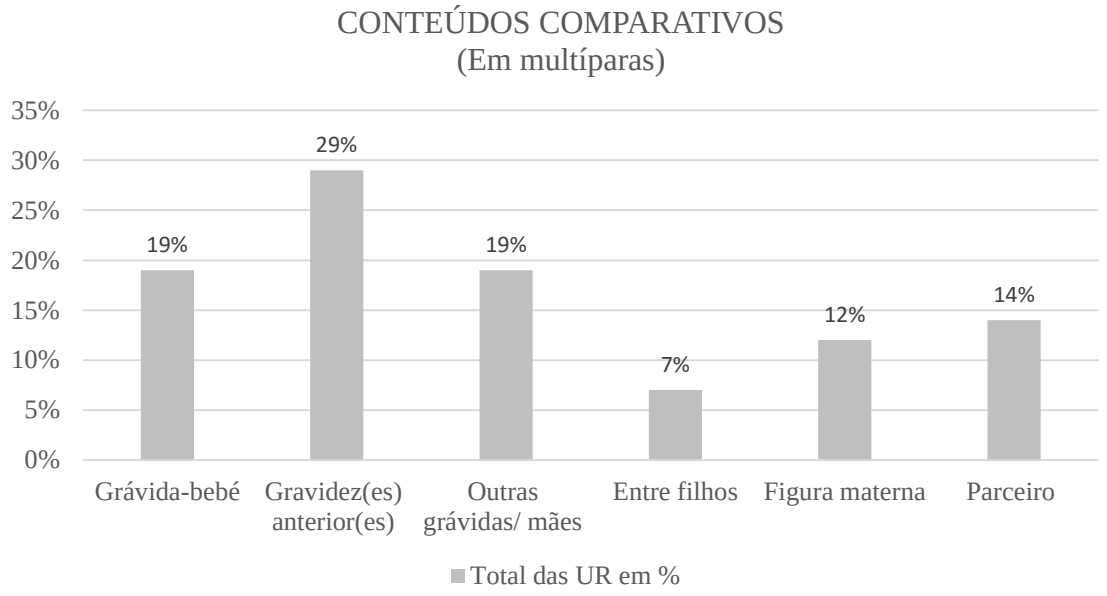

Figura 9. Percentagem de UR em cada subcategoria nos conteúdos comparativos (no caso de multíparas).

No caso da análise realizada às entrevistadas multíparas, constatam-se algumas alterações em relação às primíparas pertinentes de considerar. Contrariamente às grávidas que estão a passar pela primeira experiência e evidenciam uma percentagem de diferenciação mais elevada em relação à figura materna (41%), no caso das multíparas, a diferenciação passa a emergir com maior expressividade na experiência de *gravidez (es) anterior (es)* com 29%, em detrimento dos conteúdos comparativos relativos à *figura materna* que apenas revelam 12%.

De forma a compreendermos corretamente a natureza dos conteúdos presentes nesta subcategoria, é importante ter em conta que estes dizem respeito, por um lado, a diferenças percecionadas sobre a vivência em si (nomeadamente manifestações físicas e psicológicas, intensidade da experiência, etc.), e por outro, à forma distinta de como a grávida se perceciona no seu papel de grávida e mãe em relação a experiências de gravidez passada. Se considerarmos este último tipo de conteúdos, a observação feita leva-nos a inferir que, à semelhança do que acontece na categoria anterior, uma experiência anterior de gravidez pode assumir uma grande influência na experiência atual da grávida, quer seja pela tomada de uma referência *(conteúdos referenciadores)*, quer seja pela tomada de uma *diferenciação.* Em ambos os casos, esta influência parece resultar de uma aprendizagem que a grávida retira da sua própria experiência.

Tomam-se como exemplos de citações a referência feita pela entrevistada com o código nº 1 que nos afirma *"No primeiro filho foi mais fácil!",* ou a entrevistada com o código nº 3 que refere "*com a terceira já é diferente".* Ainda a entrevistada com o código nº 10 descreve *"Como é uma segunda gravidez, lá está! Parece que passa mais ao lado, como estamos mais ocupados com a nossa filha, não estamos tão despertos para essas coisas, parece que voou tudo, parece que é tudo mais natural, não estamos sempre a pensar, é diferente!"*.

A subcategoria *outras grávidas/mães* e *grávida/bebé* apresentam uma percentagem de UR idêntica com 19%, seguindo-se os conteúdos comparativos feitos em relação à subcategoria *parceiro* com um valor de 14% e, por último, *entre filhos,* com uma percentagem de apenas 7%. Este baixo valor de UR em relação à subcategoria de *gravidez (es) anterior (es)*, poderá ser explicado pela fase em que a mulher se encontra e onde tende maioritariamente a comparar características do processo de gravidez, condição que vive nesse momento, em detrimento de caraterísticas específicas do filho que ainda não pode percecionar com grande consistência, a não ser num plano imaginário. Ainda assim, essa comparação existe quando a grávida obtém informações provenientes das ecografias, por exemplo, diferenciando as caraterísticas entre os filhos. Como exemplos de citação para esta subcategoria, considera-se o comentário da entrevistada com o código nº 1 que refere *"Já sei que vai mais pequeno que o Tiago, mas pronto!*).

DISCUSSÃO

O presente estudo assumiu como principal objetivo aceder, através da análise de narrativas, à identificação, descrição e compreensão das representações maternas de grávidas que se encontram no terceiro trimestre. Com base num estudo de natureza exploratória, a apresentação dos resultados foi desenvolvida de forma a aprofundar os conteúdos emergentes e, consequentemente, estruturada em diferentes categorias capazes de organizar e diferenciar a essência da informação recolhida. Mais especificamente, procurou explorar-se simultaneamente a riqueza e a natureza destes conteúdos.

Após uma análise exaustiva aos discursos encontrados, foram identificadas sete categorias principais relacionadas com diferentes conteúdos presentes no mundo representacional destas grávidas. Ao refletirmos sobre a primeira categoria – *conteúdos representativos* – torna-se percetível como esta pretende, no seu essencial, englobar as perceções que a grávida assume sobre a temática central do nosso estudo, mais concretamente a das representações maternas. É na base deste pressuposto central que os conteúdos são identificados, delineando-se a partir daí as restantes categorias, que de forma enriquecedora exploram como é que o processo gravídico é vivenciado e que significado lhe é atribuído.

Compreendemos que os conteúdos se enquadram como parte componente da representação que a grávida desenvolve, por um lado sobre si enquanto mãe, e por outro, sobre o seu filho. Esta possibilidade de distinção é corroborada por alguns autores, que concluem que a partir dos sete meses de gestação já existe um desenvolvimento claro da representação que as grávidas têm de si mesmas enquanto mães, perceção essa que é diferenciada da representação assumida sobre o bebé (Ammaniti et al., 1992; Cohen, Slade, Sadler, & Miller, 2000).

Compreendemos também com o nosso estudo algo que é reconhecido pela literatura (Stern, 1997), que estas representações se desenvolvem simultaneamente num plano real, através do percetivo e expresso no nosso estudo pela subcategoria de *conteúdos representativos*, e num plano imaginário com base no recurso às fantasias, expresso aqui pela categoria de *conteúdos fantasiosos*. Procurando analisar estes dois planos, verificou-se que tanto no plano percetivo como no plano imaginário, as representações sobre o bebé são superiores às representações da grávida enquanto mãe. Ainda assim, a riqueza dos conteúdos que fazem alusão à capacidade da grávida em percecionar-se como mãe, com uma expressão de cerca de 30% de citações (97 UR), levam-nos a concordar com a ideia que já referimos de existir nesta

fase do processo gravídico uma representação consistente destas grávidas enquanto figuras maternas (Ammaniti et al., 1992).

Por outro lado, a expressividade significativa dos *conteúdos representativos existentes sobre o bebé,* no plano percetivo, também pode ser melhor compreendida se tivermos em consideração que nesta categoria estão englobados todos os sentimentos, ações e acontecimentos que refletem a evolução desta representação ao longo do processo gravídico. Nomeadamente, falamos de conteúdos que dizem respeito à preparação do enxoval, às informações provenientes das ecografias, entre outros aspetos. Ao estarmos pois a considerar o último trimestre, é expetável que esta perceção e reconhecimento sobre o bebé seja mais rico, em comparação com outras fases da gravidez. De acordo com a literatura, estas representações são desenvolvidas ao longo da gravidez no sentido de facilitar à mãe a preparação de um espaço mental para receber o bebé (Bayle, 2005).

Ao ponderarmos agora sobre o plano imaginário, a menor expressividade de conteúdos no que respeita ao *papel materno*, isto é, ao modo como a grávida se imagina enquanto futura mãe, poderá eventualmente ser explicado por uma atitude defensiva por parte da grávida em elaborar a sua representação materna e que é igualmente referida por Ammaniti et al., (1992). Se refletirmos sobre a natureza destes conteúdos, onde com frequência se observam sinais de expetativa por alcançar um desempenho ideal, ausente de falhas ou fragilidades, torna-se possível compreender a origem deste movimento mais defensivo, onde o confronto com a eventual imagem de falhar pode causar altos níveis de angústia. Em congruência com esta reflexão, a constatação de valores mais elevados no plano percetivo face ao plano imaginário reforça esta realidade, que faz com que as representações maternas sobre a sua perspetiva enquanto figura materna permaneçam no contexto fatual.

Já no que diz respeito à subcategoria do *bebé imaginário*, esta foi uma das temáticas que maior riqueza apresentou em termos de expressividade, em relação aos restantes conteúdos fantasiosos. Ainda que não tenhamos um ponto comparativo, se pensarmos no que a literatura nos transmite em termos de conhecimento sobre esta questão específica, o valor tende de algum modo a contrariar a realidade que nos é transmitida. Isto porque a literatura considera que após um progressivo enriquecimento das representações maternas em relação ao filho (até cerca dos sete meses de gestação), tende a observar-se uma diminuição dessas representações, na tentativa de aproximar as expetativas entre a imaginação e o real e evitar um possível desapontamento (Bruschweiler Stern, 1998; Stern, 1995, 1997). Neste sentido, seria pertinente desenvolver uma

análise mais rigorosa onde se pudessem comparar estas representações em diferentes fases da gravidez, nomeadamente no primeiro, segundo e terceiro trimestre.

Se aprofundarmos a natureza dos conteúdos em que a grávida atribui caraterísticas ao bebé, a análise direciona-nos também para a categoria dos *conteúdos comparativos*, onde com alguma expressividade a grávida tende a diferenciar caraterísticas suas do bebé. Esta observação ajuda-nos a identificar uma fase em que a grávida cada vez mais é capaz de ver o seu bebé como um ser diferenciado e separado de si (Brazelton & Cramer, 1992; Cohen et al., 2000). No caso das multíparas, ainda que sem grande significância, a grávida procura também comparar caraterísticas do bebé com filhos anteriores.

Prosseguindo com a nossa reflexão e de acordo com a literatura (Bibring et al., 1961), esta maior ou menor elaboração das representações maternas também pode ser relacionada com a capacidade da mulher em aceitar as mudanças associadas à gravidez. Se tentarmos analisar este pressuposto, é possível constatar uma eventual relação entre a riqueza dos conteúdos referentes à identificação e capacidade de adaptação a mudanças *(conteúdos percetivos de mudança)*, e a grande expressividade de conteúdos encontrados nas representações maternas *(conteúdos representativos enquanto mãe).* Isto porque em termos de UR, são várias as entrevistadas que ao apresentarem valores de UR mais elevados no que diz respeito às suas *representações enquanto mãe*, apresentam também valores maiores na categoria de *conteúdos percetivos de mudança.* Deste modo, seria eventualmente pertinente desenvolver uma análise sobre esta hipótese.

Sobre as diferentes mudanças identificadas pelas grávidas podemos partir de uma divisão que nos parece pertinente, ao considerarmos que existem um conjunto de mudanças direcionadas para a grávida, e um conjunto de outras relacionadas com contextos relacionais. Nas primeiras, concluiu-se que as mudanças físicas são aquelas que mais são reconhecidas, em detrimento significativo das mudanças de natureza psicológica. Se considerarmos algumas referências da literatura sobre esta questão, nomeadamente as de Colman & Colman (1994), é possível interpretar-se esta evidência como uma resposta perante uma experiência emocional de grande intensidade, onde a forma que a grávida encontra para se expressar e inclusive reconhecer no que sente, é através do físico.

Já no que diz respeito aos contextos relacionais, é na dinâmica do casal que são reconhecidas maiores mudanças, considerando-se nesta questão a pertinência do que Bayle (2005) nos afirma, ao referir a importância de um *(re)* questionar a nível conjugal, onde cada

um dos elementos se prepara para as novas responsabilidades, num projeto de partilha a longo prazo ao nível da parentalidade, a par de um sacrifício na sua liberdade individual e prazerosa.

A incidência sobre esta figura assume extrema importância e é defendida por alguns autores como Stern (1997), que afirma como as representações tendem a ser maioritariamente formadas pela experiência subjetiva de estar com o outro e que por esse motivo, a sua compreensão deve ser feita com base numa consideração desta e outras relações (Stern, 1997). De forma consistente com esse entendimento, tornou-se clara ao longo da análise a importância de um conjunto de relações que são descritas pelas grávidas e que assumem um significado e influência preponderante no seu mundo representacional, pertinente de ser considerado e refletido. São algumas dessas relações que foram identificadas nos *conteúdos percetivos de relação* e que mereceram a nossa análise.

Com base nos resultados, observou-se que a relação da grávida com as suas figuras parentais *(na perspetiva de filha)* é expressamente a mais rica em termos de conteúdos e apesar de não ter sido discriminada na apresentação dos resultados através de gráfico, tornou-se indubitável ao longo do discurso das entrevistadas a valorização que é dada à figura materna, em detrimento da figura paterna. É associada a esta relação que surgem outras temáticas sobre esta figura, nomeadamente nos *conteúdos referenciadores e comparativos.*

Se analisarmos as subcategorias da *figura materna* em cada uma destas categorias, podemos inferir a existência de uma relação inversa. Por um lado, nos *conteúdos comparativos* observou-se uma tendência elevada da grávida em diferenciar-se da sua mãe no que diz respeito às suas caraterísticas e ao que ambiciona para o seu papel materno. Em consolidação desses dados, nos *conteúdos referenciadores* a figura materna é uma das subcategorias menos expressa em termos de riqueza de conteúdos. Esta ideia é discutida pela literatura, confirmando-nos de algum modo esta realidade. Tomemos como exemplo o estudo realizado por Ilicali & Fisek (2004), que concluiu com os seus resultados que as mulheres grávidas e mães tendem a diferenciar-se das suas mães, quase como se sentissem uma necessidade de se distanciarem e tentarem identificar-se com o seu próprio papel materno, numa perspetiva idealizada. No discurso das entrevistadas tornou-se visível como esta diferenciação diz maioritariamente respeito a questões de natureza educacional, nomeadamente a um desejo de proporcionar um ambiente não tão conservador ou opressivo, de maior proximidade na relação e no diálogo e com maior tempo de qualidade.

Ao refletirmos sobre esta diferenciação em relação à figura materna, podemos pensar numa questão que é considerada pela literatura e que retrata esta diferenciação como um passo fundamental para o bom desenvolvimento das representações maternas. Este passo diz respeito a um *re*questionar do relacionamento com os próprios pais, onde há uma necessidade por parte da grávida de aceitar a imperfeição parental, possibilitadora de uma libertação de sentimentos mais negativos ou, pelo menos, de um reforço dessas imperfeições capaz de trazer para a gravidez e maternidade alertas importantes a nível deste novo relacionamento (Bayle, 2005).

Em consolidação, Cohen et al., (2000) aborda este processo de reorganização e identificação com a maternidade, reforçando a inevitável ativação das relações objetais internalizadas, em específico da sua mãe. Os autores consideram neste sentido que é um processo gradual, de reorganização entre a relação internalizada e atual no decurso da gravidez, que permitirá à mulher ver a sua mãe numa perspetiva mais positiva, de quem ela se possa diferenciar e sentir-se cada vez menos dependente (Cohen et al., 2000). Por sua vez, a capacidade que observamos nestas grávidas em identificar caraterísticas na figura materna das quais se diferencia, evidencia-nos de algum modo este processo.

A análise destas duas categorias – *conteúdos referenciadores e comparativos* – permitiu-nos continuar a refletir sobre alguns dos resultados observados. No que diz respeito aos *conteúdos referenciadores*, torna-se inquestionável como a subcategoria *serviços de saúde* é a temática com maior riqueza nos conteúdos. Ao ponderarmos sobre a natureza dos mesmos, entendemos como os profissionais de saúde tendem a ser tomados como a principal referência em termos de segurança para as grávidas, maioritariamente quando surgem situações de maior ansiedade no que respeita ao estado e evolução do bebé. Esta referência apenas parece perder algum valor quando estamos perante multíparas que acabam por passar a tomar a sua própria experiência como referência.

Por outro lado, parte desta referência também está englobada nos cursos de preparação para o parto e que continuam a ser encarados como uma fonte de referência e mais-valia para a vivência do processo gravídico. A utilização deste tipo de recursos traduz uma necessidade de vivenciar um sentimento de controlo sobre uma experiência que é desconhecida, servindo estes como apoio e esclarecimento para possíveis ocorrências ou problemáticas sobre a gravidez e em particular, o nascimento do bebé (Raphael-Leff, 2005).

Estando pois perante uma amostra diferenciada no que diz respeito ao número de filhos, fez-nos sentido dividir a análise sobre estas duas categorias em primíparas e multíparas.

A partir dessa comparação foi possível depreender-se algumas diferenças. Se no caso das primíparas emergem alguns conteúdos nos quais a grávida toma como ponto de referência outras grávidas/ou mães, no caso das multíparas as grávidas passam a basear-se de forma muito mais significativa nas suas próprias experiências, anulando por completo a referência de conteúdos relativos a outras grávidas. Mesmo quando pensamos nos conteúdos referenciadores sobre a *figura materna,* a expressividade das UR diminui no caso das multíparas, onde a riqueza dos conteúdos refentes a experiências anteriores de gravidez ganham uma dimensão muito mais relevante.

O mesmo pode ser observado na categoria dos *conteúdos comparativos*, em que a diferenciação face à *figura materna* nas primíparas é consideravelmente mais rica em expressividade quando comparada com as multíparas, nas quais a experiência passada tende novamente a ganhar maior dimensão. Em termos interpretativos, parece pertinente inferir que a experiência passada de gravidez ou maternidade passa a assumir uma influência primordial nas representações atuais da mulher, onde neste caso específico, a multípara deixa de sentir tanta necessidade de se diferenciar da experiência mais próxima que reconhece *(figura materna),* passando a diferenciar-se com maior expressividade das suas próprias caraterísticas que identifica como menos positivas.

A influência que temos vindo a valorizar por parte das experiências anteriores de gravidez leva-nos a recuar um pouco atrás na nossa reflexão e a incidir novamente na categoria de *conteúdos fantasiosos,* onde será pertinente considerarmos que este tipo de experiência possa de algum modo influenciar a intensidade e natureza destes conteúdos, especialmente no que concerne às expetativas, receios e preocupações. No entanto, ao analisarmos a riqueza dos conteúdos, não parece existir nenhuma relação direta ou inversa entre o caso das primíparas e multíparas, emergindo diferentes e expetativas e preocupações em todas as grávidas. Tal observação reforça-nos a realidade de cada gravidez ser uma experiência singular, fonte de vivências e sentimentos também eles diferentes.

Com base nos resultados são as *expetativas e preocupações após o nascimento* que refletem uma maior expressividade, logo após os conteúdos referentes ao *bebé imaginário*. Se analisarmos a sua natureza, compreendemos que estes conteúdos se centram essencialmente em receios associados ao futuro da dinâmica familiar, com especial incidência na dinâmica do casal. Canavarro (2006) debruça-se sobre esta questão e identifica-a, considerando que dependendo do tipo de relação conjugal, a capacidade para percecionar o filho enquanto ser singular e com características próprias será uma tarefa desenvolvimental mais ou menos

exigente para a mãe, observando-se com isso algum receio em encontrar um equilíbrio conjugal satisfatório, resultado do investimento emocional e temporal que estes processos implicam (Canavarro, 2006). Por outro lado, o regresso à vida profissional também está presente nas preocupações destas grávidas, uma vez que se denota um grande desejo em permanecer na rotina dos primeiros meses de vida do seu filho. Aliado a esta questão, surgem algumas preocupações relacionadas com a estabilidade económica.

A literatura considera que é nesta altura que começa também a observar-se uma maior preocupação em relação ao parto, onde se observa um confronto com a realidade do fim da gravidez e com a forma como o nascimento irá acontecer (Colman & Colman, 1994). Será pois uma fase rica na elaboração de conteúdos fantasiosos, onde a ansiedade e o receio tendem a aumentar com a aproximação do parto e onde uma angústia de perda pode manifestar-se perante situações desconhecidas (Bayle, 2005). Esta ansiedade será também complementada por um sentimento ambivalente entre o desejo de continuar nesta condição de gravidez e o desejo do nascimento (Cohen et al., 2000; Raphael-Leff, 2005). No entanto, a subcategoria referente a esta temática não apresenta tanta expressividade quando comparada com outras temáticas da categoria, sendo que estes resultados contrariam em parte aquilo que seria expetável.

Através desta observação tentou encontrar-se uma possível explicação para os resultados. Ainda que no caso de algumas entrevistadas a ausência de conteúdos pudesse ser associada ao fato de estarmos perante multíparas que tendem a basear-se na experiência anterior e a anularem, por isso, a emergência de conteúdos fantasiosos sobre esta temática, esta relação não é de todo expressiva. Noutros casos, parece de algum modo observar-se um movimento defensivo, onde se denota uma rejeição em tentar imaginar como é que este momento se irá desenvolver. Se tivermos em conta a observação feita por Colman & Colman (1994) que associa a presença de uma sintomatologia física intensa como resposta a uma forte vivência emocional, podemos eventualmente identificar uma relação entre este movimento defensivo e a riqueza expressa nos conteúdos referentes a manifestações físicas e distúrbios. Por outras palavras, poderá inferir-se que a intensidade do momento que se aproxima, que é descrito por um momento de grandes receios e medos significativamente intensos (Raphael-Leff, 2005), proporcionará esta atitude defensiva por parte da grávida que passa a expressar-se através do físico, que é pois a temática que mais facilmente consegue identificar.

Por outro lado e com uma expressividade semelhante, destacam-se *as expetativas e preocupações em relação à gravidez*, que estão maioritariamente associadas a receios relativos à saúde e evolução do bebé. Compreende-se que a forma como as grávidas vivenciam e lidam

com estas preocupações depende do apoio que estas grávidas reconhecem, nomeadamente por parte dos serviços de saúde e, não menos importante, de figuras de importância significativa na sua vida. Esta questão leva-nos novamente a recuar na nossa reflexão, onde anteriormente ponderámos sobre a relevância de um conjunto de relações no mundo representacional da mulher grávida.

A partir dos resultados torna-se clara a importância que a grávida atribui ao cônjuge durante a vivência deste processo, nomeadamente sobre o mesmo enquanto pai. A riqueza de conteúdos alusivos a este reconhecimento do parceiro expressa-nos uma questão que é fundamental para o desenvolvimento de uma harmonia e equilíbrio nesta nova fase da parentalidade e que deve ser vivida em conjunto, na melhor sintonia possível. As observações de Bayle (2005) que aborda questão da parentalidade permitem-nos refletir sobre esta temática, onde a autora refere algumas das reações emocionais do homem ao anúncio da gravidez e ao possível impacto deste acontecimento na relação do casal. Mais especificamente, a autora considera que alguns homens tendem a sentir-se isolados pelo fato de a mulher passar a ser o centro das atenções e por esta se centrar menos nele, especialmente quando se denota um envolvimento intenso na gravidez. No entanto, através destes resultados, pode observar-se uma necessidade geral das grávidas em envolver os parceiros no processo gravídico e uma preocupação em sentir que estes não se sentem isolados. Em consolidação, as *próprias expetativas após o nascimento* que refletem uma preocupação em relação à dinâmica do casal e em persistir-se uma dedicação ao parceiro evidenciam este reconhecimento.

Esta análise conduz-nos à forma como as grávidas experienciam, sentem e se envolvem afetivamente no processo gravídico. Através dos resultados foi possível observar-se a prevalência de um envolvimento afetivo ao longo dos discursos, tornando-se inquestionável a predominância de conteúdos afetivos relativos ao bebé que nos indiciam a perceção clara da existência de uma relação. Esta análise permite-nos ir ao encontro da literatura, que considera a existência de uma vinculação antes do nascimento do bebé (Stern, N, & Freeland, 2000)

Este envolvimento afetivo pode ser interligado ao desejo de maternidade e que é uma das nossas subcategorias representantes dos *conteúdos fantasiosos*. O sentimento expresso por um reconhecimento de uma vontade em querer ser mãe é recorrente ao longo das narrativas, acompanhado de sentimentos de orgulho e plenitude que são reconhecidos na literatura (Canavarro, 2006). Em concordância com estes sentimentos, Eduardo Sá define a confirmação da gravidez e todo o seu processo como um “estado alucinatório bom” (Sá, 2001)

Através de toda esta análise às narrativas, bem como às temáticas encontradas ao longo dos discursos, torna-se percetível como o processo gravídico é repleto de grande intensidade e complexidade no que respeita às suas vivências, observando-se uma progressiva preparação para a chegada do bebé acentuada neste último trimestre. Cohen et al., (2000) recordam um conceito que foi originalmente introduzido por Winniccott em 1956 e que traduz esta preparação, designada por *preocupação materna primária.* De acordo com os autores, a mãe inicia um processo de "nidificação", em formas diversas que a direcionam cada vez mais para o bebé e para as mudanças que este acontecimento provocará (Cohen et al., 2000).

Canavarro (2006) também aborda esta preparação, considerando que esta permitirá uma possível diferenciação que até aí não existia totalmente. Esta adaptação torna-se possível quando se observa uma capacidade por parte da grávida em percecionar as mudanças e evolução do seu bebé. Se refletirmos mais uma vez sobre os resultados, a grande riqueza na expressividade dos *conteúdos representativos* onde está englobada todo o reconhecimento da grávida sobre a evolução do bebé, permite-nos identificar esta fase de preparação e adaptação.

Após a reflexão desenvolvida, torna-se inquestionável a realidade de tomarmos o processo gravídico como uma experiência singular, mesmo quando nos referimos a uma mulher que já passou pela experiência de estar grávida. Esta constatação vai de encontro às afirmações de Canavarro (2006) que nos reforça como a vivência do processo gravídico depende, necessariamente, do significado que lhe é atribuído. Independentemente disso, é incontestável a observação de uma reestruturação das representações na grávida, nas quais um conjunto de perceções são transformadas, nomeadamente sobre si, progressivamente sobre o seu novo bebé e, consequentemente, de figuras com um papel significativo na sua vida. Há pois uma reorganização de inúmeros papéis, onde a grávida passa a percecionar-se enquanto mãe, o parceiro passa a ser percecionado como pai, os seus pais passam a ser encarados avós e onde a própria grávida deixa de se ver apenas como uma filha. É com base na observação destas mudanças que reconhecemos a existência de toda esta reorganização, influenciada por diversos fatores que de forma transversal foram abordados e sustentados pela nossa análise.

Limitações e propostas para estudos futuros

A presente investigação revelou-nos várias limitações que devem exploradas. Uma das principais limitações prendeu-se com a dimensão da nossa amostra, apenas de 10 participantes. Esta não é de todo uma amostra representativa, não nos levando a garantir, com proximidade ou clareza, uma saturação teórica da amostra. Por outras palavras, assegurarmos este princípio

implicaria que a análise ou eventual recolha de dados, apenas fosse interrompida quando as informações fornecidas pelos novos participantes não acrescentassem novos conteúdos ao material já obtido, deixando de contribuir significativamente para a reflexão (Fontanella, Ricas, & Turato, 2008). Por outro lado, apesar de estarmos perante um estudo de natureza exploratória e de não fazer parte dos nossos objetivos desenvolver um tratamento estatístico dos dados, a amostra tão reduzida como a nossa evidenciou uma grande dificuldade em relacionar alguns dados e inferir com maior precisão, possíveis hipóteses de estudo.

Outra limitação está relacionada com a desigualdade de primíparas e multíparas na nossa amostra. Ainda que se tenha denotado uma tentativa considerar sempre esta caraterística nos diferentes momentos da análise, uma amostra equitativa dar-nos-ia dados diferentes, capazes de nos proporcionar novas inferências.

Após um reconhecimento das principais limitações do estudo, torna-se percetível como esta investigação acaba por considerar-se um ponto de partida, de reconhecimento e exploração dos conteúdos inerentes à temática das representações maternas, para um percurso possível de investigação com objetivos mais estreitos e rigorosos. Ao longo da reflexão elaborada, foram depreendidas várias ideias convergentes com a literatura e repensadas outras questões que podem ser consideradas pertinentes para estudos futuros.

Uma das questões prende-se com as observações feitas acerca das fantasias desenvolvidas sobre o bebé, onde contrariamente à literatura que nos afirma que a elaboração destas representações tende a diminuir nesta fase da gravidez, no presente estudo identificou-se uma grande riqueza na perceção destes conteúdos. Neste sentido, seria pertinente desenvolver um estudo capaz de comparar e analisar as representações desenvolvidas sobre o bebé, especificamente no que concerne às fantasias acerca do bebé imaginário, nos diferentes trimestres da gravidez.

Quando explorados os conteúdos referenciadores, a diferença observada entre as primíparas e multíparas evidenciou uma influência preponderante da experiência de gravidez passada, que passa a ser tomada como ponto de referência para a grávida em detrimento de outras figuras, nomeadamente grávidas e mães. Assim sendo, seria também interessante desenvolver com maior rigor uma análise sobre a influência desta experiência na representação materna.

Uma outra questão levantada está relacionada com a análise das expetativas e preocupações em relação ao parto, onde de acordo com a literatura, seria expetável observar-se

uma riqueza expressiva deste tipo de conteúdos. Os resultados obtidos foram inversos e ao tentarmos refletir sobre uma relação entre os dados e a literatura, levantou-se a hipótese de a baixa expressividade nesta categoria poder estar associada a uma resposta emocional perante a intensidade do momento que se aproxima e que passa a ser expresso a nível físico.

Por outro lado, seria interessante poder alargar esta área de investigação para um estudo das representações parentais, que possa analisar conjuntamente e comparar as representações maternas e paternas. A valorização desta questão surge da importância reconhecida pela grávida em relação ao parceiro e ao seu envolvimento no processo gravídico.

Agregadas a estas sugestões estarão uma infinidade de variáveis e problemáticas psicológicas passíveis de serem exploradas, que não deverão no entanto perder os seus objetivos centrais, de contribuir para um enriquecimento da investigação, conhecimento e intervenção na prática clínica.

REFERÊNCIAS

Ammaniti, M. (1991). Maternal Representations During Pregnancy and Early Infant-Mother Interactions. *Infant Mental Health Journal*.

Ammaniti, M., Baumgartner, E., Candelori, C., Perucchini, P., Pola, M., Tambelli, R., & Zampino, F. (1992). Representations and narratives during pregnancy. *Infant Mental Health Journal*, *13*(2).

Ammaniti, M., Candelori, C., Pola, M., & Tambelli, R. (1999). *Maternité et grossesse* (P.U.E). Paris.

Ammaniti, M., & Tambelli, R. (2010). Prenatal self-report questionnaires, scales and intervies. In *Parenthood and Mental Health: A bridge between infant and adult psychiatry* (Wiley-Blac, pp. 109–121). Chichester.

Ammaniti, M., Tambelli, R., & Odorisio, F. (2013). Exploring Maternal Representations during Pregnancy in normal and at-risk samples: The use of the interview of Maternal Representations during Pregnancy. *Infant Mental Health Journal*, *34*(1), 1–10.

Araneda, M. E., Santelices, M. P., & Farkas, C. (2010). Building infant–mother attachment: the relationship between attachment style, socio-emotional well-being and maternal representations. *Journal of Reproductive and Infant Psychology*, *28*(1), 30–43.

Bardin, L. (2008). *Análise de Conteúdo* (Edições 70). Lisboa.

Bayle, F. (2005). A Parentalidade. In I. Leal (Ed.), *Psicologia da Gravidez e da Parentalidade* (Fim de Séc, pp. 317–346). Lisboa.

Bibring, G. L., Dwyer, T. F., & Huntington, Dorothy S. Valenstein, A. F. (1961). A study of the psychological processes in pregnancy and of the earliest mother-child relationship. *The Psychoanalytic Study of the Child*, *16*.

Boss, P. (2002). *Family stress management: A contextual approach* (SAGE). Thousand Oaks.

Brazelton, T. B., & Cramer, B. (1992). *As primeiras relações* (Martins Fo). São Paulo.

Brazelton, T. B., & Cramer, B. G. (1989). *A Relação mais Precoce. Os pais, os bebés e a interação precoce.* (Terramar). Lisboa.

Bruschweiler Stern, N. (1998). Early emotional care for mothers and infants. *Pediatrics*.

Campos, R. C. (2000). Processo gravídico, parto e prematuridade: Uma discussão teórica do Campos, R. C. (2000). Processo gravídico, parto e prematuridade: Uma discussão teórica do ponto de vista do psicólogo. *Aná. Psicológica*, *18*(1), 15–35.

Canavarro, M. C. (2006). *Psicologia da Gravidez e da Maternidade* (Quarteto E). Coimbra.

Cohen, L., Slade, A., Sadler, L., & Miller, M. (2000). The psychology and psychopathology of pregnancy: Reorganization and transformation. In C. H. Zeanah (Ed.), *Handbook of infant mental health* (The Guildf, pp. 20–36). Nova Iorque.

Colman, L. L., & Colman, A. D. (1994). *Gravidez: A Experiência Psicológica*. (F. M. de Ferro, Ed.) (Colibri). Lisboa.

Ferrari, A. G., Piccíníni, C. a., & Lopes, R. S. (2007). O bebê imaginado na gestação: Aspectos teóricos e empíricos. *Psicologia Em Estudo*, *12*(2), 305–313.

Fontanella, B. J. B., Ricas, J., & Turato, E. R. (2008). Amostragem por saturação em pesquisas qualitativas em saúde: contribuições teóricas. *Cadernos de Saúde Pública*, *24*(1), 17–27.

Forjaz, M. (2011). *O grande livro da Grávida: Concepção. Exames médicos. Gravidez mês a mês. Parto feliz* (A esfera d).

Guerra, I. C. (2006). *Pesquisa Qualitativa e Análise de Conteúdo: Sentidos e formas de uso* (Princípia). Estoril.

Ilicali, E. T., & Fisek, G. O. (2004). Maternal Representations During Pregnancy and Early Motherhood. *Infant Mental Health Journal*, *25*(1), 16–27.

Justo, J. M. (1990). Gravidez e Mecanismos de Defesa : um estudo introdutório, *4*, 371–376.

Leal, I. (2005). Da Psicologia da Gravidez à Parentalidade. In *Psicologia da Gravidez e da Parentalidade* (Fim de Séc, pp. 9–19). Lisboa.

Lebovici, S. (1987). *O bebê, a mãe e o psicanalista* (Porto Aleg).

Lyons-Ruth, K., & Block, D. (1996). The disturbed caregiving system: Relations among childhood trauma, maternal caregiving, and infant affect and attachment. *Infant Mental Health Journal*, *17*(3), 257–275.

Maldonado, M. T. (1992). Psicossomática e Obstetrícia. In J. de M. Filho (Ed.), *Psicossomática Hoje* (Porto Aleg, pp. 208–214).

Maldonado, M. T. (2005). *Psicologia da Gravidez* (Saraiva Ed).

Meireles, A., & Costa, M. E. (2005). A experiencia da gravidez, o corpo grávido, a relacao com a mae, a percepcao de mudanca e a relacao com o bebe. *Psicologia, XVIII (2)*, 75–98.

Moura-ramos, M., & Canavarro, M. C. (2007). Adaptação parental ao nascimento de um filho : Comparação da reactividade emocional e psicossintomatologia entre pais e mães nos primeiros dias após o parto e oito meses após o parto (*), *3*, 399–413.

Pajulo, M., Savonlahti, E., Sourander, A., Piha, J., & Helenius, H. (2001). Prenatal maternal representations: Mothers at psychosocial risk. *Infant Mental Health Journal*, *22*(5), 529–544.

Pedreira, M. (2014). *Narrativas de Grávidas: Representações sobre o Terceiro Trimestre de Gravidez*. ISPA.

Peterson, G. (1996). Childbirth: The ordinary miracle: effects of devaluation of childbirth on womens self-esteem and family relationships. *Pre and Perinatal Psychology Journal*, *11*.

Piccinini, C. a, Ferrari, A. G., Levandowski, D. C., Lopes, R. S., & Nardi, T. C. De. (2003). O Bebê Imaginário E As Expectativas Quanto Ao Futuro Do Filho Em Gestantes Adolescentes E Adultas. *Interações*, *VIII*(16), 81–108.

Proud, J., & Murphy-Black, T. (1997). Choice of a scan: how much info do women receive before ultrasound. *British Journal of Midwifery*, *5*, British Journal of Midwifery.

Raphael-Leff, J. (2005). *Psychological processes of childbearing* (Anne Freud). Londres.

Sá, E. (2001). *Psicologia do feto e do bebé* (Fim de Séc). Lisboa.

Solomon, J., & George, C. (1996). Defining the Caregiving System: Toward a Theory of Caregiving. *Infant Mental Health Journal*, *17*(3), 183–197.

Spielmen, E. (2002). Early Connections: Mother-Infant Psychotherapy in Support of Perinatal Mental Health. *Zero to Three*, *22*(July).

Stern, D. (1991). Maternal Representations: A Clinical and Subjective Phenomenological View. *Infant Mental Health Journal*, *12*(3), 174–185.

Stern, D. (1995). *The motherhood constellation: A unified view of parent–infant psychotherapy* (Basic Book). Nova Iorque.

Stern, D. (1997). *La constelación maternal. Un enfoque unificado de la psicoterapia con padres e hijos.* (Paidós). Barcelona.

Stern, D., N, B. S., & Freeland, A. (2000). *Nascimento de uma mãe: Como a experiência da maternidade transforma uma mulher* (Ambar). Porto.

Stern, D., Robert-Tissot, C., Besson, G., Rusconi-Serpa, S., Cramer, B., Muralt, & Palacio Espassa, F. (1989). Une méthode d'evaluation des répresentations maternelles. In S. Lebovici. & P. M. & J. P. Visier (Eds.), *Evaluation des interactions precoces entre le bebe et ses partenaires* (Eshel, pp. 151–177). Paris.

Vizzielo, G. F., Antonioli, M. E., Cocci, V., & Invernizzi, R. (1993). From pregnancy to matherhood The estrutcure of representative and narrative change.pdf. *Infant Mental Health Journal*, *14*(1).

Zeanah, C. H., & Barton, M. L. (1989). Introduction: Internal Representations and Parent-Infant Relationships. *Infant Mental Health Journal*, *10*(3).

Zeanah, C. H., & Benoit, D. (1995). Clinical applications of a parent perception interview in infant mental health. *Child and Adolescent Psychiatric Clinics of North America*, *4*(3), 539–554.

ANEXOS

Anexo A: Material da Investigação

QUESTIONÁRIO SOCIODEMOGRÁFICO

Mãe

Idade: ____

Naturalidade: _____

Nacionalidade: _____

Religião: _____

Grau de escolaridade _____

Profissão: _____

Estado civil: ( ) casada – Quanto tempo? _____

( ) vive maritalmente – Quanto tempo? _____

( ) divorciada – Quanto tempo? _____

( ) separada – Quanto tempo? _____

( ) solteira – Quanto tempo? _____

( ) viúva – Quanto tempo? _____

Com quem vive? _____

Tem outros filhos? ( ) Não ( ) Sim Quantos? _____ Que idade tem? _____

Pai

Idade: ____

Naturalidade: _____

Nacionalidade: _____

Religião: _____

Grau de escolaridade _____

Profissão: _____

Estado civil: ( ) casado – Quanto tempo? _____

( ) vive maritalmente – Quanto tempo? _____

( ) divorciado – Quanto tempo? _____

( ) separado – Quanto tempo? _____

( ) solteiro – Quanto tempo? _____

Tem outros filhos? ( ) Não ( ) Sim Quantos? _____ Que idade tem? _____

Relativamente à gravidez

A sua gravidez foi planeada? ( ) Sim ( ) Não

A sua gravidez é desejada? ( ) Sim ( ) Não

Houve complicações durante a gravidez? ( ) Não

( ) Sim Que complicações: _____

É uma gravidez normal ou de risco? _____

(Em caso de ser uma gravidez de risco) Qual o risco? _____

Quando realizou a 1ª ecografia (em que semana)? _____

Quantas ecografias fez e em que semanas? _____

O Pai acompanha-a nas idas ao médico? _____

Em que semana de gravidez se encontra? _____

Estabelecimento de saúde onde é acompanha _____

"La Sapienza" Universidade de Roma

Departamento de Psicologia Clínica e Dinâmica

I. Sobre a forma como a mãe organiza e comunica a sua experiência através de uma estrutura narrativa.

1) Poderia falar-me da sua gravidez?

- (Como se sentiu? Como lidou com a gravidez?)

II. O desejo de maternidade dentro da história pessoal e conjugal (como o desejo tomou forma na história pessoal da mulher e no momento atual de seu ciclo de vida; um desejo que se refere ao seu próprio papel materno e / ou à importância atribuída ao bebé).

2) O que a fez decidir ter um bebé nesta altura da sua vida?

Completar informação com:

- Foi uma gravidez planeada ou aconteceu?
- Há quanto tempo planeia a gravidez?
- Foi uma decisão partilhada ou individual?
- Houve alguma dificuldade na fecundação?
- Anteriormente houve alguma interrupção de gravidez? (investigar: quando, quantas vezes?

III. A reação do parceiro e da família à notícia da gravidez

3) Como se sentiu quando descobriu que estava grávida?

- Em que circunstâncias ocorreu a descoberta? Como foi esse momento?
- A quem contou? (marido/companheiro, mãe, amigos, etc.).

4) Quais foram as reações à novidade?

- E relativamente ao seu marido/parceiro, quais foram as suas reações físicas e emocionais perante a novidade? Foi semelhante à sua reação ou muito diferente? Quais foram as reações da sua família? E da família do seu marido/parceiro? E os amigos, como reagiram?

IV. Emoções e mudanças na vida pessoal, na relação com o marido/companheiro e com as famílias de origem que ocorreram durante a gravidez (emoções relacionadas com alterações específicas e com a condição emocional geral).

5) **Como se sentiu e como é que a sua vida tem vindo a mudar ao longo da gravidez, tanto na sua rotina diária como a nível emocional?**

- Considerando os meses iniciais em comparação com o momento atual que mudanças foram mais marcantes para si?
- E o seu marido/companheiro?
- Exemplos.

6) **A gravidez influenciou as suas atividades diárias, rotina e ritmo de trabalho?**

- Exemplos.

E do seu marido/companheiro?

7) **Levou tempo para que se começasse a sentir como uma mãe?**

8) **Acha que a relação com o seu marido/companheiro mudou? Por exemplo, nos vossos hábitos, nos conflitos entre vocês, na vossa vida sexual ou mesmo nos comportamentos que este tem tido consigo? Se sim de que forma?**

9) **Como se está a relacionar com a sua mãe neste período?**

- Sente que a sua mãe tem uma postura de proteção ou de independência perante si? Como era antes e como é agora durante a gravidez?
- Que mudanças ocorreram nos vossos hábitos e como mudaram antes e durante a gravidez?
- E com o seu pai?

10) **Quando é que notou pela primeira vez as mudanças no seu corpo?** Como reagiu a estas? E o seu marido? As reações foram muito diferentes entre vocês?

11) **Quando começou a usar roupas de grávida?**

- Como se sentiu aos vesti-las?
- E o seu marido, como reagiu?

12) **Existiram momentos emocionais intensos durante a gravidez?**

- Por exemplo, já se sentiu carente, sem apoio, surpreendida, preocupada ou ressentida? Teve algum medo específico durante esta fase da sua vida? Por exemplo teve pensamentos sobre alguma coisa em particular de forma constante? Sentiu que esses pensamentos tiveram uma carga emocional elevada, sentindo um medo excessivo?
- Tem tido sonhos recorrentes ou sonhos relacionados com a gravidez?
- Como lidou com estes estados emocionais?
- Falou com alguém acerca deles?

Quais foram as reações emocionais do seu marido/companheiro à gravidez?

- Sentiu que existiu competição, ciúme, inveja, falta de interesse ou medos?
- Relativamente ao seu parceiro, ao longo da gravidez houve alguma manifestação de sintomas ou estados semelhantes entre si e o seu marido, a ponto de parecer que era ele quem estava grávido? (para perceber possível "couvade").
- Dê exemplos.

13) **Durante a gravidez vivenciou preocupações ou medos em relação à criança ou em relação a si mesma, como por exemplo, medo de magoar a criança?**

- Alguma vez aconteceu?
- O que faz para dissipar estes medos?

14) **Temos estado a falar acerca da sua gravidez. Existem outros aspetos positivos ou negativos que não mencionámos?** (pausa autorreflexiva).

15) **Realizou os exames médicos padrão e consultas de rotina durante a gravidez?**" - Cumpriu regularmente?

- Preocupa-se com eles? Quais foram os resultados?

- Recorreu à Instituição Nacional de Saúde ou um médico particular?
- Consultou mais que um médico?
- Quem a acompanha nas idas ao médico?
- Assistiu aulas de preparação para o parto?
- Sofreu de distúrbios da gravidez (náuseas, vómitos, ganho de peso, desejos, obstipação/diarreia, alterações do sono)

16) Como imagina que o parto vai ser?

- Já ouviu outros falar sobre o parto?
- Quem gostaria que estivesse presente?

V. Impressões, emoções negativas e positivas, representações maternas e paternas: espaço para o bebé interno

17) Como se sentiu quando se apercebeu que tinha um bebé dentro de si? Aconteceu com os primeiros movimentos do feto?

- Em que mês?

O bebé mexe-se muito?

- Em que circunstâncias?
- Como interpreta os movimentos? (como ligada ou não a temperamento e humor da mãe, por exemplo).
- Exemplos.

18) Como imagina o seu bebé?

- Como por exemplo, em relação ao género, às características físicas, as temperamentais?

Como é que o seu marido/companheiro imagina o bebé?

19) Diria que já existe uma relação entre si e o seu bebé? Como a descreveria? - Nesta fase da gravidez falam com o bebé ou por exemplo utilizam alguma alcunha para falar dele?

- Exemplos.

20) Já sonhou com o seu bebé?

- Como estava? Quando ocorreu? Já aconteceu muitas vezes?

21) Já viu o bebé na ecografia?

- Quando foi?
- O que notou em relação à primeira ecografia?
- Como descreve o seu bebé perante a ecografia?
- Já sabe o sexo do bebé? Se não, que motivos levaram a optar por essa decisão?

22) Já escolheu um nome para o bebé?

- Quem escolheu? Como? É um nome tradicional na família?

23) O que já foi preparado para o bebé? Quem preparou?

- Por exemplo, em relação à roupa, quarto, …
- Alguém a ajudou? Quem?

24) Temos estado a falar do seu bebé. Existem outros aspetos positivos ou negativos que não mencionámos? (pausa autorreflexiva**).**

VI. Perspetiva temporal, as expectativas para o futuro (parto, bebé, a própria função e competência, o comportamento do pai, a organização da vida quotidiana, o estilo maternal, crenças sobre a competência/incompetência do bebê).

25) Pensa como o bebé será?

- Como gostaria que ele/ela fosse durante os primeiros meses?

Como é que o seu marido/companheiro gostaria que ele/ela fosse?

Como não quer que ele/ela seja? E o seu marido/companheiro?

26) Às vezes preocupa-se com a saúde do seu bebé?

- Especialmente, relativamente ao momento do nascimento e nos primeiros meses de vida?

27) O que pensa que o seu bebé vai precisar nesses primeiros meses?

28) Temos estado a falar do seu bebé. Existem outros aspetos positivos ou negativos que não mencionámos? (pausa autorreflexiva**).**

29) (Administrar a escala 1 acerca das características individuais do bebé → Encontra-se no documento intitulado por Escalas).

Vou mostrar-lhe uma lista de adjetivos que nos ajudam a descrever o seu bebé. Estão agrupados com características opostas (ex: passivo/ativo) e existe uma linha entre cada um dos extremos que permite escolher um grau relativo de cada característica. Por favor coloque um X no ponto que sente que descreve melhor o bebé que vai ter.

30) Existem algumas características da sua família de origem ou da família do seu marido que não queria que passassem para o bebé?

31) Existem algumas caraterísticas positivas ou negativas que não mencionámos ainda? (pausa autorreflexiva)

32) (Administrar as escalas 2 e 3 acerca das características individuais da mãe e do pai → Encontra-se no documento intitulado por Escalas).

Agora vou mostrar-lhe duas listas de adjetivos que a podem descrever e ao seu marido/companheiro como indivíduos. Por favor, preencha-os como fez com a lista anterior.

33) Que tipo de mãe espera ser nos primeiros meses?

Que tipo de mãe não quer ser?

- Que método de alimentação pretende adotar (amamentação ou biberão) e porquê?

Como pensa que a relação com o seu marido/companheiro vai ser quando estiver a tomar conta do bebé?

Acha que o bebé irá afetar a vossa relação? De que forma?

34) Acha que vai tentar treinar o bebé de acordo com orários ficos, em relação aos padrões de sono por exemplo, desde os primeiros dias ou acha melhor que ele/ela encontre os seus próprios ritmos?

35) Acha que vai pedir ajuda a alguém após o parto?

- De quem?
- Quando planeia regressar ao trabalho?

36) Temos estado a falar de como será como mãe. Existem outros aspetos positivos ou negativos que não mencionámos? (pausa autorreflexiva**).**

37) (Administrar a escala 4 acerca das características maternas da própria e a escala 5 acerca das características paternais do pai da criança → Encontra-se no documento intitulado por Escalas).

Vou mostrar-lhe duas listas de adjetivos que podem descrever como espera ser como mãe e como espera que o seu marido/companheiro seja como pai; por favor, preencha-os como fez com as listas anteriores.

VII. Perspetiva histórica em relação ao passado da mãe

38) Como se descreve em relação a quando era criança, por exemplo na sua aparência, no seu temperamento, bem como nos seus hábitos no seu primeiro ano de vida?

39) Como foi a sua relação com os seus pais durante a sua infância?

- Mais concretamente, procure descrever-me como era a sua relação com a sua mãe?
- E relativamente ao seu pai, pode descrever-me como era a vossa relação?
- E enquanto casal como os descreve?

Pode em ambas as respostas dar exemplos de situações.

40) Teve alguma experiencia traumática ou particularmente difícil durante a sua infância?

- Por exemplo com situações que envolviam mortes, doenças, separação dos pais ou saída de casa?

41) Acha que essas experiências irão influenciar o tipo de mãe que será e a relação com o seu bebé?

42) Vivenciou recentemente algum evento traumático ou particularmente difícil?

- Por exemplo com situações que envolviam mortes, doenças, separação dos pais ou saída de casa.

43) Que efeitos acha que estas experiências poderão ter em si e na sua relação com o seu bebé?

44) Temos estado a falar da sua mãe. Existem outros aspetos positivos ou negativos que não mencionámos? (pausa autorreflexiva**).**

45) (Administrar a escala 6 acerca das características maternas da mãe da mãe → Encontra-se no documento intitulado por Escalas).

Vou mostrar-lhe uma lista de adjetivos que podem descrever o comportamento e atitude da sua mãe durante a sua infância. Por favor, preencha-o como fez anteriormente.

46) E falámos acerca do seu pai. Existem outros aspetos positivos ou negativos que não mencionámos? (pausa autorreflexiva**).**

47) (Administrar a escala 7 acerca das características paternas do pai da mãe → Encontra-se no documento intitulado por Escalas).

Vou mostrar-lhe uma lista de adjetivos que podem descrever o comportamento e atitude de seu pai durante a sua infância. Por favor, preencha-o como fez anteriormente 48) De que forma acha que vai ser diferente da sua mãe, na relação como o seu bebé?

49) Há alguma coisa que eu não tenha perguntado e que gostaria de dizer?

Anexo B: Transcrição das Entrevistas

Entrevista nº 1

Em relação à sua gravidez o que me pode dizer? Isto é, como se tem sentido em todo este processo?

Estar grávida é bom! Sentir o bebé a crescer! Sentir fisicamente, interessa?

Sim!

Fisicamente é o cansaço por causa da anemia, dos horários de trabalho…

É mais difícil?

Sim! No primeiro filho foi mais fácil!

O que fez decidir ter um bebé nesta altura da sua vida?

Não foi planeada…foi um pouco para o descuido. Queríamos ter outro filho mas não era já! Gostávamos que tivessem pouca diferença, mas as coisas a nível de trabalho também não estão fáceis, estávamos a adiar um bocadinho. Mas pronto! Aconteceu!

Já houve alguma interrupção de gravidez?

Não!

Como se sentiu quando descobriu que estava grávida?

Nervosa! Um bocadinho assustada…Foi um misto de sentimentos! Por um lado fiquei contente, por outro lado fiquei nervosa, assutada…era um misto! Tanto que quando fui dar a notícia ao meu marido, assim que soube, estava a rir-me tanto com os nervos, que ele achava que eu estava a brincar com ele! Eu disse que estava grávida e ele disse-me se eu estivesse não estava a rir-me tanto, mas era dos nervos!

Em que circunstância soube que estava grávida?

Foi porque comecei a enjoar muito, os cheiros, qualquer coisa que comia ficava enjoada! Logo aí comecei a estranhar, mas também foi a falta de menstruação. Uma coisa com a outra…Tanto que soube que estava grávida com pouquinho tempo.

Em relação às reações, já referiu que riu-se muito e que foi uma mistura de sentimentos. Mas em relação ao seu marido?

Ele ficou calmo. Também é uma pessoa calma (Risos)

E a restante família? Os amigos?

Reagiram bem! Ficaram todos contentes! Quando fui dizer aos meus pais estava um pouco apreensiva porque as coisas não estão fáceis. A minha mãe também ficou apreensiva pela minha anemia, mas eu já estava anémica antes e que assim tinha que ter mais atenção e cuidados, mas que eles estavam para ajudar no que fosse preciso!

Como tem sido as mudanças ao longo da gravidez? Se compararmos o momento atual com os primeiro meses? A nível de sentimentos, de rotinas, de trabalho…

O trabalho tem sido mais complicado! Como ando mais cansada…Ao início tentei fazer as coisas como fazia anteriormente, mas atualmente não tenho conseguido! Não consigo trabalhar tanto tempo. Não é não conseguir por não querer! É porque ando muito cansada e com falta de paciência…Sei que às vezes estou a fazer as coisas com falta de atenção. No início também foi complicado porque estava sempre enjoada, a vomitar…mas passando essa fase, apesar de dizerem que é até aos três meses, a mim foi mais um bocadinho, mas passando essa fase é só mesmo mais o cansaço! Mas perguntou mais alguma coisa?

A nível de sentimentos?

É o que eu digo…Ao início foi a supressa, o choque de estar grávida. Como ia ser como não ia, mas agora nessa parte estou mais tranquila, a preparar as coisas, as roupas, as coisas normais.

E o seu marido?

O meu marido continua calmo como ele sempre é (Risos). Alterações mais a nível da sua ajuda na rotina diária, por exemplo na casa.

Levou tempo a começar a sentir-se como mãe?

É logo! Quando a pessoa sabe que está grávida! O que me fez ficar apreensiva é a responsabilidade porque já tenho o Tiago…É a responsabilidade que isso trás. É uma criança que está dependente de nós para tudo, mesmo quando está na barriga já está

dependente de nós, de comportarmo-nos bem… de comermos bem, de respeitar as horas de descanso para a criança desenvolver-se bem. Depois quando nasce…pronto!

Em relação ao seu marido? A relação mudou em alguma medida? Nas rotinas, nos conflitos entre vocês, na vossa vida sexual…

Não! Ele agora ajuda-me mais…com o Tiago. Em relação a aspirar, lavar a loiça agora ele faz mais do que antigamente. Mas não mudou a nossa relação!

Falámos um pouco sobre a relação com o seu marido mas agora queria saber como tem sido o relacionamento com a sua mãe?

Tem sido bom…

Mas tem mais uma postura de proteção ou de independência em relação a si neste período?

Mais protetora! Uma postura de proteção…Pergunta-me sempre se comi fruta, se estou alimentar-me bem, se descansei…Mas antes já era assim! Mas com a gravidez está mais atenta, principalmente por causa do meu problema…da anemia.

E em relação ao seu pai?

O meu pai não é tanto assim! Falamos sobre, mas é diferente! Apesar de às vezes quando falo com ele me pergunte se tenho cuidado bem de mim, se tenho alimentado bem.

Houve mudanças nos vossos hábitos que mudaram com a gravidez? Com a sua mãe e com o seu pai…

Não! Como eu disse a postura da minha mãe continua a mesma comigo! E o meu pai também, apenas agora tem alguns cuidados sobre a gravidez quando fala comigo, como referi anteriormente, mas mais nada.

Agora sobre as mudanças do seu corpo. Quando é que notou pela primeira vez essas mudanças?

Nota-se logo! O peito fica mais dorido, maior…A cintura também muda e claro a ausência de menstruação. Para mim foi uma alteração normal, que faz parte de estar grávida. Como gosto muto de estar grávida não me fez confusão nenhuma! Por isso reagi bem!

E o seu marido?

Reagiu normalmente…Temos uma relação próxima e a gravidez não é problema.

E em relação á utilização de roupas de grávidas. Quando começou a vesti-las?

No meu caso…roupa de grávida foi mesmo as calças por causa da cintura, de resto…Para mim, para nós foi tudo normal.

Durante todo este processo existiram momentos emocionais intensos? Ou seja, já se sentiu carente, sem apoio ou ter algum medo especifico ou algum pensamento persistente em toda a gravidez?

O que sempre me preocupou mais e que sempre esteve presente em toda a gravidez é esta questão da minha anemia, que já vem de antes! Da minha saúde prejudicar o bebé! Por isso sempre que vou ao médico pergunto várias vezes, para ter a certeza se já está tudo bem com o bebé…Já sei que vai nascer mais pequeno que o Tiago, mas pronto! Tem estado tudo bem! Mas devido à minha saúde tenho tido mais consultas! Por exemplo, costuma-se ter de quatro em quatro semanas, mas eu tenho com mais frequência!

Tem falado com alguém sobre isso?

Sim! Falo com os meus médicos sobre isto! Sempre! Eles dizem que está tudo bem, fico mais descansada!

Tem tido sonhos recorrentes ou sonhos relacionados com a gravidez?

Não! Sonhos com a gravidez não tenho tido…Tenho mais é sonhos com coisas do trabalho! Algo que me custa muito é não dormir de barriga para baixo, que gosto tanto! Por isso tenho que dar voltas e mais voltas e torna-se difícil adormecer! Também durmo com uma almofada entre as pernas…por causa da má circulação. Mas o que custa mesmo mais é não dormir de barriga para baixa… deito-me como fosse dormir assim…mas não dá!

E o seu marido?! Quais são as reações emocionais à gravidez?

Olha-se para ele e vê-se que está contente! Está feliz pela chegada do bebé…apesar de não ter sido planeado, pelo menos para agora! Tem ajudado em tudo…em preparar as coisas!

O seu marido tem manifestado alguns sintomas ou comportamentos semelhantes a si, enquanto grávida?

Não! O meu marido não é dessas coisas! É um homem muito tranquilo!

Durante a gravidez vivenciou preocupações ou medos em relação ao bebé ou em relação a si mesma, como por exemplo, medo de magoar a criança?

Não…Só o que referi anteriormente. Da minha saúde prejudicar o bebé, mas de resto não! Mas estou a ser seguida atentamente para ter tudo controlado.

Até agora temos estado a falar sobre a sua gravidez…Há algum aspeto positivou ou negativo que queira acrescentar?

Não!...Eu gosto muito de estar grávida e desde o primeiro dia que soube, que me senti já responsável por este bebé, apesar do choque inicial. Mas agora só quero que venha saudável e perfeitinho!

Tem realizado os exames médicos padrão e as consultas de rotina durante a gravidez?

Sim! Como já disse o meu marido nem sempre pode ir às consultas devido ao trabalho, mas às ecografias vai!

Quais fôramos os resultados? De acordo com o esperado?

Pode-se dizer que sim! Apesar da anemia e das contrações precoces que tive…Mas sim! Os desejados!

Tem recorrido ao sistema de saúde público ou privado?

Tenho sido acompanhada a nível privado…devido ao seguro. Sou seguida no hospital dos Lusíadas. Mas na semana passada recorri ao público…tive que ir ao centro de saúde de Mem Martins para a baixa. Mas é no hospital do Lusíadas!

Tem sido seguida sempre pelo mesmo médico?

Sim! Tem sido sempre o mesmo!

Assistiu ou vai assistir a aulas de preparação para o parto?

Não! Para o primeiro também não fiz!

Em relação aos distúrbios da gravidez?! Por exemplo, vómitos, desejos…

Sim! Principalmente os enjoos! Às vezes para sair de casa era difícil com os vómitos…o ter de vomitar! Mas não tive desejos! Já na outra gravidez não tive! Há mulheres que dizem que lhes apetecem isto ou aquilo…mas eu não! O que comia antes, como agora! Claro que não consigo resistir a comer chocolate, mas antes também não, por isso… (Risos) Há uma coisa que até hoje me enjoa…Eu deixei de beber café, mas os meus pais bebem, se tiver com eles nessa altura o cheiro…não sei…fico nauseada!

Em relação ao parto? Como o imagina?

Pois!...A pessoa quando vai ao segundo já sabe o que a espera! As dores terríveis que vai ter! Mas o que desejo mesmo é que seja uma hora pequenina e que corra tudo bem! Que nasça saudável e perfeitinho!

Gostaria que estivesse alguém presente nessa altura?

Quero! O meu marido!

Como se sentiu quando se apercebeu que tinha um bebé dentro de si? Foi determinante sentir os primeiros movimentos?

Como disse para mim a pessoa sente-se logo grávida…mas os movimentos são importantes…É diferente, é como nos desse…outra consciência.

Mexe-se muito?

Mexe-se mais quando estou parada, por exemplo quando me sento no sofá, quando estou a descansar e não tanto quando ando para um lado e para o outro! Talvez por estar mais parada tenho outra noção dos movimentos. Eu gosto, mesmo que às vezes também me magoe! Mas eu prefiro que mexa! Assim também dá mais a sensação que está tudo bem com o bebé! O meu marido às vezes também se mete com ele, dá tipo um toques na barriga e ele mexe…Apesar de o bebé estar dentro de mim e de eu o sentir, também é importante esta relação deles.

Como imagina o seu bebé? Por exemplo, a nível de características físicas ou mesmo de personalidade?

Eu sinceramente tento evitar pensar nisso! No primeiro foi diferente! Atribuía características, como calmo, mas agora só quero que venha bem… nasça saudável e perfeitinho. Nem me ponho a pensar nisso! Evito!

Considera que já existe uma relação entre si e bebé?

Para mim já existe uma relação desde o início… Desde que passa aquela fase de ambivalência! Isto é uma responsabilidade, é uma pessoa que vai depender de nós para sempre…mesmo que queiramos que seja independente, que tenha o seu trabalho, acaba sempre por ser uma preocupação nossa, pelo menos até estarmos cá!

Como foi quando viu o bebé na ecografia?

A primeira ecografia…à quinta semana… é sempre uma emoção enorme! Ouvir o batimento cardíaco, saber se esta tudo bem com bebé é mágico! Na 12ª semana até passei uma vergonha com o médico! Coloquei-me a chorar! O médico até perguntou se estava tudo bem, se tinha alguma coisa nos olhos!

Já sabe o sexo do bebé?

Sim…vai ser um rapaz!

Tomaram essa decisão por alguma razão?

Preferimos saber porque torna-se mais fácil preparar as coisas! Mesmo para o Tiago…ele acompanha-nos às ecografias! Porque ao início falávamos com ele e referíamos apenas o bebé e agora já é diferente, já assume outra postura, a do irmão! Como eu estava a dizer é mais fácil…Nós só temos dois quartos, logo preparar um quarto para dois rapazes é uma coisa e preparar um quarto para um rapaz e para uma menina já é diferente.

O nome. Já escolheram?

Sim! Foi o Tiago que escolheu! Tínhamos principalmente dois, por acaso ele escolheu aquele que estávamos menos inclinados! Mas agora já está! Também já o trata pelo nome, por isso…

A nível da preparação para a chegada do bebé?

Já está tudo preparado! A esta altura já devemos ter a mala preparada com tudo o que precisaremos!

Nessa preparação teve a ajuda de alguém em especial?

Foi do meu marido!

Temos estado a falar sobre o bebé. Quer acrescentar mais algum aspecto positivo ou negativo que não se falou anteriormente?

Não…Acho que falou-se de tudo.

Pensa como o bebé será? Por exemplo, como gostaria que ele fosse durante os primeiros meses? Ou como não queria que ele fosse?

Como eu disse anteriormente não gosto de pensar nisso! Como eu disse só quero que ele seja saudável e perfeitinho! Ou como não quero que ele seja?! ... Pode ser comilão!

E o seu marido o que acha que ele pensa?

A mesma coisa que eu! Saudável e perfeitinho!

Às vezes preocupa-se com a saúde do seu bebé? Por exemplo, relativamente ao momento de nascimento e aos primeiros meses de vida.

A pessoa preocupa-se como é normal sobre os cuidados essenciais do bebé! Por exemplo, agora estamos preocupados em preparar a casa para quando ele chegar estar o mais confortável possível porque ele vai nascer em Janeiro e nesta altura está muito frio! No caso do Tiago que nasceu em Setembro as roupas eram mais levezinhas mas agora para este é diferente! Por isso temos estado a ver baby-grows, mantinhas, tudo assim mais quentinhos para ele se sentir confortável!

O que pensa que o seu bebé vai precisar nesses primeiros meses?

Carinho! Muito carinho!

Até agora temos estado a falar do seu bebé… existem outros aspetos, quer positivos ou negativos que queira dizer?

Não… Acho que já disse tudo! Estamos à espera dele!

Vou mostrar-lhe uma lista de adjetivos que nos ajudam a descrever o seu bebé. Estão agrupados com características opostas (e.g. passivo/ativo) e existe uma linha entre cada um dos extremos que permite escolher um grau relativo de cada característica. Por favor coloque um X no ponto que sente que descreve melhor o bebé que vai ter.

Existem algumas características da sua família ou do seu marido que não quero que passem para o bebé?

Não! Que me lembre agora não tenho nada a dizer sobre isso…Claro que doenças as pessoas nunca querem! Na minha família há história de diabetes, de cancro, mas pronto! E princípio tudo irá correr bem e a pessoa agora não pensa nisso, apenas que seja saudável e perfeitinho!

Até agora existem algumas características positivas ou negativas que não foram mencionadas?

Hmmm…Não!

Agora neste momento vou mostrar-lhe duas listas de adjetivos que podem descreve-la como outra que pode descrever o seu marido como indivíduos. Preencha como fez na lista anterior se faz favor.

Que tipo de mãe espera ser nos primeiros meses de vida do seu bebé?

Espero ser uma mãe calma... Dentro das possibilidades porque com mais um filho e trabalhos que nunca me deixam descansada a 100% é difícil! Mas aproveitar cada segundo com ele! Dar-lhe todo o meu amor! E atenta! Mas certamente serei porque com o Tiago já sou, é impossível não ser! O meu marido ai é mais calmo! (Risos)

Esteve a falar de como gostaria de ser enquanto mãe, mas agora que mãe não quer ser?

Não quero ser uma mãe stressada!

Qual o método de alimentação que vai utilizar?

Enquanto poder vou utilizar a amamentação porque é mais saudável e permite criar momentos especiais com o bebé. Também porque já que o Tiago mamou gostaria de ter a mesma experiência com este.

Como acha que a relação com o seu marido vai ser quando estiver a tomar conta do bebé? Acha que vai afetar a vossa relação?

No início é sempre difícil! Acaba por existir um afastamento enquanto casal. A pessoa não tem o mesmo tempo como se tem quando era apenas o casal. Agora vai existir outra pessoa e o tempo é menor, a pessoa também está mais cansada porque o bebé não dorme

tantas horas seguidas, temos que acordar ao meio da noite e depois durante o dia a pessoa também tem que fazer outras coisas…Por isso é mais difícil. Mas acredito que seja mais no início, então com outro filho será mais difícil ainda! Mas depois tudo irá adaptar-se como aconteceu quando o Tiago nasceu!

Em relação aos horários de sono acha que vai treinar desde os primeiros dias ou acha melhor que ele encontre os seus próprios ritmos?

Eu acho importante que ao início sejamos nós a guiar-nos pelo horário do bebé. Por exemplo, quando o Tiago nasceu disseram na maternidade que devia comer de três em três horas, mas às vezes passava quatro horas e ele ainda dormia. Porém, à noite, por exemplo, tem que estar tudo silenciosos, escuro para que também comece a criar noção de noite e dia. Mas principalmente vai ser o bebé a guiar-nos.

Vai pedir ajuda a alguém após o parto? Ao seu marido?

Sim! Vai ser principalmente ao meu marido. Mas acredito se precisar de ajuda a minha mãe ajuda-nos.

E em relação ao trabalho quando pensa regressar?

O trabalho é sempre a velha questão…Nunca faço a licença de maternidade até ao final! Ou levo o trabalho para casa ou vou com o bebé para o escritório e faço alguma coisa. Mas é sempre muito difícil esta questão sobre o trabalho.

Até agora temos estado a falar como será como mãe. Existem outros aspetos positivos ou negativos que não mencionou?

Não! Disse tudo o que me lembrava na altura de cada pergunta!

Mais uma vez vou mostrar-lhe duas listas de adjetivos. Estas podem descrever como espera ser como mãe e como espera que o seu marido seja enquanto pai. O preenchimento é como nas outras listas se faz favor.

Como se descreve enquanto criança? Por exemplo em termos da sua aparência, temperamento como os seus hábitos no seu primeiro ano de vida?

Em relação ao meu primeiro ano de vida sinceramente não sei o que posso dizer…mas no geral sempre fui uma rapariga calma, um pouco ansiosa às vezes…o normal.

Como foi a sua relação com os seus pais durante a sua infância?

Foi uma relação boa! Tive uma infância feliz.

Mas mais especificamente em relação ao seu pai, à sua mãe…

A minha mãe…pronto! Estava sempre atenta de como eu estava, se eu comia, se eu fazia aquilo ou aquilo. Com o meu pai também era boa…É um brincalhão, apesar de não parecer. Ninguém diz que ele é brincalhão, mas era!

Teve alguma experiência traumática ou particularmente difícil durante a sua infância? Por exemplo situações de mortes, doenças, separação dos pais…

Na minha infância, a nível de perdas só me lembro da minha bisavó…Mas isso foi quando tinha 11 anos. Acho que não me marcou muito, de maneira a influenciar-me agora. Agora já mais recentemente, já é diferente, já foi mais significativa a perda do meu avô, porém não acho que defina o tipo de mãe que sou. É certo que a pessoa tem que fazer tudo para aproveitar cada bocadinho para estar com os filhos, o brincar, passear…Eu vejo com o Tiago que temos que fazer tudo para os proteger, ajudar no seu crescimento, mesmo que haja alguns comportamentos deles menos bons, mas temos que ao longo da vida, até irmos embora ajudá-los, protege-los…Acaba por ser a nossa função. Mas assim de perdas nunca tive experiências desse tipo que influenciaram como mãe.

Temos estado a falar da sua mãe, quer acrescentar mais algum aspeto positivo ou negativo que não se mencionou anteriormente?

Não!

Agora vou pedir que preencha esta lista de adjetivos que diz respeito à forma como pode descrever o comportamento e atitude da sua mãe durante a sua infância. O preenchimento é como nos anteriores.

Também se falou sobre o seu pai. Existem aspetos positivos ou negativos que não mencionámos anteriormente?

Também não.

Em relação às listas de adjetivos apresentou agora a última e diz respeito a forma como pode descrever o comportamento e atitude do seu pai durante a sua infância.

De que forma acha que vai ser diferente da sua mãe, na relação com o seu bebé?

(Risos) Voltamos à velha questão! Eu vejo com o Tiago, quando o vou colocar na escola pergunto sempre se comeu tudo, a sopa, a fruta, como a minha mãe me faz até hoje, que me pergunta se comi vegetais, se comi fruta e zanga-se se não faço isso. Mas isto já antes da gravidez e eu faço a mesma coisa com o Tiago. Ele tem a mania de comer a sopa…e ir logo brincar e eu digo primeiro tem que comer a fruta e também digo que ele assim vai ficar forte e ajuda-o a crescer…aquelas coisas. O mesmo que a minha mãe! O meu marido que é mais descontraído, é ele que o vai buscar, não pergunta estas coisas, se houver recados há se não houver pronto. Mas eu quando o vou deixar não consigo…Tenho que saber tudo!

Há alguma coisa que eu não tenha perguntado e que gostaria de dizer?

Como eu disse a gravidez para mim é algo mágico! Se pudesse tinha mais filhos, mas as circunstâncias da vida não permitem! Antigamente tínhamos o salário ao dia 30 e agora já não é assim…A pessoa até gostaria de ter mais, mas não é possível! Mas estar grávida para mim é um momento de grande felicidade. Claro que vai existir mudanças quando o bebé nascer…Por exemplo, eu tinha uma amiga que quando estava grávida, o casal…Como ei de dizer?! Afastou-se…tinha vidas separadas. No meu caso acho que o momento da gravides é para os dois, apesar de ser eu com a criança cá dentro e de o sentir, mas ele também faz parte e é para ser vivido a dois e não afastar-se. É bom ele tocar na barria para o sentir, às vezes até dá toques e fala com ele, que vão jogar à bola, ver o Benfica, é como se estivesse já a criar uma relação. Sim, é uma relação, já é pai, já somos pais. No caso desses amigos quando a criança nasceu foi como se lhe entregasse a criança e agora a responsabilidade é tua, tu é que tens que tratar das coisas. Eu acho estranho este tipo de relação! Não sei se é por a relação com o meu marido ser diferente, mas não compreendo. Mas pronto…estar grávida é bom!

Entrevista nº 2

Relativamente à gravidez como tem lidado? Como é que se tem sentido?

Agora melhor! Nos primeiros quatro meses foram muito complicados, com muitos enjoos, com muitas chatices emocionais e hormonais, mas a partir do quinto mês tem corrido tudo bem. Agora já no oitavo já começa a pesar muito, mas felizmente tem sido tudo muito bom!

O que a fez decidir ter o bebé nesta altura da sua vida?

Uma vontade já muito grande. Já tinha vontade de ser mãe e não podemos estar sempre à espera de "Aí agora…, agora o trabalho, agora isto, agora aquilo". Não se pode estar sempre à espera, temos que arriscar e depois logo se vê o que acontece porque teto ele há de ter e amor há de ter muito, que é o que é preciso!

Foi então desejado?

Foi, foi!

Foi uma decisão partilhada ou individual?

Foi, foi!

Teve alguma dificuldade na fecundação?

Não! Felizmente, não!

E houve alguma interrupção de gravidez anteriormente?

Não, não!

Como é que se sentiu quando descobriu que estava grávida?

Surpreendida! (Risos) Foi assim uma surpresa! Porque não estávamos muito à espera. Porque não andávamos a pensar, nem com contas de calendário, nem nada disso! Então aconteceu e foi uma surpresa, mas foi muito bem-vinda!

E em que circunstâncias é que ocorreu a descoberta?

Em que circunstâncias?! Foi no dia 10 de Junho, feriado! (Risos) Do ano passado! Eu já tinha um atraso de 5, 6 dias…não, mais! Tinha talvez uns 7 e por descarga de consciência pensei "Vou fazer um teste!", mas foi assim só naquela de ver o que dava e de repente grávida de 3+. Grávida?! (Risos) Foi uma surpresa, mas foi muito bom!

E a quem contou?

Ao marido…ao V.! Foi o primeiro e a família só soube uma semana. Depois porque nós

fazíamos um ano de casados no dia 16 e decidimos revelar à família através do filme de casamento e no final com a imagem do teste e foi assim que decidimos revelar à família por isso só eu e o V. é que soubemos durante aquela semana., o que foi uma chatice porque as dúvidas eram mais que muitas e eu não podia partilhar e nem perguntar à minha mãe "Mãe, é normal?" porque queríamos muito fazer a surpresa. Até cheguei a ir às urgência de Santa Maria um bocado para descarga de consciência "Será que é normal sentir-me assim ou será que não é?!". Mas foi engraçada a forma como acabamos por contar à família. Tinha que ser naquela altura! Tivemos que esperar aqueles 6 dias para contar. Guardar o segredo! (Risos)

E as reações do seu marido? A nível emocional, a nível das suas expressões?

Também surpreendido. Fui acordá-lo (Risos) porque ele me tinha dito no dia anterior, na noite anterior, disse-lhe "Olha amanhã vou fazer o teste, não sei se queres acordar?!", "Acorda-me só se for positivo! mas ele disse aquilo um bocado na brincadeira e eu fui acordá-lo (Risos) e ele já não conseguiu dormir mais. Ele "não acredito!" (Risos). Mas nós recebemos bem a notícia.

E a família, os amigos?

Também! Também fizemos o mesmo com os amigos, com o filme! (Risos) Com a família, além-fronteiras também fizemos o mesmo. E gravámos, temos tudo gravado, as reações das pessoas! Mas foi boa, foi boa!

Como é que se tem sentido? Como tem sido a sua vida nestes últimos tempos, com muitas mudanças na sua rotina, no trabalho?

Nos últimos tempos?

Sim.

Este projeto onde nós estamos já começou há um ano e há um ano eu não estava grávida e não pensava que acontecesse tão depressa ficar grávida e começámos. Mas demora tudo muito tempo, as burocracias…Mas a partir de Setembro é que começou mesmo tudo, as obras começaram, os contactos dos fornecedores…tudo a concretizar-se! E agora neste último mês por exemplo é que foi mesmo estar sempre aqui e dar tudo, fazer noitadas e a nível de trabalho temos que aguentar um bocadinho, mas a minha médica disse-me que daqui, mais ou menos, uma semana e meia é suposto já ficar por casa, ir acalmando um bocadinho.

E na vida do seu marido também houve muitas mudanças?

Não! (Risos) Vai haver! (Risos) Ainda não há! (Risos)

Levou algum tempo a sentir-se mãe?

A primeira ecografia das sete semanas, foi assim…Porque o teste, é o teste! Ainda não se sente o bebé, nem a barriga cresceu, nem nada! Mas a ecografia das sete semanas em que ouvimos o coração do bebé pela primeira vez chorámos os dois e foi a partir daí que eu acho que começámos a pensar que isto vai mesmo acontecer! Mas depois há sempre aquele medo de pensar "Será que vai correr tudo bem?!", agora deixa chegar aos três meses. A maior parte das pessoas só soube mesmo depois dos três meses porque nós quisemos que assim fosse e há sempre esse receio nesses primeiros tempos, mas foi a partir das sete semanas que…quando ouvimos o coração é que foi quando sentimos que ia mesmo acontecer.

E na vossa relação, com o seu marido houve mudanças nas vossas rotinas, alguns conflitos…?

Houve, houve! (Risos) Dois dias depois de saber que estava grávida ele disse-me que não ia mudar fraldas e começou logo a haver problemas. (Risos) Mas eu acho que ele agora, que acabamos o curso de pré-parto há uns tempos, acho que já se mentalizou um bocadinho que vai ter que ajudar bastante. Eu nem digo que é ajudar, o filho também é dele por isso não há ajuda nenhuma, é fazer e ponto! Mas no início sim! As minhas hormonas estavam muito alteradas e houve umas confusões. Depois a partir de Setembro estabilizou tudo, quando entrei depois do quarto mês.

E a sua relação com a sua mãe mudou? Mudou ou mantém-se igual?

Mantém-se igual.

E a postura da sua mãe tornou-se mais protetora ou …?

Está entusiasmada com a ideia de ser avó, porque vai ser avó pela primeira vez. Tanto os avós do lado do pai como da parte da mãe são avós pela primeira vez então está tudo um bocado expectante (Risos). Mas não se alterou.

E com o seu pai?

O meu pai…É engraçado! Quando soube daquela forma, como todas as outras pessoas souberam, foi o único que ficou completamente atónico e calado porque as mulheres têm sempre aqueles "Ah!", mas o pai ficou caladíssimo, mas contente. Eu sempre senti por

parte do meu pai um instinto muito protetor e agora então ainda mais, agora sinto mais. A preocupação de por exemplo levar-me fruta ao fim-de-semana. ou ir-me buscar mais vezes a casa para eu não andar de transportes, por isso o meu pai está entusiasmado e tem apoiado bastante!

Quando é começaram as suas mudanças a nível do corpo? Como reagiu? O que sentiu?

A nível corporal eu comecei a ganhar peso, em ter barriga…porque eu quando engravidei estava muito magra, estava abaixo do meu peso porque tinha feito uma alimentação macrobiótica durante dois meses e depois acabei por estar com baixo peso nessa altura que engravidei, por isso é que agora tudo o que ganhei foi mesmo só o bebé. Comecei a ter barriga, mais ou menos 8, 9 semanas começou-se logo a notar por eu estar mesmo muito magra e foi uma sensação muito boa. Depois era aquela expectativa de "E agora quando é que ele vai começar a mexer?!" Começou a mexer-se mais ou menos com quatro meses e meio é que comecei a senti-lo a mexer, agora então nem se fala (Risos).

E o seu marido como reagiu a essas mudanças?

Ia tirando fotografias! (Risos) Reagiu bem e não tem nada aquela …Porque nós às vezes pensamos "O meu corpo está tão diferente ele se calhar não gosta!", mas não, de todo! Gosta muito e acha que estou muito bonita. Não sei se é ou não?! (Risos) Mas reagiu bem.

Começou a utilizar roupas de grávida…?

Comecei no início…Quando é que foi?! Foi quando fui fazer uma análise, no início de Setembro, foi depois de fazer os quatro meses. Eu até a essa altura estava sempre com a minha roupa, só que um dia ia fazer uma análise e ao tentar vestir as calças já não apertavam, até acabei por ir à mesma com as calças, com uma camisola mais comprida e disse ao V. que "Hoje, depois, tenho que ir comprar as primeiras calças de grávidas, vai ter que ser!" Logo no início de Setembro comecei a usar!

Como é que se sentiu quando começou essa nova fase?

É engraçado! É diferente! Eu sempre gostei de cinturas baixas, comecei a utilizar coisas aqui em cima, mas é confortável. Mas agora já nem é muito confortável, porque mesmo assim aperta. Só mesmo isto agora é que já é confortável! É um vestido (Risos) porque não se vê na gravação (Risos)

Existiram alguns momentos emocionais intensos durante a gravidez? Por exemplo, sentir-se sem apoio, muito carente…

O início da gravidez foi a altura mais complicada de tudo, mesmo em casa.

Mas por exemplo?

Sei lá! Talvez porque o meu marido também dizia que "ajudar isto, ajudar aquilo" e preocupava-me a mim, ficava a pensar "Como será quando ele nascer? Será que ele vai fazer mesmo aquilo que ele diz?!". Foi mais no início que houve isso.

E como é que ultrapassou essa fase?

Não sei! Acho que as hormonas acalmaram um bocado e tentei abstrair-me um bocado de tudo e pensar mais só no X. (Risos). E acho que foi assim, tive que desligar mais um bocadinho das preocupações.

Teve sonhos sobre a gravidez?

Sonhos durante?

Sim. E sonhos sobre a gravidez.

Eu sonho muito! (Risos) Mesmo sem estar grávida (Risos). Nos primeiros meses acho que não sonhava muito, agora sonho, desde que vi a ecografia 3D que já sonho com a cara, coisas que acontecem no dia-a-dia e depois transpõem-se para os sonhos. Mas isso aconteceu talvez só a partir dos 5 meses é que comecei a sonhar.

A nível do seu marido das reações emocionais que este sentiu, que viu que aconteceu? Por exemplo, algum ciúme, falta de interesse, medo …?

Não! Por acaso nem ciúme, nem medo porque também não estamos muito ansiosos, nem pensamos muito na hora do parto e até interessamo-nos sobre o assunto. Quando fizemos o curso até soubemos de algumas coisas que nunca imaginámos que a Natureza se encarregava de tudo e mais alguma coisa e até foi muito interessante fazer esse curso. A pergunta ao inicio era o quê?

Das reações emocionais…

Não teve assim nada de muito extravagante!

Teve alguns sintomas muito parecidos com os seus, quase…

Nunca! (Riso) Aliás eu nos primeiros meses dizia que o frigorífico "Cheira mal! Que cheira mal aquilo e isto" e ele dizia "Não cheira nada!". Por isso, não partilhava de todo o que eu sentia nesse aspeto.

Durante a gravidez teve alguns medos relativos ao bebé, em relação a si? Por exemplo, medo de magoar a criança?

Muitos, muitos! Nos primeiros meses é "Será que ele está bem?! Eu não o sinto! Será que a ecografia vai mostrar que está tudo bem". No início quase nem conseguia comer e então alimentava-me à base de fruta e eu só pensava que tenho que obrigar-me a comer mais, tenho que me obrigar a comer mais, mas eu não conseguia, não conseguia mesmo! Muitas preocupações! Depois ele deu a volta muito cedo, às 25 semanas já tinha dado a_volta e depois foi a preocupação de "Espero que ele não volte a dar outra vez a volta!" porque ele pode dar e depois já não conseguir voltar a fazer. Então, ainda agora na última consulta, que foi ainda nesta semana., eu ainda ia naquela de "Será que deu a volta ou não?!" e não deu!

Como é que lidou com esses medos? Falou com alguém?

Com o meu marido! Ele é que me tem que ouvir sempre! (Risos)

Relativamente aos exames médicos, às consultas foi tudo de forma regular?

Tudo!

Dentro do previsto?

Sim!

Recorreu ao Hospital da Luz, privado?

Sim, sim!

Teve sempre o mesmo médico?

A partir dos 4 meses sim!

Quem a acompanhou? Foi o seu marido às consultas?

Sim, sim! Foi sempre ele!

Sofreu de alguns distúrbios da gravidez, como náuseas, enjoos, …?

Foi no início os enjoos, as náuseas, …sim!

Imagina como vai ser o parto ou …?

Não penso nada sobre esse assunto! Nada! Quando chegar tem que acontecer! Há-de acontecer! Eu costumo dizer "Se ele entrou há-de sair" (Risos), por isso de uma forma ou de outra isso tem que acontecer, por isso não vale a pena criar muitas ansiedades, nem muitas expectativas. Eu gostava que fosse um parto natural, já falei com a médica sobre isso, ela disse que a "S. só vai decidir na altura! Não sabe como vai entrar em trabalho de parto, não sabe como vai ser, não decida já!" e é assim que eu tenho pensado.

Gostava que o seu marido acompanhasse-a ou outra pessoa?

Sim, sim! Vai acompanhar-me, só não vai cortar o cordão porque se não demora ainda mais tempo (Risos).

Quando é que aconteceu os primeiros movimentos?

Foi, mais ou menos, às 23 semanas, julgo eu.

E o bebé mexe muito?

Agora mexe muito!

Em que circunstâncias?

Sempre! (Risos) Mexe de hora a hora, mexe sempre alguma coisa! Mas mexe muito de forma muito violenta, agora é mesmo …Chega a magoar (Risos).

Agora está quase no final, já não tem muito espaço…

Já não tem! Isto já é um T0 muito apertado.

Esses movimentos fazem alguma relação com o temperamento dele ou "Ele mexe-se muito é porque deve ser…"?

Penso! Quando ele mexe de noite penso que ele vai dar-nos ótimas noites de sono (Riso), é o que eu penso sempre. Porque eu chego às vezes a estar uma hora para adormecer, porque me levanto de noite para ir à casa de banho e ele não para de se mexer, então chego a estar uma hora para voltar a adormecer porque ele não para e depois eu penso "Pronto! Já vi que nos vai dar muitas boas noites de sono" (Risos)

Imagina como o bebé vai ser? As características físicas, a personalidade?

Comecei a imaginar isso quando vi na ecografia das 32 semanas em 3D foi aí que comecei a imaginá-lo um bocadinho mais, mas às vezes eu e o meu marido falamos "Será que vai ter cabelo liso como o teu ou cabelo encaracolado como o meu? Será que isto, Será que aquilo?!", isso pensamos, mas são só ideias (Risos).

E o seu marido partilha as mesmas…é?

Sim! As mesmas expectativas!

Diria que já existe uma relação entre si e o seu bebé?

Sim! Nesta fase já digo que vou ter saudades de estar grávida (risos). É esta sensação! Quando ele sair cá para fora se calhar nos primeiros dias vou dizer "Agora não estou a sentir mexer aqui" (Risos)

Em relação à primeira ecografia como é que se sentiu? Como é que descreve esse momento?

Um momento muito emocionante porque como já tinha dito foi quando ouvimos o coração a bater a primeira vez e foi muito emocionante.

Já sabe o sexo do bebé.

Soube logo às 12 semanas, ele fez questão de mostrar às 12 semanas que era um menino.

Já escolheram o nome?

X.

Quem escolheu? Houve alguma razão especial?

Não houve uma razão especial, nenhuma. Nós achávamos que até às ecografias da 12 semana. que ia ser menina, por isso era A., "Era A. aquilo, A. isto", até que…é um menino. E agora nomes? Muito mais complicado. Então fomos pesquisar listas de nomes e todas as noites olhávamos para 5-6 letras e não chegávamos a conclusão nenhuma. Até que houve um dia que chegámos ao X e pensámos "Vamos ter que arranjar uma solução!" (risos) e pronto foi o X.! (risos)

Já prepararam as coisas para o bebé?

Já está praticamente tudo!

Alguém a ajudou na preparação?

Não! Nós os dois! E o meu pai montou o berço e a cómoda, pintou o quarto!

Como gostaria que o bebé, o X., fosse durante os primeiros meses?

Calminho! (Risos) Que me desse descanso!

E como não quer que ele seja?

Muito irrequieto! Porque o pai está sempre a dizer que quando era criança tinha pilhas, então eu espero que ele não seja assim, espero que seja calminho, assim como a mãe sempre foi! Por favor!

Preocupa-se com a saúde do bebé, principalmente com os primeiros meses de vida?

Há sempre a preocupação de existir coisas que não se detetam durante a gravidez e que podem acontecer durante o parto, penso às vezes nisso, mas tento não me preocupar muito com o assunto!

O que pensa que o bebé vai precisar nos primeiros meses?

De tudo! De muito amor, de muita atenção, muitos cuidados, é os médicos, os pediatras, as vacinas, tudo e mais alguma coisa! Muita coisa!

Existem algumas características da sua família ou da família do seu marido que gostasse que o bebé não tivesse?

Vícios! (Risos) Quando fosse mais velho e algumas doenças genéticas que a parte da família do meu marido tem, mas isso só se vai saber quando ele nascer, infelizmente! Espero que esteja livre, costumo dizer que "seja mais saudável do que os dois pais juntos!", que tenha o máximo de saúde possível.

Como se vê como mãe nos primeiros meses?

Ainda não consigo imaginar bem isso! Sinceramente! Sempre adorei bebés, sempre gostei de os ter ao colo mas ainda não consigo visualizar bem a situação!

Já escolheu algum método de alimentação? Se vai amamentar …

Gostava! Se pudesse gostava!

Por alguma razão?

Porque é muito importante a amamentação. Porque é muito importante a amamentação nos primeiros meses.

Como é que acha que o seu marido vai reagir, comportar-se nos primeiros meses?

Eu acho que ele não vai implicar…Vamos ver se ele vai ter estofo para andar a mudar fraldas e afins. Não dormir noites.

Acha que vai pedir ajuda a alguém após o parto?

Sim, vamos ser só os dois, em princípio.

Quando planeia regressar ao trabalho?

Quando deixar de amamentar, tendo em conta os quatro meses de licença, porque pode acontecer eu não poder dar ou seja o que for, mas contando os quatro meses

Acha que vai tentar treinar o bebé de acordo com horários fixos, em relação aos padrões de sono por exemplo, desde os primeiros dias ou acha melhor que ele encontre os seus próprios ritmos?

Inicialmente, prefiro que seja o X. a encontrar o seu próprio ritmo e se forem ritmos alucinantes, quando estiver mais crescido, tentaremos fixar horários.

Agora relativamente à sua infância, como se descreve enquanto criança?

Muito feliz! Com muita brincadeira e com muitas oportunidades para explorar muitos lados da vida, tanto o lado do coral, durante as férias de verão, como tinha a parte mais cultural, íamos aqui aos bailados da Gulbeikein quando eu tinha quatro anos, por isso sempre fui muito feliz.

Na sua relação com a sua mãe, com o seu pai, como foi na sua infância?

Maravilhosa!

E os seus pais enquanto casal tinham uma boa relação?

Sempre tiveram! Eu sempre me considerei uma privilegiada por ter os dois pais juntos. O V., os pais dele separaram-se já quando ele tinha 19, mas de alguma forma houve alguns

anos de conflito e eu acho que acaba sempre por marcar muito as crianças, na altura ele já não era criança mas os conflitos já tinham começado antes de ele ter 19 e eu felizmente tive o oposto.

Teve algum acontecimento traumático durante a sua infância? Que envolviam mortes, doenças, …

Não, não!

E agora, nos últimos tempos?

Também não!

De que forma acha que vai ser diferente da sua mãe?

Que vou ser diferente a educar o meu filho?

Sim…

Nós achamos sempre isso! O que é engraçado é que os meus pais dizem sempre que "Vocês não compreendem quando nós dizíamos que não, quando eram adolescentes ou quando vocês eram crianças, mas um dia que forem pais vão perceber!" Por isso, se calhar algumas coisas vou mudar ou se calhar vai tudo ficar na mesma. Como é o primeiro não sei como vou reagir a certas situações.

Em relação a tudo que nós falámos, quer acrescentar alguma coisa?

Boa sorte para o trabalho! (Risos)

Entrevista nº 3

Poderia falar-me sobre a sua gravidez? Como se tem sentido? Como tem lidado?

Já é a terceira gravidez. Já não é aquela novidade, portanto a pessoa já está mais à vontade. Já sabe como as coisas vão correr, embora tenha sido uma gravidez diferente porque para já as outras foram aos 29 e aos 30 anos e agora tenho 42, tem sido mais difícil em termos físicos. Em termos de querer tem sido igual porque as três foram planeadas e as três foram desejadas. Claro, que agora é diferente porque agora é uma rapariga e é aquilo que eu queria desde sempre portanto tem sido bom porque é aquela expectativa de ser rapariga. Os irmãos estão muito contentes, cheios de vontade de a conhecer. Tem sido uma gravidez muito boa! Em termos de saúde é que não tem sido tão bom porque comecei com muitos enjoos, vómitos, as infeções urinárias, as quentidiensas, a diabetes, agora tive gripe A, diarreia e vómitos. Tem sido assim, sem ser nada de grave, tem sido um bocadinho atribulada e estou muito mais cansada do que o normal, mas de resto tem sido uma gravidez normal e boa como as outras.

Foi planeada a gravidez?

Sim!

Enquanto casal, os dois?

Sim!

Houve alguma dificuldade a nível da fecundação?

Sim! Eu tinha engravidado no ano passado e depois correu mal. Portanto engravidei agora, foi à segunda vez, é que consegui.

Como é que se sentiu quando descobriu que estava grávida?

Fiquei muito feliz! Felicíssima! Contentíssima!

Em que circunstância é que descobriu que estava grávida?

Nós andávamos a tentar. Como tínhamos tentado uma vez e as coisas não tinham corrido bem, desta vez claro que eu cada vez que era a altura de vir o período, eu estava naquela expectativa. Portanto, foi muito ansiosa, não era ansiosa de ansiosa mas estava sempre naquela da expectativa de ser.

A quem contou em primeiro?

Fui eu! Vi que não me vinha o período e fui fazer o teste, logo!

Contou logo ao seu companheiro?

Claro! Fui fazer o teste e vimos logo os dois!

Qual foi a reação do seu marido?

Ele ficou super contente. Ele também queria, por isso ficou todo contente!

E quando contou à sua família, amigos?

Também! Todos! Claro que eu já sou mais velha portanto já ninguém estava à espera que tivesse filhos, ficou tudo contente.

Como tem sido a nível da sua rotina, as mudanças que houve? Se comparar antes da gravidez e agora na gravidez as suas rotinas?

As minhas rotinas continuam as mesmas. Só agora é que realmente as minhas rotinas, que estou agora no fim, custam mais. Não estou com tanta energia, mas ainda não deixei de trabalhar, portanto está tudo a decorrer normalmente. Em termos de rotinas? Porque sinto-me mais cansada…é isso tudo. Mas mesmo assim tem tudo corrido normalmente.

E na sua relação com o seu companheiro? A nível de conflitos, alguma coisa mudou?

Não! Sabe que os homens quando nós ficamos assim ficam mais queridos até! Sim, sim! Os miúdos, toda a gente, por isso sou uma apaparicada! Sou uma privilegiada!

Levou algum tempo a começar a sentir-se mãe?

Como é o terceiro já é diferente! Como eu queria muito, muito, muito fiquei logo contente, mas ao princípio nem me apercebia que estava grávida. Depois a barriga, por acaso começou logo a crescer muito e comecei a sentir muitos enjoos, que ao princípio foi muito complicado, muitos enjoos, muitos enjoos, muita má disposição e portanto apercebi-me logo que estava grávida. Ia percebendo que estava grávida porque não estava bem-disposta, mais por isso do que propriamente vou ser mãe porque não é a primeira vez. A primeira vez é que é tudo diferente, a segunda é um bocadinho, a terceira já é diferente, também. Mas sim, senti-me logo! O que acho é quando a gravidez é desejada a pessoa fica logo feliz, é diferente! Mesmo quando não é desejada ficamos logo felizes na mesma a não ser que haja circunstâncias que nos levem a não ficar.

Relativamente à relação à sua mãe. Mantém-se igual? Antes a gravidez e agora com a gravidez?

Com a minha mãe?!

Com a sua mãe.

Eu com a minha mãe. Ela agora …Não! A minha mãe é muito protetora! A minha mãe não estava à espera que eu engravidasse tão tarde, portanto ela ao início foi a única…foi assim um choque eu ter engravidado. Mas depois ela sempre quis ter uma neta porque ela tem 4 netos e portanto desde que ela soube que era uma rapariga acho que foi…enquanto não me viu barriga andou normalmente, mas agora não! Anda super protetora!

Quando é que notou pela primeira vez as mudanças no seu corpo?

Eu senti logo! Como estava muito mal disposta comia muito, muito, muito portanto engordei logo muito, muito no princípio da gravidez. Portanto comecei logo a sentir.

Como se sentiu com essas mudanças?

Senti-me normal porque …É sempre assim! Eu ao princípio começo a ficar disforme. Em termos de eu me sentir mal…Não é de me sentir mal, mas da pessoa sentir "Ai que horror como é que eu vou ficar?!", pior agora que eu acho que estou gigantesca. Ao princípio são aquelas coisas normais. Agora é que não! Não sei como é que vou emagrecer?! Mas pronto, logo se vê! É um problema a seguir! (Risos)

E o seu marido como é que reagiu a essas mudanças?

Ele reagiu bem! Não é daqueles que chateia! Por acaso já das outras vezes também não! O meu ex-marido também não era nada de "Aí estás gorda!", não! Ele agora até acha que eu estou mais magra porque incharam-me os pés, tinha as pernas muito inchadas por isso houve uma altura que não parecia que era eu. Ele agora até diz que eu estou fantástica, mas deve ser para eu não entrar em depressão pré-parto! (Risos)

Quando começou a utilizar roupas de grávida?

Logo! Eu acho que estava de três meses e já estava com roupas…porque eu fiquei logo um bocadinho…engordei logo, portanto já nada me servia e sentia-me mal com a minha roupa e portanto tudo ficava-me largo, mas eu já usava roupa de grávida.

E começar a vestir essas roupas teve algum impacto em si?

Claro! A pessoa acha logo que todas as pessoas vêm que estamos grávidas, mas ninguém vê, mas é aquela sensação que eu estou grávida.

Durante a gravidez teve algumas situações a nível emocional intensas? Por exemplo, sentir-se muito carente, sem apoio ou uma preocupação constante sobre algo?

Isso não! Carente então não mesmo! Sou no local de trabalho, em todo o lado, sou apaparicada, por isso não!

Não houve …

Há sempre aquelas coisas, aqueles pequenos atritos que as pessoas têm no dia-a-dia, com os miúdos, com o marido, aquelas coisas normais, mas que acontecem! Não é tudo um mar de rosas! Mas sim, as coisas normais.

Durante a gravidez teve sonhos persistentes sobre a gravidez?

Não me lembro dos sonhos! Não! Nada! Nem agora!

Em relação ao seu marido as reações emocionais dele? Por exemplo, alguma situação de ciúme, …

Não!

Falta de interesse…

Não, não! Eu não sei…quer dizer eu não sei porque por acaso já tive dois relacionamentos anteriores, mas tanto na primeira vez como desta vez…Não, não! Ele até tem muito desejo sexual, quem não anda com vontade nenhuma até sou eu! Porque a pessoa chega a uma altura já não apetece. Não, não! Isso não! Isso é completamente…eu pensava que sim, mas não! Que eles depois ficam sem vontade, mas não! Nada disso! Não é o caso! Porque a pessoa já nem se sente sexy, já não se sente desejada, não é não se sente, acha que não é. Porque eu acho que não, eu às vezes nem consigo perceber como é que ele tem vontade. Acho que os homens são diferentes de nós! Eu às vezes não consigo perceber mesmo, eles com barriga, acham que estamos atraentes ou que têm vontade de fazer amor connosco?! Não consigo entender! Eles são assim! Pelo menos este tem!

Um outro estudo…

Isso é que era um estudo engraçado de se fazer é sobre as relações sexuais durante a gravidez. Realmente, eu acho que devem ser todos, acho que não é ele. Para eles é lhes indiferente, têm aquelas necessidades deles. Ele às vezes…eu lembro-me ao principio dele me dizer que até tinha mais desejo, que sentia que tinha mais desejo sexual, portanto é um

estudo a ter em conta. Por isso, a esse nível não houve falta de atenção, nem falta de desejo, pelo contrário, eu às vezes nem quero e ele está sempre com vontade. Claro que com a barriga a pessoa já fica …nós as mulheres nessa fase já não estamos minimamente para aí viradas! Mesmo que as pessoas digam o contrário, a pessoa já está virada para outro lado!

O seu marido teve sintomas semelhantes aos seus?

Ah! Estava a dizer ciúmes…Acabei por não responder. Ciúmes também não! Mas eu acho que é por termos mais filhos. Acho que isso acontece mais no primeiro filho, depois quando se tem já uma família a pessoa já sabe que quando ela nascer é natural que ele tenha um bocadinho. Eu até acho que vão ter todos! Vão ter os quatro! Três rapazes e ele! Acho que eles vão ter todos, principalmente o mais pequenino dos três anos é o que vai sentir mais, acho que eles vão sentir todos um bocadinho. Mas como eles vão fazer parte integrante?! Os mais velhos, acho que já entendem de outra maneira, vão querer ajudar. O A. que é o mais pequenino é que vai ser um bocadinho difícil! Ao início, mas depois acho que vai perceber!

Relativamente aos sintomas de gravidez o seu marido teve sintomas semelhantes?

Não! Não! Nem eu desejo, nada disso.

Durante a gravidez vivenciou alguma preocupação ou medo em relativamente ao bebé?

Sim! Porque eu tenho 42 anos.

Em relação a si?

Em relação a mim não, mas em relação ao bebé porque quanto mais velha a pessoa é, mais probabilidades de patologias existirem, acontecem! Portanto, claro que sim! Relativamente a ela, sim!

Tem realizado todos os exames médicos?

Sim!

Regularmente?

Sim!

Recorreu a uma Instituição Pública ou privada?

Privada! Que é o hospital dos lusíadas.

Consultou mais que um médico ou foi sempre o mesmo?

Foi sempre o mesmo!

O seu marido acompanha-a, como já falámos?

Sim!

Vai assistir às aulas de preparação para o parto?

Não! Nós não vamos fazer porque para já, já é o terceiro bebé e porque eu vou fazer cesarina., portanto não é preciso fazer preparação para o parto. Já fiz da primeira vez! Como é cesariana. não há necessidade!

Imagina como vai ser o parto?

Eu já fiz duas cesarianas! Eu não imagino como vai ser, já sei como vai ser! Não é bem imaginar, é já saber! É já ter factos! Não me está muito apetecer mais vai ter que ser!

O seu marido vai acompanhá-la?

Sim. Na cesariana. a médica diz que ele precisa de estar…o meu filho mais velho também quer ir assistir e ele também. Só que a médica já lhes disse que eles precisam de estar muito preparados porque para já não podem ver nada! Como é cesariana. a pessoa tem que saber muito bem para o que vai porque pode ficar mais…pode ser difícil, eles depois sentirem-se mal. Por isso, eles estão a decidir se vão ou não! Eu já lhes disse que é melhor não irem e que depois são logo chamados, mas eles querem! Estão a ponderar! Porque não é igual! Já deles foi cesariana. e nunca…

Não deixa de ser uma operação…

Não deixa de ser uma operação, o que de certa forma é difícil, mas querem os dois cortar o cordão, por isso não sei como vai ser! Ainda não decidimos! Acho que só no momento é que depois se decide!

Como é que se sentiu quando começou a ter consciência do bebé dentro de si? Dos movimentos?

Senti-me contente! Como já não é a primeira vez a pessoa já sabe mais ou menos que aquelas semanas vão ser, mas claro que quando começa é sempre muito giro!

Foi a partir de que semanas?

Foi a partir da 23º-24º. Já foi tarde que eu comecei a senti-la!

Mexe-se muito?

Muito! É muito mexida!

Faz alguma relação com esses movimentos com o temperamento que ela poderá ter?

Não! Porque eu já tive os meus outros dois filhos em que um mexia-se imenso e agora é uma paz de alma e portanto…Ela é mexida e eu na brincadeira até digo "Vem daí uma irrequieta", mas não quer dizer nada porque eles foram completamente ao contrário. Ela não para, nem vou conseguir dormir! Mas não sei!

Como imagina o bebé? As características físicas, …

Pois, eu já soube que ela é cabeluda, eu desejava ter uma careca mas pronto não vou ter. São os três cabeludos porque a médica na quinta-feira passada disse que ela era muito cabeluda e até perguntou se os irmãos eram muito cabeludos, porque não foi esta a obstetra que me fez os partos deles e disse-me que era muito cabeluda, os três irmãos são muito cabeludos. Portanto, ela disse que esta não saía à regra porque é muito cabeluda. Portanto, o meu desejo de ter um bebé careca desvaneceu-se porque agora até fiquei triste e já não quero saber! Mas fartámo-nos de rir porque o pai é mais clarinho e de olhos verdes por isso estamos aqui sempre a tentar adivinhar se vai ser loura de olhos verdes ou morena de olhos verdes. Mas eu já lhes disse que ela vai ser igual a mim, portanto estão todos com azar. Querem todos que seja igual ao pai, mas ela vai ser morena, morena. Mas idealizo-a!

A nível de personalidade…ou fica mais nas características físicas?

Fico mais nas características físicas do que de personalidade. Embora eu ache que os miúdos vêm já com a sua personalidade, mas depois também tem muito a ver com o ambiente em que os rodeia e com tudo aquilo que depois vai acontecer. Portanto não estou propriamente a pensar. Mesmo na parte física eu brinco só porque eles dizem com quem querem que ela seja parecida e nunca querem que seja comigo, é só por isso que eu brinco!

Diria que já existe uma relação entre si e o bebé?

Pois, mal de mim se não existisse nesta fase!

Como a descreve essa relação?

Nem sei como hei-te explicar, acho que só sentindo. Mas acho que uma mãe…este período de maternidade, da gravidez, não é da maternidade. Só nós mães, eles não gostam de ouvir isso porque os pais também acham que fazem parte e fazem parte integrante, mas nunca é a mesma coisa porque efetivamente nós temos os bebés dentro de nós…Tem que fazer alguma diferença! Porque eles não sentem aquilo que nós sentimos! Ainda no outro dia, na semana. passada pela primeira vez houve um bocadinho que não a senti e fiquei completamente em pânico, ele também ficou, mas eu fiquei em pânico! É uma relação que é para o resto da vida e começa efetivamente dentro da barriga, não é só quando ela nascer. Claro, que estamos desejosos de lhe ver a cara porque eu já estou cansada e farta e só me apetecia que ela nascesse para passar para a outra fase

Já me disse que na ecografia já se consegue ver muito bem?

Sim! É uma cabeluda!

É uma menina?

É uma menina.

Relativamente ao nome. Já escolheram?

Eu já a chamo C., mas eles já não querem C. Por isso, no outro dia eu já lhes disse quando ela sair logo lhe vemos a cara dela. Mas é C.! (Risos)

Há alguma razão?

Eu gosto muito de Madalena, mas ninguém gostava de Madalena. Depois o do meio, o R., gostava que fosse S., o B. também gostava de C. e o pai de C. e portanto o pai gosta de C. e C.… então o nome que todos mais gostavam era C. e pronto como eu não sou egoísta não lhes disse "Está decidido que é M. e que vai ter que ser M.", optamos por C. que era o outro nome que gostava muito. Também gostava de C. mas ninguém gostava. Mas andámos aqui…ainda não sei bem como isto vai ser. Ela já tem fraldas com C. porque eu já disse a toda a gente, nos meus locais de trabalho, em todo o lado, já a chamam de C., mas pronto! Eu já disse que ela já ouviu toda a gente a chamarem-na de C. por isso…

Já foi tudo preparado para o bebé? Roupas, …

Sim! Sabe, quando isto já é o terceiro é tudo diferente. Quando temos o primeiro temos tudo, tudo, tudo. Mas já temos a mala feita, o berço já anda para trás e para a frente. Como ela agora vai ficar no nosso quarto, vai ficar no berço que era dos irmãos e agora fica connosco. Ainda não fizemos o quarto porque não sei como vamos fazer. Depois eu tenho muito aquela…Já com eles foram assim, nunca fiz o quarto antes. Eu gosto que ela nasça, de a ver, de ver se está tudo bem. Já mesmo com a roupa só lhe comprei a roupa agora há pouco tempo, o essencial, porque não gosto muito daquelas coisas…Porque infelizmente trabalho com miúdos, como terapeuta da fala, às vezes ouve-se histórias macabras, por isso lá está a pessoa está sempre receosa e eu ainda por cima que agora é a minha terceira gravidez mais receosa estou. Embora agora já esteja mais descontraída, portanto quero que as coisas….ela nasça. Há tempo para isso.

Do que já preparou, alguém ajudou nesse processo?

Não! Fomos só nós cá em casa.

Como gostaria que o bebé fosse durante os primeiros meses?

Como é que eu gostaria?! Calma! Que dormisse bem, que comesse bem, o normal que qualquer mãe gostaria. Não sei o que vai acontecer, mas pronto! (Risos)

Relativamente aos primeiros meses quais são as suas preocupações a nível da saúde da bebé?

Todas! Eu não gosto dos três primeiros meses, não gosto! Não gosto mesmo! Acho que é uma fase que eu não gosto! Em que eles não reagem, não interagem, em que é só dormir, cocó e xixi e portanto não é uma fase que eu goste muito, mas é a primeira fase, portanto tem-se que passar por ela, para se passar para as outras. Portanto vamos ter que passar por ela, agora como vai ser não faço a mínima ideia! Gostava que fosse calma como o mais velho, que era só comer e dormir, se for como o outro a seguir é um bocado mais turbulento, portanto vamos ver! Esperar para ver! (Risos)

O que acha que o bebé vai precisar nesses primeiros meses? A nível emocional, a nível material, …

Vai precisar de tudo! Vai precisar da nossa atenção, vai precisar do nosso carinho, vai

precisar de cuidados, de muitos cuidados quer em termos emocionais quer em termos de relação, quer em termos de comunicação, quer em termos de saúde porque nós nunca sabemos. A ida ao pediatra, a ida às vacinas, portanto é um não parar com ela para trás e para a frente. Mas é assim!

Relativamente às características da sua família ou da família do seu marido, a nível de personalidade ou mesmo doenças. Características que não gostava que a bebé não tivesse?

Não sei! Sinceramente não pensei nisso! Não pensei nisso! Não há nada que não gostasse que ela tivesse de nós, acho que o lógico dos filhos é terem as nossas coisas, portanto nenhuma característica que eu não goste nem de uns nem de outros, não há assim nada de especial.

Que tipo de mãe espera ser nos primeiros meses?

Uma mãe como fui para eles. Quer dizer eu acho que não, porque como fui para eles não, porque nós nunca somos iguais em nenhuma gravidez e claro que estou numa fase em que com eles tive mais tempo e pude de deixar de trabalhar mais tempo, por isso sei que dei mais atenção e sei que agora vai ser um bocadinho mais difícil porque não posso parar tanto tempo, mas vou tentar organizar-me ao máximo para estar o mais presente possível com ela e para lhe dar todo o meu amor e carinho. Mas sei que não vai ser como com os irmãos porque com os irmãos estive oito meses em casa e com ela não vou estar portanto vai ser mais difícil, mas com o apoio dos avós e de toda a gente tudo vai acontecer.

A nível do método de alimentação. **Vai preferir alimentar?**

Vou amamentar, a não ser que não possa!

Como pensa que a relação com o seu marido vai ser com a bebé cá em casa, com o novo membro?

Não! Isso não me preocupa minimamente! É como lhe disse nós já temos os três ao fim ao cabo. Os outros já são grandes mas o A. é pequenino, e eu vejo como ele é com eles. Não me preocupa minimamente! Quer dizer eu sei que ninguém vai querer mudar as fraldas, mas quer dizer…Eu até acho que eles… ele não vão ficar com ciúmes porque ainda por cima é uma rapariga, se fosse outro rapaz talvez fosse isso, mas como vai ser uma menina acho que eles vão…se calhar quem vai ter ciúmes sou eu. Acho que neste caso até vou ser eu, não sei! Eu já pensei nisso! Como é uma rapariga eles estão todos tão

ansiosos, a não ser o mais pequenino que não percebe bem o que lhe vai acontecer. Se acontecer a ciumeira não vai ser deles mas provavelmente minha porque quem tem as atenções agora sou eu. Por isso é que eu acho que não! Isso não tenho qualquer tipo de …Até pode acontecer e é uma coisa que já tive com eles portanto tenho muito preocupação, não é preocupação, cuidado porque eu acho que sinto que os homens às vezes…mas eu acho que isso acontece mais no primeiro filho. Quando um casal tem um primeiro filho e realmente vivem só os dois aí é preciso ter muitos cuidados com os maridos porque eu acho que eles realmente ficam um bocadinho afetados, que ficam com ciúmes, todos! Eu acho que ficam porque para nós é o príncipe ou a princesa e por vezes por culpa nossa também não lhes damos atenção, porque é verdade a culpa não é só de um lado, acho que é dos dois. Dedicamos demasiado ao bebé e depois às vezes desleixamos um bocadinho na relação, acho que somos todas assim! Ou quase, quase todas! Quando depois já não é o primeiro nós já temos que dividir as atenções. Agora imagine quando estamos os cinco já se tem que se dividir as atenções por todos e por isso acho que não é a mesma coisa.

Acha que vai pedir ajuda a alguém após o parto?

Aí sim! A minha mãe de certeza e a mãe dele, coitada! Também já sabe que tem que ficar de plantão.

Quando é que pensa regressar ao trabalho?

Passado 2 meses tenho que regressar, não é que seja por vontade, mas tem de ser, é por obrigação.

Como se descreve enquanto era criança, por exemplo as suas características, físicas, de personalidade.

Como é que eu era quando era pequenina?!

Sim…

Tive uma infância normalíssima e feliz. Normal e feliz! È engraçado que eu antes dos 4 anos não me lembro! Há pessoas que se lembram das coisas dos 3 anos e eu não me lembro. Só me lembro a partir dos 5 quando fui para a pré-primária porque até aos 4 estive com os meus avós porque eles viviam comigo. Eu lembro-me de estar com eles mas não me lembro do quê que fazia. Só depois me lembro quando fui para a escola. Mas sim, tive quatro pais como costumo dizer, dois pais e duas mães, e depois tive a minha irmã quando

nasceu, quando fiz 5 anos e portanto sempre tive uma infância muito feliz. Graças a Deus! Por não me faltar nada em termos emocionais como em termos materiais, portanto sempre tive uma infância muito boa. Como é que eu era?! Quando eu era pequenina eu lembro-me de ser egoísta, o que é engraçado que agora não sou nada e que realmente é giro como é que nós mudamos, porque eu não partilhava nada de pequenina. O que eu me lembro de 5-6 anos, dos miúdos irem lá a minha casa e eu escondia tudo e de me pôr à frente da porta do meu quarto para ninguém entrar, portanto era mazinha. Mas depois lembro-me de ser muito afetuosa, de ter muitos amigos, de ter muitas amiguinhas, portanto relacionava-me bem com os miúdos, sempre tive…embora fosse egoísta, é feio dizer isto, mas eu era egoísta, não emprestava nada a ninguém, mesmo à minha irmã, era muito mazinha, mas depois tinha muitos amigos e dava-me muito bem, tinha muitas, muitas amiguinhas.

Era muito sociável?

Era muito sociável, sim!

E na relação com a sua mãe, com o seu pai durante a infância?

Sim, também foi boa. Só que eu tinha mais…Quem fazia de meu pai e de minha mãe era mais quase os meus avós porque os meus pais, coitados, trabalhavam imenso e portanto eu só estava com a minha mãe… apesar de vivermos todos lá em casa, a minha avó e o meu avô é que tratavam de nós. Por isso, eles coitadinhos quando chegavam eram quase só para nos deitarem e depois só ao fim-de-semana. é que estava com eles. Mas sim, tínhamos uma relação normal. Mas não muito presente! Só depois é que começou a ficar mais presente, porque ao princípio eles trabalhavam imenso porque eles viveram em F., emigraram para F., por isso era trabalhar, trabalhar e trabalhar, mas nós não sentimos aquela falha porque tínhamos os nossos avós. Se fosse como agora que vão para os ATL's teríamos sentido, assim como tínhamos eles a taparem o buraco, que é mesmo assim, não sentimos…Nós estávamos em casa sempre. Quando os meus pais chegavam era jantar e estava tudo bem. Quando nós eramos pequeninas estiveram os meus avós mais presentes que eles.

E a relação dos seus pais enquanto casal?

Era normal. Sabe?! Quando agora nós somos adultos pensamos de outra forma. Há miúdos que vêm os pais, coitados, a discutirem, por exemplo eu nunca vi os meus pais a discutirem, mas se calhar lá tinham as coisas deles de certeza absoluta, mas eu não me

lembro de ver os meus pais a discutirem. Agora se eles discutiam ou se havia problemas, claro que deviam de haver como todas as outras casas, mas agora nós vermos, assistirmos alguma coisa, não. Nunca assisti!

Durante a infância vivenciou algum evento traumático? Morte, doença…

Não! Graças a Deus!

E nos últimos tempos?

Não! Depois só vivi a morte dos meus avós que foi a coisa mais traumática que eu e a minha irmã já passámos, mas do meu avô já foi há 24 anos, eu tinha 18 e da minha avó foi quando o meu mais velho nasceu e que foi muito doloroso. Acho que foram as duas mortes mais dolorosas para mim.

E acha que isso tem impacto na forma de ser mãe?

Não! Por acaso, eu noto, mais isso agora! Noto mais agora outra coisa, que é giro, mas que eu acho que isso agora não tem a ver mais com a idade. Nós quanto mais velhos somos mais entendemos os nossos pais, mas não tem a ver com os eventos traumáticos, tem a ver provavelmente com a idade e com o facto de nós nos realmente apercebermos das coisas, de os entendermos de outra forma. Por exemplo, os meus filhos já têm 14 e 12 anos, já fazem coisas que eu revejo-me e vejo coitada do que a minha mãe passou comigo e com a minha irmã, naquelas coisas parvas de relação de irmãos e que eu agora vejo e já entendo. A pessoa também vê os pais mais velhos e fica mais preocupada porque não sabe quanto tempo mais eles cá estão e isto tem a ver com a nossa idade e não propriamente com o resto, mas isso eu sinto, ultimamente! E até depois de estar grávida porque eu acho que estar grávida aos 42 é diferente e depois os miúdos, coitados, até brincam e dizem "Quando tu tiveres 60, ela tem 18 e ainda é tão nova!". O meu mais velho no outro dia dizia "Oh Mãe! E depois se acontece alguma coisa e a C. fica sozinha?!" e é esta preocupação deles, estes comentários que eles às vezes têm, fazem com que a pessoa pense na vida de outra forma e acho que é mais isso!

E acaba por influenciar de certa forma?

A pessoa fica a pensar nas coisas! Se vai influenciar ou não?! Uma mãe aos 20, uma mãe aos 30 e uma mãe aos 40 nunca é a mesma coisa, nunca pode ser, até pela vivência que já se teve, pelos filhos que já se teve e porque é diferente porque a pessoa vê a vida de outra forma.

De que forma acha que vai ser diferente da sua mãe, enquanto mãe?

A minha mãe quando eu era mais pequena não esteve tão presente como eu estou na vida dos meus filhos, mas por circunstâncias da vida, porque eu tenho uma vida muito mais calma do que ela, porque ela trabalhou muito mais do que eu e não podia estar como eu por outras razões. Eu tive oportunidade de poder estar, eu sou muito presente na vida deles e sinto que eles têm uma relação comigo diferente daquela que tive com a minha mãe. Eu acho que até tem a ver com as gerações, mesmo em termos de falar sobre muita coisa, por exemplo eu nunca falei de nada com a minha mãe em termos sexuais porque antigamente havia mais tabus e agora os meus filhos falam comigo e têm 14 e 12 anos. Isso então é um abismo entre mim e a minha mãe porque a vida era diferente e ela é muito conservadora e a esse nível é diferente. Ela também talvez por sermos raparigas e eles são rapazes, não sei! Em termos de valores passo-lhe os mesmos, mas tenho outro tipo de relacionamento que ela não teve connosco, comigo e com a minha irmã, pelos tabus. Claro que eu sinto que é diferente, completamente diferente! Mas para bem, as circunstâncias assim o determinam, mas nós agora somos diferentes e a Marta com os seus se calhar vai ser diferente, eles com os deles ainda mais abertos talvez sejam, não sei! Fala-se de tudo, o que antigamente não se falava. Quer dizer antigamente já não se falava e então a minha mãe ainda menos falava, portanto é uma grande anti cape que eu e a minha irmã temos com a minha mãe, mas pronto! A minha mãe é muito fechada nesse tipo de conversas e às vezes teria sido importante ter sido diferente, mas as pessoas são como são e por isso não podemos mudar, nem moldar à nossa maneira, por isso é assim, cada um tem as suas experiências e eu depois tento com os miúdos, eu acho que todos os pais tentam fazer isso, que é com os filhos não fazer o que nós não gostámos que os nossos pais tivessem feito connosco e isso é uma das coisas que a minha mãe errou. Coitada! Não devia ter sido assim! Aliás eu já lhe disse que ela não devia ter sido assim e ainda hoje se eu lhe digo qualquer coisa "O B. perguntou-me qualquer coisa" ela fica aflitíssima e desvia a conversa. Ainda hoje com os netos! Ela fica desconfortável! Por isso, eu nem abordo nada, mas é isso!

Falou-se sobre o bebé, as relações, …Há alguma coisa mais que queira mencionar que não falámos?

Não! Estou completamente descontraída! Como lhe disse nem tenho o quarto, arrumámos

e lavámos as coisas do bebé há 15 dias porque uma amiga minha dizia que convém lavar as coisas da miúda e depois como houve muitas pessoas que me emprestaram roupa e só me emprestaram agora, na outra semana.. Mas ando muito descontraída! Acho que isso também tem a ver não ser o primeiro. Claro, que já comprei roupa ao contrário deles, mas é uma rapariga e é uma perdição. Eu disse que não ia comprar mas acabei por comprar. Mas é uma coisa mais calma, tem a ver com o facto de ser o terceiro e de ser mais velha e de andar um bocadinho cansada porque não estou muito ágil. Por isso, para ir trabalhar, vou trabalhar para não mudar as minhas rotinas… mas depois quando chego a casa fico estafada e não me apetece fazer rigorosamente nada e portanto não tenho tido aquela energia para arrumar as coisas. A única coisa que tem mudado na minha rotina é não me apetecer fazer nada cá em casa, nem o jantar que eu gosto de fazer, como depois fico cansada de estar em pé… Por isso, se eles todos os dias trouxeram comida de fora! É o que eu quero! Isso é que tem mudado porque eu ando sempre atrás das coisas para fazer, mas agora vejo que não e não me apetece e nem quero fazer… e isso é uma das coisas que mudou. Quer dizer tudo muda! Aliás tudo vai mudar! Mas isso é daqui a 15 dias, 3 semanas é que tudo vai mudar!

Eu esqueci-me de perguntar uma coisa.

Diga.

Relativamente aos ritmos do bebé de dormir, comer, vai respeitar os próprios ritmos da bebé ou se vai impor…?

Eu costumo fazer assim! Que fiz com eles! Vou tentar inicialmente respeitar os ritmos dela, mas não sou daquelas mães que ao fim de 3 horas se não acordam vou acordar para dar de comer, nunca fui assim. Duvido que vou ser assim! Mas nós nunca sabemos porque somos sempre diferentes e cada bebé é um bebé. Eu tento respeitar. Mas se estiver 5 horas agora no princípio sem comer irei fazer qualquer barulho para ela acordar, mas não sou…! Depois conforme eles vão crescendo acho que eles têm mesmo que ter hábitos e o ritmo o mais aproximado do nosso, eu sou dessa opinião. Depois há coisas mínimas, até a uma determinada idade temos que ser um bocadinho nós a adaptarmo-nos a eles, mas a partir dos 2 anos acho que devem adaptar-se ao nosso ritmo. É assim que eu funciono! Até aos dois, claro que eles têm que dormir e acho obrigatório. Embora não seja daquelas pessoas que não vá sair, como fiz com os meus outros dois filhos, de sair e de ir jantar e terem 2-3 meses e portanto eles adaptarem-se também um bocadinho à nossa vida. Nem tanto à terra

e nem tanto ao mar. Depois também depende dos bebés, das próprias características. O meu mais velho, eu lembro-me, que íamos para qualquer lado com ele e ele dormia nem que tivesse a música aos altos berros, o outro já não foi igual já gostava mais de estar em silêncio, apesar de ser habituado, porque eu acho que devem ser, para saberem que dia é de dia e que de noite é de noite, isso é a coisa principal dos ritmos que é perceber que dia é de dia e noite é de noite. Portanto, de dia não ter tudo fechado! Isso nunca tive para eles perceberem, ouvirem barulho, por isso é que gosto deste berço, de poder estar na sala para adormecer a ouvir barulho, dormir num quarto às escuras porque depois à noite não sabe bem a diferença do que é à tarde do que é à noite! Mas não digo nada porque cada caso é um caso, cada criança é uma criança, portanto não sei como vai ser, mesmo a nível da alimentação, eles sempre comeram bem e com ela não sei como vai ser, até eu! Se vou ter leite para amamentar como nos outros, por isso não faço a mínima ideia.

Entrevista nº 4

A primeira pergunta, é relativamente à forma como se tem sentido, como tem lidado com a gravidez?

Tenho-me sentido muito bem desde o início. Em termos físicos, com exceção da azia que tem sido uma coisa muito chata desde o principio e até agora, e que me dá bastante desconforto. De resto, tenho-me sentido ótima, tenho mantido ativa, é engraçado ver as mudanças do corpo, sentir o bebé cá dentro e esta expectativa de que a vida vai mudar completamente. No geral é isso!

O que a fez decidir ter o bebé nesta altura?

O desejo de ter filhos, de criar alguém.

Foi uma decisão partilhada entre os dois?

Foi.

Houve alguma dificuldade no processo de fecundação?

Houve um bocadinho. Demorou um bocadinho de tempo, mas finalmente aconteceu. (Risos)

Houve alguma interrupção de gravidez anteriormente?

Não.

Como se sentiu quando descobriu que estava grávida?

Senti-me muito bem, muito feliz porque realmente já estávamos à espera há algum tempo e finalmente aconteceu. Foi tipo um milagre que nos aconteceu!

E em que circunstâncias descobriu que estava grávida?

Em que circunstâncias?! Percebi que tinha um atraso no período e fiz o teste e deu positivo.

E a quem contou primeiro?

Primeiro foi ao meu companheiro e depois talvez a duas amigas mais próximas e que acompanhavam esse meu desejo, telefonei logo. Depois fui contando logo à família, a

seguir.

E qual foi a reação do seu…

Toda gente ficou muito contente.

E principalmente a reação do seu companheiro?

Foi um bocado …

A nível emocional, a nível das expressões físicas…

Ficou contente embora com um certo receio porque também é a primeira vez e enquanto para mim é algo mais natural, enquanto para ele é algo mais assustador e então ficou um bocado apreensivo mas contente, ao mesmo tempo.

E a restante família, amigos?

O resto, ficaram toda a gente contente.

Como se tem sentindo ao longo da gravidez relativamente às mudanças que têm ocorrido, a nível da sua rotina, do trabalho? Se comparar antes da gravidez e agora, no final da gravidez?

Eu não alterei muito as minhas rotinas. Alterei em termos de alimentação por causa da questão da azia, de resto procurei descansar um pouco mais, procurei estar mais atenta ao corpo, perceber quando é para descansar, mas em geral mantive as minhas rotinas normais com exceção das coisas que não se podem fazer durante a gravidez.

E o seu companheiro também manteve …?

Acompanhou-me mais ou menos.

Levou algum tempo para começar-se a sentir mãe?

Eu penso que não. Até agora tem sido um estado constante de vontade que nasça, mas penso que depois do bebé nascer será mais real, apesar de já sentir isso, mas será mesmo aquela sensação de ser mãe. Mas até agora já me sinto mãe, é mais ou menos igual desde o princípio.

Acha que a relação com o seu companheiro mudou? A nível de nos conflitos, de proximidade?

Acho que mudou um bocado, mas não sei bem dizer. As nossas relações estão sempre em mudança, estamos sempre a mudar. Mudou talvez porque entrou um novo elemento, há mais atenção a isso, por isso a relação torna-se mais pacífica, talvez. Por aí…

Relativamente à sua mãe. Como tem sido a relação? Se comparar antes e agora que está grávida se há uma postura de maior proteção ou mantém-se tudo igual?

Existe da parte dela uma preocupação para saber se está tudo bem. Mas acho que no geral não mudou grande coisa, acho que manteve-se mais ou menos igual, com exceção disso de saber se está tudo bem ou não.

Quando é que notou pela primeira vez as mudanças no seu corpo?

Ao princípio notei logo no peito. Foi por onde comecei a sentir, notei logo no peito e depois comecei a sentir à medida que a barriga começou a crescer e comecei a alargar-me antes da barriga crescer, a alargar um pouco.

Como se sentiu com essas mudanças?

Senti-me bem! Senti-me curiosa. Eu sou uma pessoa naturalmente curiosa e como é a primeira vez que me está acontecer sinto-me curiosa pelo que se passa, mas sinto-me bem com isso.

E as reações foram diferentes as essas mudanças no corpo? Por exemplo, do seu companheiro, da família, dos amigos?

Toda a gente acha graça! Nada demais.

Quando é que começou a utilizar roupas de grávida?

Já não me lembro! Talvez aos 5-6 meses. Houve imensa gente que me deu imensa coisa, aliás eu não comprei nada! Tenho tudo emprestado e dado. Foi por ai, até essa altura deu para utilizar as minhas roupas.

E quando começou a utilizar essas roupas como se sentiu? De certa maneira é uma mudança…

Não sei bem explicar! É engraçado ter uma roupa própria para este estado. Mas senti-me sobretudo… senti-me bem porque comecei a sentir-me muito mais confortável. Realmente o que nós queremos quando estamos grávidas é estarmos confortáveis em termos físicos, não queremos apertos e com essas roupas foi ótimo.

Durante a gravidez teve algumas situações a nível emocional intensas? Por exemplo, sentir-se sem apoio, carente ou pensamentos constantes sobre algo?

Não. Senti-me sempre muito constante naquilo que eu sou normalmente e tive um bocado atenta porque já tive ouvido falar dessas questões de alterações emocionais muito fortes. Eu não senti isso, muito dessa forma. Não tive episódios …a pessoa sente que há alturas que está mais suscetível, mas sinto que vivi isso de uma forma ligeira. Não tive nenhum episódio de forma muito intensa.

Tem tido sonhos recorrentes ou sonhos relacionados com a gravidez?

Sonho muito pontualmente. Sonho muito pouco.

E esses sonhos são sobre o bebé, sobre a gravidez?

A forma como eu reparei é que alguns sonhos eu sabia que estava grávida. Eu participava no sonho, podia ser sobre outra coisa qualquer, mas eu estava grávida, em alguns sonhos! Noutros eram sobre quaisquer coisas! Portanto não tive grandes sonhos sobre o bebé ao contrário do que pensava que ia acontecer.

Relativamente às reações emocionais do seu companheiro durante todo este processo?

Ele teve muitas mais reações do que eu, até físicas e tudo!

Teve sintomas semelhantes?

Teve! Eu acho que ele é mais emocional do que eu. Por exemplo, ele ao princípio teve, quando eu andava com aquelas fomes repentinas e más disposições e andava a tentar perceber qual era o ritmo que devia seguir, em termos de alimentação, e chegava a casa à tarde super cheia de fome e mal disposta…ele começou a sentir também isso, coisas que nunca tinha sentido e começou a sentir igual ao que eu sentia ou eu deixava de sentir e ele continuava a sentir. Houve várias coisas durante a gravidez que ele acabou por sentir um bocado por contágio.

A nível mais emocional…

A nível mais emocional penso que está a ser um processo um bocado forte para ele. Se calhar depois da bebé nascer ainda será mais. Como para ele não tinha equacionado na

vida dele ser pai, não era uma coisa fundamental, então eu penso que isso está a mexer muito com ele, com a parte emocional.

Durante a gravidez vivenciou alguma preocupação em relação ao bebé ou em relação a si?

Preocupação?! Eu acho que há sempre uns dias que nós pensamos por exemplo se o bebé não é perfeitinho, é uma coisa que deve passar por toda a gente. Mas eu não me detive muito sobre esses pensamentos, sempre confiei muito que a coisa vai correr bem e pronto! Não sou pessoa de ficar a matutar numa coisa que a gente não controla. Felizmente o processo das análises foi sempre confirmando isso e por isso nem tive de fazer a amniocentese. Eu já não queria fazer, mas felizmente as análises e aquilo tudo confirmou que em principio não havia necessidade. A minha questão, que tenho refletido mais durante a gravidez, tem mais a ver com o parto no sentido que eu tenho lido bastante e gostava de fazer um parto fosse mais humanizado, sem grande intervenção e essas são mais as minhas questões.

Então já começa a imaginar como vai ser o parto…

Desde cedo! E tentar escolher uma coisa que seja menos interventiva porque também não gosto muito de hospitais e penso que ainda nas maternidades e nos hospitais a coisa é muito controlada demais e não permite depois que o corpo da mulher faça as suas funções normais.

Então já decidiu mais ou menos como vai ser?

Sim. Tenho investigado muito sobre esse assunto e fiz a opção de fazer uma coisa em que haja mais respeito pelo corpo, pelo ritmo, que eu acho que é uma coisa que não acontece muito no sistema hospitalar.

Alguém vai estar presente, que gostaria que estivesse presente nesse processo?

Sim! Em princípio vou fazer o parto em casa e vai estar o meu companheiro, vai estar um parteiro, vais estar uma Douala e eventualmente uma ou duas amigas. Por isso vai ser uma coisa um bocado diferente do costume.

Falou-me dos exames em que tem feito tudo regularmente e tem estado tudo bem?

Sim.

Recorreu à Instituição Nacional de Saúde, à MAC?

Sim, sim.

Consultou mais que um médico ou foi sempre o mesmo?

Consegui ser acompanhada sempre pela mesma obstetra lá. Mas foi uma coisa um bocado difícil porque não é uma coisa normal de acontecer. Normalmente a pessoa apanha quem estiver naquele dia por ordem de chegada, de chamada, o que eu acho uma coisa muito desagradável. Mas eu consegui porque chamei muito a atenção para isso e consegui ser sempre acompanhada pela mesma o que é bom!

Assistiu às aulas de preparação?

Tive a sorte de fazer lá na MAC e que são muito boas. Acho que são muito bem organizadas, com sessões semanais com vários temas, desde psicologia, antes e depois do bebé nascer, alimentação, respiração tudo e mais alguma coisa.

Então foi importante?

Ainda está a decorrer e tem sido muito importante! Embora o que eu acho é que entre o que é o discurso de preparação para o parto e o que é no mundo dos obstetras há uma grande distância e elas não conseguem garantir que o que é dito na preparação para o parto depois efetivamente seja cumprido e isso é uma pena! Se não fosse assim teria com certeza lá, mas como depois há muitos s's, muitas regrinhas, chega às 41 e ainda não nasceu interna e induz, que é uma coisa que eu não concordo, há muitos s's e que a pessoa depois fica um bocado…e não é isso que eu quero. Embora falando com as pessoas que fizeram o curso de preparação elas digam que são todas pelos métodos mais naturais e esperar pelo fim e tudo isso, mas depois os obstetras tem outra visão completamente diferente e elas não conseguem garantir nada e é ai que está o problema.

Sofreu de distúrbios da gravidez? Náuseas, vómitos, falou-me da azia…

Sim, até hoje. Vómitos associados à azia, até hoje! Desde o princípio. Também foi a única coisa negativa que eu senti porque de resto tem sido tudo ótimo.

Quando o bebé começou a mexer como é que se sentiu? E por volta que altura?

É uma surpresa, talvez nas 28 semanas…eu tenho tudo registado, eu escrevo bastante! Por volta das 28 semanas, que eu acho que é mais ou menos normal começar. Comecei a

sentir bastante e até hoje mexe imenso.

Como se sentiu?

É engraçado! Porque é isso que faz com que nós também percebamos realmente que está um ser aqui dentro, para além do crescimento da barriga. Começamos a perceber os ritmos, por exemplo reparo que há determinadas horas que mexe mais ou outras está a dormir ou que está quietinha. É engraçado já estou a conhece-la, no fundo já estou a conhece-la pelos ritmos.

Associa os movimentos da bebé ao temperamento, às características ou …

Um pouco! Há um pouco aquela coisa de "é tão mexida vai ser irrequieta! Vai ser uma marota! Vai ser… " Vai ser qualquer coisa assim. Faço essa associação.

Imagina o bebé? Por exemplo, as características físicas, a personalidade, …

Eu faço yoga! Então há uma parte no yoga que é o relaxamento e que fazemos visualização e nessa altura normalmente imagino-me sempre com ela ou ela a nascer ou ela no meu peito. Claro, é um bebé físico mas não chego a ver traços do rosto. Quer dizer eu acho que não faço muitas expectativas! Quando nascer eu logo vejo como ela é! Mas dá para ver que é um bebé mas não é muito concreto nem muito definido.

E o seu companheiro imagina o bebé? Da mesma forma ou de forma diferente?

Eu acho que sim! Mas por acaso não falamos muito sobre isso! Nunca falámos sobre isso se há uma imaginação concreta ou não! Mas às vezes ele fala com ela por isso acho que ele também deve imaginar um bebé físico.

Como descreve agora a sua relação com o bebé?

Tranquila e amorosa. Uma coisa mais quentinha!

Já viu o bebé na ecografia?

Já vi. Embora não dê para ver grande coisa, mas dá para ver qualquer coisa. (Em relação à primeira)

E o quê que sentiu?

A primeira é a mais marcante. Depois é um bocado… é engraçado ver a evolução, o perfil, o coração.

Já sabe o sexo do bebé pela nossa conversa.

É uma menina!

Já sabe o nome da bebé?

Já.

E foi por alguma razão em especial a escolha desse nome?

Foi por gosto.

Por ser um nome de família?

Não. Evitámos isso até!

Já foi preparado as coisinhas para a bebé? A roupa, o quarto, …

Sim.

Alguém ajudou nesse processo?

Eu pedi alguma ajuda à minha mãe que tem muita coisa em casa dela, mais para frente. Mas em minha casa fui sobretudo eu que tive arrumar, embora com conselhos de muita gente e com praticamente tudo dado por outras pessoas ou emprestado.

Como é que pensa que o bebé será, principalmente nos primeiros meses?

Como penso que será?!

Ou como gostaria que fosse?

Gostaria que fosse calminha, desse para eu dormir um bocadinho, tranquila.

E relativamente à saúde da bebé nos primeiros tempos. Quais são as suas preocupações principais?

Eu penso que não tenho grandes preocupações. Espero fazer tudo, mais ou menos, o que é suposto e ela ter saúde.

O quê que pensa que o bebé vai precisar nesses primeiros meses?

Eu acho que é sobretudo contacto e comunicação com a mãe, mamar, atenção, que nós estejamos atentos e que aprendamos a conhece-la, por aí… Acho que é isso que é mais

Existe alguma característica por parte da sua família ou por parte do seu companheiro que não gostasse que a bebé tivesse?

Isso há sempre! Há sempre as coisas que nós gostamos menos nos outros e gostaríamos sempre que estivessem longe dos nossos filhos. É isso! (Risos)

Que tipo de mãe pensa ser nos primeiros meses? Ou que não quer ser?

Gostava de ser uma mãe mais tranquila e calma, atenta. O quê que eu não gostava de ser?! Demasiado mãe galinha ou ocupar demasiado espaço. Acho que deve haver espaço para cada ser.

Relativamente ao método de alimentação vai preferir amamentar ou …?

Sim, no que conseguir!

Como é que pensa que a relação com o seu marido vai ser com a chegada do bebé? Entre vocês?

Eu gostaria que corresse bem. Uma vez que já estamos conscientes dos perigos que existem com a entrada de um filho, como é que isso pode influenciar a relação eu gostaria que quer eu quer ele estivéssemos conscientes e tivéssemos a preocupação de manter a relação como ela é e tudo isso. Agora o quê que vai acontecer?! Tem muito de imponderável mas com atenção as coisas, mesmo que não corra muito bem dá para falar, dá corrigir um bocado, mas acho que deve ser…A sensação que eu tenho é uma realidade tão diferente que é muito difícil de imaginar que só passando por ela é o que eu sinto, por isso não faço muitas expectativas é um bocado por isso.

Acha que vai pedir ajuda a alguém após o parto?

Vou! Vou pedir ajuda mais ao nível logístico como comidas. Se estiver muito ocupada com o bebé vou pedir por exemplo à minha mãe para me trazer comida ou ajudar a lavar-me roupa, coisas desse género.

Quando é que planeia regressar ao trabalho?

Vai depender. Pelo menos vou ficar os cinco meses, mas sei que depois existe umas licenças prolongadas, complementares. Depois depende um bocado das finanças, se eu me orientar com isso gostava de fazer mais tempo.

Agora um bocadinho sobre a sua infância. Como se define enquanto criança, as suas características, tanto físicas como emocionais?

Quando era criança?! Como é que eu era quando era criança?! Características físicas?!

A parte mais social?

Tinha amigos, mas era muito mais tímida do que sou hoje. Aquelas características associadas a certas fases da infância, outras fases em que brincava muito, era muito curiosa, é isso.

Como descreve nessa altura, na sua infância, a relação com a sua mãe? Com o seu pai?

Eu acho que era bastante apegada à minha mãe, talvez um pouco…Aquelas coisas que falei há pouco de não querer ser muito opressiva, talvez sentisse um pouco que não havia totalmente o espaço para todo para a expressão daquilo que eu era, mas visto 40 anos depois é sempre um bocado distorcido.

E com o seu pai?

O meu pai no primeiro ano não teve tão presente porque estava fora. Depois, acho que a relação era boa, mesmo durante a fase criança. Eu não tenho muitas memórias da infância, de episódios e dessas coisas, não tenho. Mas acho que foi uma boa infância no geral.

E a relação dos seus pais como era?

Nessa altura não sei bem, mas acho que era normal. Depois mais tarde, na adolescência, tenho outras memórias, mas agora nessa altura escapou-me.

Durante esse período da infância, vivenciou algum evento traumática? Por exemplo, alguma doença, morte, …

Eu acho que não.

E nos últimos tempos, vivenciou recentemente algum evento traumático ou particularmente difícil?

Traumático, traumático acho que não.

Há pouco já disse que relativamente com a sua mãe, é a questão…

Uma certa opressão às vezes.

É nesse ponto que acha que vai ser diferente da sua mãe? Ou que pensa que …

Nós partimos sempre desse… Para já, penso que tenho características diferentes dela, embora consiga perceber que há coisas comuns na família, que vêm de educação. Comento, se eu identifico uma coisa que não gosto muito vou tentar não faze-la, agora se depois durante o stress, dos picos de stress da relação, se isso vai surgir ou não?! Uma coisa é certa, tenho essa consciência e vou tentar à medida que eu vou percebendo se está a acontecer ou não, vou tentar modificá-la. Acho que já é um ponto à frente!

Eu há pouco esqueci-me de perguntar uma coisa relativamente ao bebé. Se vai nos primeiros tempos, primeiros meses, respeitar o ritmo do bebé ou se vai tentar adaptar à restante família?

A ideia é fazer mesmo uma amamentação em regime livre. Pelo que tenho lido uma das coisas que me toca mais é o bebé nos primeiros meses o que precisa mais é que lhe atendam as suas necessidades, sejam elas de que ordem for, por isso é aquilo que eu vou tentar fazer ou se não conseguir ou se ficar completamente extenuada ou que aconteça alguma coisa e que eu agora não estou a ver, mas no que puder vou fazer isso.

Falámos um bocadinho sobre o bebé, sobre si, sobre as relações. Há algum aspeto que gostaria de mencionar?

Não. Se calhar podíamos estar aqui imenso tempo a conversar, mas agora de repente não me lembro de nada. Basicamente já disse tudo o que é importante.

Entrevista nº 5

Poderia falar-me sobre a sua gravidez? Como se tem sentido? Como tem lidado com o processo?

Isto foi uma gravidez bastante desejada e planeada. Tivemos a sorte de ficarmos, de eu ficar grávida, logo à primeira tentativa, mesmo! Disse ao meu marido "Olha se hoje não tivermos cuidado eu engravido" e engravidei mesmo! Por isso, foi uma grande sorte. Fiz o teste de gravidez no dia dos anos da minha filha, fez dois anos, o que teve a sua piada. Tem sido uma gravidez relativamente pacífica! Foi bastante mais calma do que a primeira porque estava mais tranquila. Na minha primeira gravidez, o primeiro trimestre foi um horror para mim, estava sempre em pânico de perder a bebé. Agora, claro que pensava isso, mas tentava relativizar e não valia a pena estar a pensar muito no assunto. Ainda por cima na altura tinha mais coisas para me preocupar, felizmente ou infelizmente, tinha a minha filha por isso tinha que correr atrás dela, cuidar dela e tinha arranjado um emprego na altura e ainda a pensar se me iam despedir ou não e isso acabou por deixar que a gravidez fosse mais pacifica, que corressem melhor e eu não andasse tão ansiosa, não tive os sintomas que tive na primeira vez, que fartava de engolir ar, fartava-me de sentir dores horríveis na barriga e a pessoa pensa logo que vai acontecer alguma coisa e desta vez pouco ou nada aconteceu. O primeiro trimestre passou-se pacificamente e o segundo trimestre também, aquilo foi uns dias que foram passando e eu nem notava, ia tirando fotografias à barriga, quase todas as semanas. Tive umas gastroenterites, mas felizmente…Uma delas tive que ficar em vigilância a noite inteira no hospital mas passou e estava tudo bem com a bebé, que era o que me interessava. Foi uma gravidez calma, bastante cansada sempre, muito cansada desde o início, por todas as razões e mais algumas. No início da gravidez a pessoa está muito cansada, sempre e depois para além disso tinha uma filha pequenina, o que naturalmente já cansa bastante e ainda por cima é muito irrequieta. Tirando o cansaço e a muita fome que tive no início da gravidez foram as piores coisas digamos assim. Da gravidez inteira não me posso queixar porque faço gravidezes muito simpáticas., não faço estrias, não engordo muito, fico com uma barriguinha só e fico magrinha no resto. Desta vez nem os pés me incharam, na outra vez fiquei com os pés muito inchados porque também foi noutra altura do ano, foi no verão, nem se quer me incharam, nem nada. Acho que desta vez as coisas vão se precipitar mais rapidamente Na outra vez por causa de um resultado de um exame final da gravidez, erradamente, acabou

pelo parto ser induzido mas desta vez acho que se vão precipitar mais rapidamente porque estou mais cansada, ando a ter dores que não tinha na altura, já fui para casa o que naquela altura não tinha ido quando tive grávida na minha primeira gravidez. Foi assim! Faço gravidezes simpáticas! E agradáveis!

O que a fez decidir ter o bebé nesta altura?

Eu sempre quis ter dois filhos! Eu poderia ter esperado mais uns anos, se não quisesse que a minha filha tivesse um amiguinho ou uma amiguinha para brincar porque eu sou filha única e o meu marido também. Então pensámos se não tivermos um filho rapidamente ela não terá ninguém da idade dela para brincar porque na família não há. Por isso, foi o que fez decidir ter um bebé já nesta altura! Vamos supor se eu tivesse mais irmãos e ele também e já tivéssemos sobrinhos se calhar tínhamos esperado mais uns anos, um ou dois, três, se calhar era mais calmo e mais pacífico de coordenar as coisas depois, digo eu.

Foi uma decisão partilhada pelos dois?

Sim.

E anteriormente houve alguma interrupção de gravidez?

Não.

Como se sentiu quando descobriu que estava grávida?

Fiquei muito contente! Eu já sabia que estava grávida! Eu só estava a esperar uns dias para fazer o teste de gravidez. Já sabia, já conhecia os sintomas e sabia que podia ter engravidado naquele dia, por isso foi só mesmo para ter a confirmação. Ainda por cima eu sou certa como um relógio, por isso a partir do momento em que não veio o período eu desconfiei, ao segundo dia comecei a desconfiar mais e ao terceiro dia "estou grávida" de certeza absoluta, vamos só esperar até ao quarto dia, quinto dia e assim faço o teste de gravidez no dia dos anos da irmã e assim teve a sua piada.

A quem contou em primeiro?

Ao meu marido! Estávamos os dois juntos! Contei a uma amiga minha, a minha melhor amiga e depois passado umas semanas contei ao meu pai e às 12 semanas contei às outras pessoas.

Quais foram as reações? Do seu marido, dos seus amigos, …

O meu marido ficou felicíssimo e a minha amiga também ficou muito contente. No geral toda a gente ficou contente. A maior parte das vezes, a não ser que haja uma situação complicada como uma gravidez não planeada, as pessoas ficam sempre contentes com a vinda de um novo bebé.

Como é que se tem sentido, vivido, as mudanças que têm ocorrido desde o primeiro mês até agora da gravidez?

Tenho vivido bem as mudanças! Não tive grandes alterações na rotina! A grande alteração na rotina foi que antes de engravidar tinha estado desempregada quase um ano e por isso engravidei e arranjei emprego de imediato, o que foi ótimo, foi uma sorte daquelas inacreditáveis e mudei a rotina toda aí. Talvez não tenha ajudado para o meu cansaço, andava extremamente cansada! Isso aí foi o maior choque, mas provavelmente não foi por estar grávida, foi porque foi uma grande mudança de rotina e também estava grávida, foi tudo ao mesmo tempo, mas não foi algo que me tenha perturbado muito! Foi apenas porque me cansou muito e mais nada.

E em relação ao seu marido? No sentido da própria rotina dele se alterou?

Não. Alterou-se porque eu tive que arranjar emprego, mas por eu estar grávida ele tem que fazer as coisas pesadas em casa, mudar a casa de banho da gata é sempre ele que faz, mas de resto não há grandes alterações! Há coisas que ele faz agora que era eu a fazer e por ai em diante, mas nada de especial!

Então a sua rotina propriamente não mudou, não houve grandes alterações, a não ser a conjugação das circunstâncias …

Sim! Devido à gravidez, mesmo, não houve grande alteração! Teria feito mais ou menos a mesma coisa.

Em relação a sentir-se mãe levou algum tempo?

Eu já me sentia mãe há uns anos! Mas não levei algum tempo a habituar-me à gravidez! Porque, lá está, é uma gravidez muito planeada e desejada e a partir do momento que soube que estava grávida, que tive a confirmação senti-me de imediato mãe da bebé que estava a crescer dentro da minha barriga.

Acha que a relação com o seu companheiro mudou? A nível de conflitos, …

A nível de conflitos é capaz de ter mudado!

De afastamento…

A nível de afastamento não! Mas eu tenho muito mau feitio quando estou grávida! Já tenho naturalmente mau feitio, mas com a gravidez, com as hormonas todas em alta, fico extremamente irritada, fico irritada com tudo, barafusto com tudo e isso aí aumentou um bocado os conflitos.

Neste momento como se está a relacionar com a sua mãe?

Eu não tenho uma grande relação com a minha mãe, independentemente de estar grávida ou não.

E em relação ao seu pai?

Relaciono-me bem com o meu pai, aliás vivo ao pé dele.

Houve alterações no comportamento dele pelo facto de estar grávida? Uma postura mais protetora ou mantém …

Uma postura mais protetora. O meu pai vive no mesmo prédio que nós. Agora para o final da gravidez, o meu marido chega mais tarde a casa e o meu pai tem o cuidado de tentar sair o mais cedo possível do emprego para me ajudar a tratar da minha filha, vou para casa dele e ele dá-lhe banho porque já me custa a dar-lhe banho e essas coisas.

Quando é que notou pela primeira vez as mudanças no seu corpo?

Mudanças no corpo por estar grávida? Já sabia quando tinha confirmado a gravidez, mas o primeiro sintoma que eu notei deve ter sido uma semana. depois de ter ficado grávida e na altura nem relacionei, que foi um sabor metálico na boca, na altura nem se quer relacionei, nem se quer pensei no assunto e só mais tarde é que associei.

E essas mudanças a nível corporal?

A nível corporal um bocadinho mais de peito, talvez tenha começado a ficar com a barriga um bocadinho mais arredondada.

E como é que se sentiu com essas mudanças?

Foi pacífico! Eu não tenho mudanças muito drásticas, tirando a barriga! Aumentei um bocadinho o peito, mas também não fez muita diferença porque na primeira gravidez, a seguir a amamentar, fiquei com muito menos peito do que tinha anteriormente, não me fez nenhuma confusão diga-se de passagem! Digamos que quando engravidei voltei a ter o que tinha antes.

E o seu marido como tem reagido a essas mudanças corporais?

Reage bem! Não há qualquer problema! De vez em quando diz que sou barriguda, mas mais nada! Ri-se a dizer que já peso mais do que ele porque ele também é muito magro como eu, mas tirando isso! Na primeira consulta em que a médica disse "Olhe você já engordou…", acho que tinha sido 10 kg, ele disse "Ahah já pesas mais do que eu!"

Quando é que começou a utilizar roupas de grávida?

Eu não usei muitas roupas de grávida quando estive grávida. Era Verão e fui-me arranjando com t-shirts compridas ou não tão compridas, usando coisas largas porque também não disse logo no trabalho que estava grávida. Na altura, eu lembro-me que estive o Verão quase todo com umas calças estilo corsários de cintura descaída, que aguentaram-se! Também não aguentava utilizar calças de grávidas com o calor que esteve este Verão. Comecei a utilizar calças de grávida talvez em Setembro.

Essa passagem para a utilização de roupas de grávidas, das calças de grávida, …? Teve algum significado para si ou foi uma necessidade?

Foi uma necessidade. Também comprei umas calças, já tinha outras antes e depois também tinha roupas da minha anterior gravidez que também eram vestidos largos e leggins e foi pacífico, não me fez grande confusão.

Durante a gravidez houve alguns momentos intensos a nível emocional? Por exemplo, que se tenha sentido sem apoio, muito carente ou pensamentos constantes sobre alguma coisa, …?

Não! De vez em quando antes das ecografias mais importantes pensava se estaria

realmente tudo bem mas não era nada constante nem nada que me preocupasse muito. Aprendi a relativizar as coisas na minha primeira gravidez porque na minha primeira gravidez foi de facto foi muito ansiogénica. Eu lembro-me na minha primeira consulta, que sempre tive a tensão baixa, tinha a tensão nos píncaros, a minha médica até se assustou na altura, isto nunca me aconteceu nesta gravidez. Não posso dizer que tenha havido alguma coisa.

A nível emocional…

A nível emocional as coisas processam perfeitamente normal, de vez em quando às vezes preocupava-me com algumas coisas como é óbvio, algumas coisas na minha vida, também a nível da organização.

E falava com alguém sobre essas preocupações?

Ia falando com o meu marido relativamente às diferenças que ia haver. Ele também leva sempre tudo numa desportiva, é do género quando acontecer aconteceu. Acho que ele às vezes não tem bem a noção do que vai acontecer daqui a 2 semanas, mas depois ele logo se adapta.

Tem tido sonhos recorrentes sobre a gravidez ou sobre o bebé?

Não, por acaso não tenho tido sonhos. Acho que no segundo trimestre tinha sonhos muito esquisitos, não diretamente relacionados com a bebé, mas depois… eu agora durmo tão mal que tenho alguns sonhos mas nada de muito grave.

Em relação às reações emocionais do seu marido? Se houve algum sentimento de ciúme, inveja, …

Não. (Risos)

Ele apresentou algum sintoma semelhante ao seu durante a gravidez?

Não. Nada! Síndrome de couvade é algo que não existe com ele.

Durante a gravidez vivenciou alguma preocupação ou algum medo específico? Estava a falar antes das ecografias, das consultas, estava mais…

Sim, mas não era nenhuma preocupação obsessiva e que me perturbasse ou me deixasse ansiosa. Era uma perturbação normal que todas as mulheres devem ter.

Em relação aos exames médicos. Tem feito todos?

Sim.

Recorreu a uma instituição privada a nível de saúde pelo que me estava dizer?

Sim.

Consultou mais que um médico ou foi sempre o mesmo?

Foi sempre o mesmo médico!

O seu marido acompanha nas idas ao médico?

Sim.

Assistiu aulas de preparação para o parto?

Sim.

Sofreu de distúrbios da gravidez? Enjoos, náuseas, …?

Não. Não tive enjoos, não tive náusea …É o que eu digo as minhas gravidezes são santas. Tive uns ligeiros enjoos mesmo na primeira, segunda semana., mas era uma coisa muito soft. De resto se houve alguma coisa foi algo tão subtil que eu já nem me lembro! Há! Há uma coisa que me preocupou durante toda a gravidez e felizmente não se confirmou na semana. passada. Eu na minha primeira gravidez tive…Não sei se conhece as análises que se fazem?! Mas no final da gravidez faz-se uma análise que é do estreptococo metendo, essa análise implica quando é positiva que as mães têm que levar várias doses de antibiótico antes do bebé nascer e na altura a minha anterior médica aconselhou a fazer a indução do parto porque não sabia como ia ser a progressão do parto, se ia levar as doses inteiras. Eu não muito convencida porque acho que a indução não é solução, fiz a indução e as coisas não correram bem. Eu sempre quis ter um parto muito natural, sem qualquer tipo de intervenção, sem epidural, sem nada e acabei por ter uma cesariana. por causa disso. Passei a gravidez toda com medo de ter esta análise positiva e nesta já sabia que não era preciso a indução do parto que sabia que tinha que ir rapidamente para o hospital e não podia fazer em casa a minha vidinha até o trabalho de parto estar começado. Na semana. passada, há dois dias, confirmou-se que foi negativo e por isso quando entrar em trabalho de parto posso estar quietinha em casa durante muito tempo.

Como imagina que o parto vai ser?

É assim! Eu prefiro não imaginar porque senão fico…Se as coisas não correrem bem é um grande golpe a nível psicológico para mim. Eu sei porque foi na minha primeira gravidez, não tive nenhuma depressão pós-parto, mas foi um grande golpe para mim ser cesariana., nunca me passou pela cabeça que seria cesariana.

Então não quer pensar muito…

Agora penso! Sim! Tanto que até já estou a fazer o meu plano de parto e fiz uma preparação para o parto para aprender mais técnicas de tolerância à dor e essas coisas todas porque para mim deveria ser um parto mais natural possível, com poucas intervenções, com o meu marido sempre ao meu lado. Ele teve na primeira vez mas teve que sair quando foi a cesariana., com ele ajudar-me, tudo "zen", depois ia para hospital quando fosse para ter. Agora também tenho que ser realista, as coisas de vez em quando não correm como nós queremos e eu ando a tentar mentalizar-me disso, sei que existe uma probabilidade maior de ter cesariana., sei que também a minha estrutura não é das mais favoráveis para ter bebés por parto natural, inclusive há médicos que pegavam em mim e que me levavam logo para cesariana.. Acho que é perfeitamente possível eu ter um parto normal por isso o que for, foi! Quando a bebé quiser nascer, nasce e esperemos que seja por parto natural e que não seja preciso grandes intervenções se não for também vou tentar não fazer um grande drama do assunto.

Em relação aos primeiros movimentos do bebé foi mais ou menos em que altura?

Entre as 18-19 semanas, mais ou menos.

Como se sentiu?

Senti-me muito… Na altura não sabia muito bem se eram pontapés ou se eram gazes, mas é muito agradável.

O bebé mexe-se muito?

Muito, muito.

Em alguma circunstância específica?

Quando me vou deitar, a seguir ao jantar começa a fazer a festa, vê-se na minha barriga a mexer imenso e de vez em quando é extremamente desagradável, magoa mesmo. É muito

giro, é muito engraçado mas a certas alturas é muito doloroso, principalmente porque ela tem os pés enviados debaixo das minhas costelas esquerdas e então de vez em quando é um bocadinho doloroso.

Faz alguma relação entre os movimentos da bebé em relação à personalidade que poderá vir a ter, …?

Suponho que será também um bocadinho irrequieta como a irmã. A irmã não era tão mexida, mas não é nada por ali além porque eu sempre fui extremamente irrequieta, com certeza que há de ter muita energia com os pontapés que me dá e as movimentações que ela tem.

Imagina o bebé? Em relação às próprias características físicas, de personalidade, …

Em relação às características físicas eu estou sempre à espera que seja mais ou menos parecida com a irmã, que não haja assim grandes diferenças. Confesso que aliás nem quero que haja grandes diferenças de uma ser muito mais bonita do que a outra, prefiro que estejam mais ou menos ao mesmo nível, ainda por cima são as duas raparigas, para não haver cenas de ciúmes e para gerir bem a coisa, já têm tantos conflitos na adolescência as raparigas mais uma fonte conflito, não. Sei que vai ser maior do que a irmã era quando nasceu porque dá para ver nas ecografias, eles dizem-me agora que é gordinha, que já tem assim uns refuguinhos de gordura agora, mas também a irmã era rechonchudinha nas ecografias e depois nasceu uma coisinha pequenina com 2,760Kg e 46,5 cm por isso… mas esta aqui à partida é mais comprida, poderá não ser tão magra como a irmã, mas mais comprida será. Não sei se será assim na idade adulta porque já percebi que uma coisa não tem nada a ver uma com a outra.

E o seu marido também imagina o bebé?

Ele nunca me falou disso! Eu penso que não! Acho que só lhe interessa a ele que tenha uma boa saúde e é o que nos interessa mais.

Nesta altura já existe uma relação entre si e o bebé?

Sim.

Como é que descreve essa relação?

Existe uma relação, existe vinculação obviamente ao bebé. Relação é mais difícil. Por exemplo, na minha primeira gravidez eu contava-lhe histórias à bebé, lia livros, agora

conto histórias à irmã e eu sei que ela também vai ouvir, por isso…Canto, coisa que não cantava na minha primeira gravidez, canto muitas músicas e sei que ela também vai ouvir e fico contente porque assim já participa um pouco nas coisas. Mas relação propriamente dita acho que é só mesmo quando eles nascem, claro que há a vinculação, é o nosso filho, não o queremos perder e queremos o melhor para eles, não queremos perder de maneira nenhuma.

Já viu o bebé na ecografia, já falámos disso. O que sentiu ao ver o bebé na primeira vez na ecografia?

Senti-me muito bem, principalmente porque na primeira vez o coração batia e eu tinha sempre medo que fosse uma gravidez que depois não fosse evolutiva. Para mim a primeira ecografia é a mais ansiogénica de todas. Claro que a partir do momento que vi que o coração batia fiquei felicíssima da vida e a bençoei a infeção urinária que me tinha levado ao hospital, pelo menos tinham ido ver se estava tudo bem com o bebé porque a minha médica não quis ver na primeira consulta porque disse que era muito precoce podia levar a sustos porque de vez em quando não se consegue apanhar. Passado uma ou duas semanas eu tinha apanhado a infeção urinária e pensei que esse problema já não tenho na minha cabeça.

É uma menina.

É uma menina.

Já escolheram o nome para a bebé?

Já.

Por alguma razão em especial? É um nome tradicional?

Foi um bocado complicado escolher o nome. Da minha primeira filha foi muito fácil porque era o nome preferido dos dois. A minha filha chama-se S. e ele queria que se chamasse A. S. e eu nunca quis o A. S., queria S. porque era S. o meu nome preferido, mas como toda a família queria A. S. eu pensei que lá terá que ser A. S. mas lá houve um dia que ele me veio dizer "Eu acho que se calhar ela depois fica confundida porque algumas pessoas lhe chamam S. e outra vezes de A." e eu pensei "Ela não vai ficar confundida" mas vou a aproveitar a minha janela de oportunidade "Pois, também acho que sim!" e pronto ficou só S. Agora nesta gravidez não pensámos nem sequer em nomes de rapazes porque para o meu marido é lhe muito difícil pensar em nomes de rapazes, mas

restringimo-nos a três nomes, na altura era S., J. e A. Tivemos a falar e entretanto a minha filha foi um bocadinho preguiçosa para começar a falar e só agora é que está a falar, apesar de não se perceber grande coisa disse logo "MA.. Minha mana... Minha mana." e então acabamos por decidir por A.. Ele disse que já queria A. antes e eu disse "Também!" A. só é original porque não há muitas A. sozinhas por ai, a S. já consegue dizer o nome da A. e agora é Aninha e assim ficou. Não tem nada de especial! Por acaso é o primeiro nome da minha mãe mas não teve nada a ver com isso!

Em relação às roupas, ao quarto, … Já está tudo preparado?

Já estava. Em relação às roupas desta vez comprei só para o primeiro mês porque da primeira vez comprei roupa para o 1º,2º,3º e não usei metade das coisas porque o tamanho não era exatamente o que eu pensava. Por isso optei por comprar só para o primeiro mês e também só precisarei de comprar para o 2º e 3º mês porque depois já posso aproveitar as coisas da irmã e o quarto já estava decorado. Foi decorado para a irmã a pensar que ela iria ter um irmão ou uma irmã em pouco tempo e por isso foi em cores neutras, tem amarelo, em azul e um verde azulado e a decoração é com uns bonequinhos da selva da FinsherPrince. Não é nada de muito cor-de-rosa, nem nada.

Alguém a ajudou nesse processo? O seu companheiro?

Decorámos nós os dois o quarto. Eu é que decidi as cores e ele foi pintando porque eu na altura não podia ajudar muito porque também já estava muito grávida e depois fomos escolhendo, escolhemos os autocolantes e colocámos na parede, fomos pondo, pintámos também os móveis que tínhamos lá em casa e assim ficou. As roupas normalmente, ele quer ir sempre comigo, mas eu dou sempre a opção, ele não compra sozinho, se ele vai comigo eu digo-lhe tens estas três coisas escolhe tu o que queres.

Em relação ao bebé como gostaria que o bebé fosse ou como não gostaria que o bebé fosse?

Eu gostava que o bebé soubesse mamar logo desde o início, o que me facilitava bastante a vida e mamasse bem e não adormecesse que era o que acontecia com a irmã. Se for uma bebé calminha, que dê boas noites logo desde o início eu agradeço mas isso é pouco provável. Eu gostava que isso acontecesse. Mas o mais importante para mim é que coma bem.

Em relação à saúde do bebé, principalmente nos primeiros meses de vida, há alguma preocupação em específico?

Ela irá nascer numa altura um bocado má, Fevereiro e ainda faz frio e depois temos o fator da irmã que vem da escola com todo o tipo de doenças, coisas que não tínhamos na primeira gravidez e por isso eu tenho um certo medo no início. Eu lembro-me da minha filha com um mês apanhou uma laringite sem praticamente sair de casa por isso eu penso se ela apanhou uma laringite sem sair de casa porque o pai trouxe o vírus do emprego não faço agora ideia, no inverno, com a irmã a vir da escola com todo o tipo de doenças que eles apanham no infantário, a querer ir mexer e encher a irmã de beijos, que ela já me enche a barriga de beijos,_por isso tenho um certo receio do que vá acontecer, mas pronto…Muita gente passa por isso e as crianças não morrem, ficam mais imunizadas mais rapidamente provavelmente, eu fico com os nervos frangalhados mais rapidamente, eu e o pai, mas tirando isso!

Nos primeiros meses o que acha que a bebé vai precisar mais?

Nos primeiros meses eles precisam é de amor, carinho e comidinha, basicamente e estarem quentinhos.

Em relação às características, tanto da sua família ou da família do seu companheiro, há alguma característica que não gostasse que a bebé tivesse a nível de personalidade ou…?

Eu gostava que ela não tivesse em termos de doenças, não fosse como eu que tive sempre doente na minha primeira infância. Em termos de maneira de ser preferia que ela não fosse ansiosa como eu sou naturalmente, que não tivesse um défice de atenção enorme como eu tenho e por aí adiante. Em relação ao pai ele de vez em quando é um pouco picuinhas e aí não vale a pena ir por aí. É mais em relação a mim, não quero que ela seja ansiosa como eu sou, nem quero que tenha nenhum défice de atenção que é horrível. Pode ser irrequieta à vontade como a irmã é, não quero é défices de atenção para o lado dela.

Que tipo de mãe pensa que vai ser nos primeiros meses? Ou que tipo de mãe que não quer ser?

Eu sou uma mãe, não se pode dizer galinha, mas sou uma mãe muito preocupada, preocupada em fazer tudo o mais certinho possível, tento amamentar o mais tempo possível, tenho imenso cuidado a desinfetar as coisas, talvez porque eu própria ficava

doente muito facilmente e a minha filha apanhou uma laringite tão pequenina, apesar de eu ter cuidado. Sou muito cuidadosa, as primeiras comidas, aliás ainda hoje faço comidas com produtos biológicos, a minha filha nunca comeu um boião, acho que comeu um em toda a vida dela, fruta feita por mim, cozida, ralada por mim ou pelo meu marido e as sopas. Sou extremamente cuidadosa, talvez por a nível profissional nunca consegui fazer o que queria, para aquilo que me preparei e decidi que houve uma parte da minha vida que não foi minimamente perfeita, que perdi o controlo e isso não vai acontecer na parte da maternidade. O que eu poder controlar, obviamente que não se pode controlar tudo, eu controlo. Eu não sou controladora, nem nada! Deixo-a correr, deixo-a fazer a vida dela à vontade tal como irei ser com a irmã, se calhar com esta até venha a ser mais descontraída porque somos sempre, dizem que o primeiro filho é de vidro, o segundo é de borracha e o terceiro já é de aço, por isso é bem possível que seja um bocado mais descontraída, mas não na parte da amamentação, da alimentação nem nos cuidados de higiene, se calhar vou ser um bocadinho mais descontraída quando ela começar a andar, não vou estar ali tão "não cais, não cais!" coisas assim do género.

Como é que pensa que a relação com o seu companheiro vai ser? Vai sofrer alguma alteração com a chegada da bebé?

Alterações têm que sofrer sempre. O nível de stresse aumenta sempre, necessariamente, mas não há de haver grandes diferenças.

E em relação por exemplo ao bebé, aos padrões de sono, de alimentação vai tentar nos primeiros meses seguir o ritmo do bebé ou vai desde o início controlar esses ritmos no sentido de …?

Nos primeiros meses respeito os ritmos do bebé, come quando quiser, dorme quando quiser. A única coisa que irei fazer, que também fiz com a irmã, é de dia não vou estar a fechar os estores quando ele tiver a dormir, de dia é tudo aberto, é luz e à noite fecho, para aprender rapidamente a distinguir a noite do dia. É o único controlo que eu faça! A partir dos 4 meses irei fazer o que fiz com a irmã que é ela aprender adormecer sozinha, sozinha é subjetivo, não é deixá-la chorar, é ficar ao lado dela no berço, pode chorar e eu dou a mão mas não a tiro do berço, faço festinhas e essas coisas todas para ver se aprende adormecer sozinha aos 6-7meses, que vai para o quarto dela sem grandes problemas.

Vai pedir ajuda a alguém depois do parto?

Sim. Normalmente terei ajuda do meu pai, que vive ao pé de mim. Basicamente para as refeições, que ao início é mais complicado e é mais difícil a pessoa organizar-se.

Quando planeia regressar ao trabalho?

Desta vez irei regressar aos 5 meses da bebé.

Em relação à sua infância como é que descreve? As suas características a nível de personalidade, a nível físico, …

A nível físico não era muito diferente do que sou agora, era loirinha e magrinha. Era muito alta, era muito irrequieta, tinha muita vida, mas acho que não se compara com a minha filha, acho que a minha filha é bem pior, por isso acho que a minha filha nisso saiu ao meu pai quando era pequeno, pelo que a minha avó me diz. Era uma criança irrequieta, sempre fui um bocadinho nervosa, sempre tive tendência a ser nervosa e também sempre tive algumas peripécias, alguns acontecimentos na minha infância que o estimularam, nomeadamente a relação com os meus pais, a primeira vez quando eu tinha 8 anos e não foi um divórcio, foi uma separação na altura e aconteceu alguns acontecimentos não muito desejáveis na altura. Eu apercebi-me de tudo! De resto era uma criança feliz, com muita vida.

E na relação com o pai? Com a sua mãe? Durante a infância.

Eu sempre fui mais próxima do meu pai do que da minha mãe. O meu pai sempre foi muito mais cuidador do que a minha mãe, é ao contrário. Em minha casa era o meu pai que cozinhava, era o meu pai que limpava a casa e a minha mãe fazia mais ou menos o papel típico do homem. Eu lembro-me que a única coisa que a minha mãe fazia mesmo…Ela cuidava de mim, mas quem cuidava primeiramente era o meu pai, era levar-me à escola porque o meu pai nunca teve carro, por isso era mesmo as coisas invertíveis. Com a minha mãe, para além de ela não ser muito cuidadora, foi sempre pelo meu pai que eu chamei de noite quando chorava, era o meu pai que ia lá, não era a minha mãe, a minha mãe nem acordava! Depois quando fui crescendo sempre identifiquei-me pouco com a minha mãe, também houve alguns acontecimentos que não ajudaram para a nossa relação e agora eu falo com ela, falo bem com ela, não tenho muito contacto! Aconteceram coisas que… a minha mãe fez-me coisas que não se fazem a uma filha, também não vale a pena estarmos a ir por ai agora, mas danificou bastante a relação. Eu não me afasto mas ela também não

se aproxima muito. Qualquer coisa que ela diz é capaz de me irritar, também porque ela diz coisas que não se dizem, por exemplo quando lhe disse que estava grávida desta segunda vez, ela ficou contente obviamente, mas o segundo comentário dela foi "então se não quiseres ir ao terceiro faz uma laqueação de trompas" e eu "Desculpa?! Quem disse que eu não fiquei grávida porque não quis!". Salta-me logo a tampa rapidamente. Espero que as minhas filhas não tenham uma relação tão má como eu tive com a minha mãe. Tenho um bocado de medo porque eu sei que as coisas são circulares! Já a minha mãe dava-se mal com a mãe dela, eu dou-me mal com a minha mãe, por isso tenho medo que as minhas filhas também se deem mal comigo. Eu espero que não pelo menos não vou cometer os erros que a minha mãe cometeu em relação a mim. Em relação ao meu pai tenho alguns conflitos mas isso é normal. Toda a gente tem conflitos com os pais.

Falou do divórcio dos seus pais…

Sim. Depois eles divorciaram-se mesmo quando eu tinha 18 anos.

Todos esses eventos por que passou de certa forma traumáticos…

Sim. O divórcio em si não foi traumático, foi os acontecimentos que houve à volta e que aconteceram depois, é que foram.

Acha que tem algum impacto ou vai ter algum impacto na relação com os seus filhos?

Impacto tem sempre que ter. Nós somos a soma de tudo o que nos aconteceu na vida. Eu espero não passar certas coisas que me aconteceram e que me alteraram na maneira de ser, talvez não numa maneira muito positiva. Espero não lhe passar "traumas" que fui adquirindo ao longo da vida, não por causa dos meus pais, mas por outro tipo de coisas, mas eu sei que de vez em quando é difícil. Eu esforço-me muito, eu sou ansiosa naturalmente, eu esforço-me muito para não ser ansiosa na relação com a minha filha e farei o mesmo com a irmã e sei que até consigo de certa maneira. Eu tenho uma amiga que é pediatra e ela diz-me "Nunca pensei que tu fosses tão descontraída em relação às doenças e essas coisas" porque eu não sou daquelas pessoas que vai a correr enviar um antipirético na criança quando ela tem febre, eu olho, observo para ver até onde aquilo vai, só quando chega aos 38,5º é que dou o antipirético. Eu espero que o corpo dela se desenvencilhe da infeção sozinho, eu não dou antibiótico, acho que ela tomou duas vezes antibiótico desde que nasceu porque eu sei que não faz bem. Eu sei que as mães mais ansiosas dão antibiótico, dão tudo logo. Eu compreendo, não aguentam a ansiedade, eu consigo

controlar muito na relação com a minha filha e espero ir controlar com a irmã. Por isso acho que consegui esse controlo nessa parte da minha vida, na maternidade.

Nos últimos tempos houve algum evento marcante que pudesse também contribuir para o tipo de relação com a bebé?

Como eu já disse foi uma coisa que eu me convenci rapidamente. Eu não conseguia fazer bem, digamos ter sucesso em algumas coisas da minha vida e nesta, que é a mais importante, vou ter que ter algum sucesso, vou ter que ser uma boa mãe, vou ter que fazer "as coisas todas certinhas" para ver se a minha filha, os meus filhos crescem felizes e saudáveis, que é o mais importante para mim.

Chegámos ao final da entrevista. Há alguma coisa que queira acrescentar, falámos da bebé, das relações, há alguma coisa que queira…?

Não. Não quero acrescentar nada, neste momento não estou a lembrar-me de mais nada.

Entrevista nº 6

Em relação à gravidez. Como tem lidado? Sentido?

A gravidez tem sido uma experiência espetacular, espetacular! Se soubesse que era tão bom?! Tinha tido mais cedo! Mas tem sido ótima, por acaso. Passei sempre muito bem, claro que ao início, tive aquelas dores normais, mas enjoos, propriamente ditos, também não tive. Se calhar tive um enjoo que foi terrível, numa viagem que fiz do Algarve para Lisboa, foi assim o momento mais dramático da gravidez até agora, foi esse bem dito enjoo, mas de resto tenho passado muitíssimo bem. Também não engordei muito, não tive aquela fome louca, não tive aquelas coisas tipo dos cheiros, de enjoar dos cheiros, nem…nada! A minha vida ficou igual, para melhor! Mas em termos do dia-a-dia ou coisas que tenham modificado, não!

Então a gravidez foi planeada?

A gravidez foi planeada, sim! Nós já estávamos há cerca de mais ou menos dois anos a "tentar", estávamos naquela fase de eu já tinha deixado de tomar a pílula, estávamos naquela fase de pensar "Quando acontecer, aconteceu!" mas passaram dois anos, não foi tão pouco tempo como tudo isso! Isto foi tipo um golpe de sorte porque fizemos aquilo mesmo naquele dia, foi mesmo na mouche e eu sei perfeitamente quando é que foi porque curiosamente eu tinha ido a uma consulta de genecologia antes e a médica quando A. ligou-me disse C. que estava a ovular e passado dois dias estava mesmo no pico e eu pensei "é agora ou nunca", a sério foi mesmo! Mas nós na altura não criámos muita expectativa em redor disso, fizemos mais numa de brincadeira e dizer "deixa ver se isto é mesmo como dizem! Se estas coisas funcionam como realmente quando dizem neste períodos férteis e tal". A verdade é que funcionou, pronto! E depois acabou por ser uma supressa quando descobri que estava grávida porque sinceramente não estávamos mesmo nada à espera, tanto que quando contei ao meu marido ele não estava a perceber nada da minha conversa porque ele nem sabia que tinha feito um teste de gravidez ou tão pouco! Portanto ele estava completamente a leste e portanto foi uma ótima surpresa! Mas eu acho que posso dizer que foi planeada porque nós já pensávamos nisto há algum tempo!

Qual foi a sensação de descobrir que estava grávida?

Eu só dizia “ai meu deus, ai meu deus”, eu repetia “ai meu deus” para aí umas 10 vezes no trabalho. Foi assim numa hora de almoço, estava no escritório lembrei-me do nada de ir fazer um teste de gravidez. Eu não tinha sintomas, o período estava atrasado provavelmente uma semana, mas eu como era tão desregulada isso não foi propriamente o indicador. Pensei “Vou fazer um teste de gravidez! Sei lá! Apetece-me!” Vim aqui ao centro comercial à farmácia comprei um teste, quando olhei eu nem percebia bem o quê que era aquilo! Eu só pensava “Será que o traço quer dizer que eu estou grávida ou que eu não estou gravida?! Se calhar não estou grávida!” Voltei para o computador e sentei-me e fui ao Google escrevi a marca do teste e depois a ver como seria a indicação se a pessoa estaria grávida, definitivamente estava grávida! Mas mesmo assim não acreditei e nesse mesmo dia ainda fui fazer uma análise ao sangue que por acaso tenho um laboratório mesmo em frente à porta do escritório, saí rapidinho e fui tirar sangue, contei ao enfermeiro que tinha feito um teste de farmácia e que tinha dado positivo mas que eu não estava acreditar e portanto queria fazer uma análise ao sangue e realmente a análise veio nesse próprio dia e confirmou que já estava grávida de 4 semanas. Depois fiquei logo completamente histérica, só dizia “”ai meu deus, ai meu deus não estou acreditar”. É engraçado porque o meu marido queria muito, muito há já muito tempo que ele falava de ele ter filhos, etc, até muito mais que eu e quando eu…Eu sempre que eu pensei que estaria gravida sempre imaginei fazer-lhe assim uma grande surpresa e preparar um momento de uma forma muito especial, mas a verdade é que quando uma pessoa sabe e descobre, não consegui conter, eu não pensava em fazer nada se não ligar-lhe e simplesmente contar-lhe. Não sei como é que é com as outras pessoas? Mas comigo foi assim. Eu tinha imaginado na minha cabeça, fazer uma grande festa e fazer uma grande macacada, pronto! Nós fazemos muitas brincadeiras um com o outro e surpresas e não sei o quê! E essa tinha sido sempre a minha grande ideia, quando descobri a única coisa que eu pensava vou já ligar-lhe! Então liguei-lhe e quando ouvi a voz dele, comecei a chorar e já não consegui dizer nada e ele coitado na inocência dele achou que eu tinha tido um acidente com o carro, até dizia no outro lado “O quê que foi? O quê que foi? Estás a chorar? Bastes-te com o carro? Está tudo bem?” e eu “Não, Não! Não bati com o carro! Só que deu positivo!” e ele “Deu positivo? O quê que deu positivo? Não estou a perceber nada!” e eu “Oh L. deu positivo!” e a chorar a chorar e ele coitado não percebia nada da minha conversa só dizia “Mas o quê que deu positivo! Mas o quê que estás a falar?!”. Eu fiz um teste de gravidez e deu positivo. E ele no outro lado “Um teste de gravidez? Mas tu fizeste um teste de gravidez?!” e eu “Yeah! Há cinco minutos atrás” e de repente deixei

de o ouvir, não ouvia nada do outro lado e só dizia "L. estás ai, estás ai?" e ele do outro lado só me disse "Eu não consigo fechar a boca do sorriso que tenho na cara", foi estas as palavras que ele me disse. Ele disse "Não fazes ideia?! Estou louco, mesmo!". Ele ficou mesmo super contente, ficámos os dois! E a minha família também! E a dele também!

Os amigos?

Toda a gente!

A reação?

A minha mãe foi claro que se agarrou logo a mim a chorar, o meu irmão também! Pronto, foi uma loucura! Ainda por cima é a primeira neta da família, portanto acho que é normal as pessoas ficarem nesta loucura, diria! Mas foi muito bom!

E em relação à rotina? Estava a dizer que não houve muitas mudanças…

Sim! Claro que tenho alguns cuidados sobretudo a nível da alimentação. Eu não sou pessoa de comer muito, nunca comi muito e às vezes até passava refeições e desde que soube que estava grávida que tenho tentado modificado esses hábitos, tento por exemplo comer sempre sopa pelo menos em uma das refeições, ou na hora de almoço ou na hora de jantar, tento comer mais vezes ao dia, pronto! Mas também não me proibi de comer aquelas coisas que supostamente não fazem tão bem, como doces ou batatas fritas. Eu se me apetece como, não …Mas também não sou uma pessoa que coma bolos todos os dias por natureza, não tive que fazer algum esforço extra para deixar de comer alguma coisa que eventualmente que eu gostasse mais. Portanto diria que basicamente foi a alimentação. Agora a partir do sétimo mês já noto o peso da barriga, isso sim! Já se sente! Por exemplo tenho mais dores ao pé da bexiga, vou imensas vezes à casa de banho, pronto! Mas de resto…sinto-me um pouco mais cansada, obviamente, mas suponho que seja mesmo do peso dela…nem tenho dores nas pernas, nada. Sinto realmente já o peso da barriga, mas é a única coisa, mas é normal, pronto! Agora isto vai ficando cada vez mais pesado, portanto tenho que me habituar! Mas de resto a minha rotina não se alterou, pelo contrário fui adicionando algumas coisas, ginástica também, comecei a fazer pilates para grávidas, duas vezes por semA. pelo menos num centro de pré e pós parto que é ali em entrecampos. Vou começar agora também as aulas de preparação e pronto! Tenho assistido a alguns workshops sobre a matéria, falado com algumas pessoas, ouvido assim

algumas experiências. Fui assistir a um babyshower que tinha a participação de várias pessoas, especialistas e também testemunhos de mães e de futuras mães. Gosto de ir ouvindo as opiniões de cada um, indo recolhendo informação e depois…Eu não sou muito stressada com isto da gravidez, não sou daquelas grávidas assim "ai se calhar isto faz mal, ai se calhar não, ai não vou sair porque…" não, nada! Não tenho stresses nenhuns, sou muito tranquila, nem sequer penso…Para já eu não penso nunca que vai alguma coisa correr mal, nunca! Eu não consigo pensar nas coisas más! Eu só vejo a parte boa! Às vezes é bocadinho criar às vezes umas certas ilusões, mas eu sou mesmo assim! Eu não consigo…Eu gosto de pensar que vai tudo correr tudo bem, mesmo com o parto. Às vezes as pessoas perguntam se eu não tenho receio do parto e eu "não!". A minha filosofia é esta: ela vai ter que sair de alguma maneira, portanto! Alguém vai estar lá para me ajudar, portanto vai tudo correr bem, de certeza! Toda a gente consegue, eu também vou conseguir, pronto! Não levo é esta questão…não transformo isto numa coisa muito dramática, às vezes as pessoas quando digo isto começam a rir-se e dizem "isso é porque nunca tiveste filhos! Espera pela hora e logo vês" e eu "sim, também…", mas eu sou daquelas pessoas que é ver para crer, enquanto eu não passar por essa situação eu não quero formular opiniões e dizer que "ai que horror, deve ser horrível, que vai doer horrores", eu prefiro pensar que vai ser super fácil, que eu vou dar um suspiro e a miúda vai sair cá para fora, prefiro ter este tipo de pensamento! Assim estou mais descontraída!

E na rotina do seu marido? Notou alguma coisa…

Não! Pronto, ele está todo babado, não é?! É daquele tipo de homens completamente babadíssimo, que está sempre a fazer muitas festas na barriga, fala imenso com ela…Ele é amoroso! Esta sempre…por acaso ele agora está fora a trabalho e foi um bocadinho difícil separar-me dele, sobretudo porque nunca tínhamos estado separados. Nós estamos casados há três anos, mas nós já estamos juntos para aí á 17 anos, portanto foi super difícil separar-me dele…Foram três semanas, já não o vejo há três semanas foi muito difícil separar-me dele porque ele está longe…Nós estamos sempre com o telemóvel, porque isto graças a deus o iphone é a nossa salvação, por isso há imensas maneiras de comunicar com ele, mas não o tenho aqui ao pé de mim e eu sou uma pessoa…Como já deves ter percebido?! Sou uma pessoa que fala imenso, portanto eu sou daquelas quando chega a casa desbobina tudo ao marido, tudo o que fez, o que não fez e nA.na! Por isso sinto um bocadinho a falta disso! Mas ele está radiante! Super babado. Eu nem quero pensar quando ela …Eu acho que ele vai ser bem pior com ela do que eu.

É uma menina?

Sim. É uma menina.

Levou algum tempo a começar a sentir-se mãe?

É assim! Eu sinto assim uma grande paixão por ela já, não sei explicar. Como sinto pelo L., pelo meu marido, que também é assim uma paixão louca, parece que começámos a namorar agora, nós temos assim uma relação muito de amor de adolescente, não sei bem explicar, mas sempre foi assim! E com ela é a mesma coisa, parece que não estou bem acreditar, isto para mim é como se fosse aquilo que eu sinto pelo L. de repente deu origem a uma coisa ainda maior, é assim mais ou menos o que eu sinto! E depois como ela já dá imensos pontapés pronto! A pessoa é como ela estivesse sempre aqui, connosco. E já sinto um bocadinho como a minha ouvinte, falar com ela, às vezes estou no trânsito e começo a barafustar e depois digo logo "Oh filha desculpa, mas a mãe passasse com estes gajos no trânsito!". Já falo imenso assim com ela! Ela agora está a dar-me pontapés por acaso. Que engraçado, parece que a gente fala dela e ela parece que percebe, é verdade! Realmente já sinto essa relação. É ótimo! Nunca pensei que fosse tão bom!

Em relação à sua mãe. Houve alguma mudança no comportamento dela? Por exemplo, tornar-se mais protetora ou não?

Sim! A minha mãe sempre foi mega, híper protetora, quer de mim quer do meu irmão porque eu tenho um irmão mais novo. Agora então está uma chata! Estou a brincar! Mas a minha mãe é muito diferente de mim em termos de feitio, ou seja, eu tenho esta postura mais positiva e tipo "vai correr tudo bem!", a minha mãe já não é bem assim. Para já a minha mãe gosta de fazer planos a longo prazo e gosta que eu pense nas coisas, como vai ser no futuro e eu não sou assim. Eu vivo um dia de cada vez e sou feliz assim! Portanto, ela às vezes pressiona-me, no bom sentido obviamente, eu percebo isso perfeitamente, mas pressiona-me. Por exemplo, no sentido de já ter as coisinhas já para a maternidade, pressiona-me no sentido se já preparei o quartinho dela e eu "não!", "já fizeste isto?" e eu "não!" e a minha mãe "Estás à espera do quê Cátia S.?" e eu "Oh mãe!". Eu prefiro estar a curtir isto à minha maneira, é um bocadinho por aí! Mas ela tem sido mega! Eu posso dizer que inclusive neste tempo que o meu marido esteve fora ela foi viver para a minha casa porque não podia deixar-me sozinha, embora tenha dito 30000 vezes "Mãe, não é preciso! A sério! Eu estou bem!", "Nem penses! E se durante a noite queres alguma coisa, se precisas de alguma coisa?! Não! A mãe está lá e nA.nA.!". Ela todos os dias vai dormir

a minha casa, nós não moramos muito longe uma da outra, é verdade, quer dizer moramos em cidades diferentes, portanto todos os dias, 9h30, 10h da noite está em minha casa e dorme lá comigo e às 7h30 saí e vai para a vida dela. Eu às vezes até fico a pensar se eu depois como mãe serei assim como ela tem sido para mim e para o meu irmão. De facto os meus pais, eles sempre foram assim muito protetores e são mesmo aquele tipo de pais que estão sempre lá, eu sei que me pode acontecer tudo, posso fazer a maior asneirada desta vida, mas eles estão sempre lá. E por acaso agora que estamos a falar disso da minha mãe e do meu pai, houve uma situação muito engraçada e que eu acho que demonstra bem a relação que eu tenho com os meus pais, relacionado com a gravidez, que foi quando eu fui fazer a primeira ecografia, essa que devia ter 5-6 semanas o meu marido, o L., não conseguiu chegar a tempo, foi a única eco que ele falhou porque ficou preso no trânsito, vinha do Porto, ele viaja bastante e nesse dia vinha do Porto e não conseguia chegar a horas e a minha mãe sabia dessa situação porque eu tinha-lhe dito "Olha mãe o L. se calhar não consegue ir comigo à ecografia! Coitado ficou preso no trânsito, houve um acidente na A1, nnA.na" e a minha mãe "Ai que chato! Mas estás bem? Vais bem sozinha?" e eu "Claro que sim, mãe! Não te preocupes que está tudo ótimo!". Eu soube mais tarde, que a minha mãe depois contou-me, que a minha mãe teve à porta da clínica onde eu estava a fazer a ecografia, a minha mãe e o meu pai, eles não me disseram nada, esconderam-se no carro. A sério! Isto parece uma novela! Quando a minha mãe me contou isto eu só pensava "Mãe, tu tens que escrever novelas! Tu és louca! Mas tu fizeste isso?" e ela "Claro!" A minha mãe diz que a única coisa que lhe passava pela cabeça era se há alguma coisa que não está bem com ela ou se afinal ela não está grávida, ela vai ficar de rastos ou lá está! É aquela parte da minha mãe que tende a levar as coisas para aquela parte mais negativa e depois a faz tomar este tipo de decisões. Então o raciocínio dela foi "nós vamos para lá e ficamos a ver a Cátia quando ela sair da clinica e como ela está! Se ela está bem! Se está a chorar!". Se acontecer alguma coisa nós estamos logo ali, eu e o teu pai! Então estavam escondidos, eu não os vi, Juro! Eu não fazia ideia, quando a minha mãe me contou isto "Mas vocês são malucos! Mas vocês foram daqui para a clínica, ficaram a cuscar, a seguir-me, para ver!" e a minha mãe "Sim!". A minha mãe só dizia "imagina que tinha corrido mal! Imagina que o médico fez a ecografia e que não havia bebé! Sei lá Cátia! Imagina qualquer coisa! Nós tínhamos que estar lá naquele momento para ti" e eu "Oh meu Deus!". Graças a Deus estava tudo bem! Eu quando saí da clínica liguei logo à minha mãe, toda contente da vida, a dizer que estava tudo bem, mal sabia eu que a minha mãe estava a menos de 10 metros de mim. Ela só me contou isto muito tempo

depois! Portanto eu acho que isto dá bem para ver até onde é que vai a loucura, no bom sentido, tanto falo da minha mãe como do meu pai porque são iguais, um arrasta o outro para estas loucuras! Se não é um a dar a ideia é o outro! Portanto aquilo é cada um pior do que o outro! Mas têm realmente um grande sentido de proteção, é verdade! Proteção e muita, muita preocupação também!

Quando é que notou as mudanças no corpo com a gravidez?

Agora, a partir do quinto e sexto mês, notei assim já um pulo gigante em termos do tamanho da barriga. Ao início, eu acho que é um bocadinho psicológico, eu acho que quando soube que estava grávida parece que já tinha barriga o que era impossível, eram quatro semanas, mas achava que já tinha uma barriguinha, mas pronto não era nada! A partir daí, do sexto mês, é que já notei um boom!

E o que sentiu com todas essas mudanças?

Olha eu senti-me bem! Eu também não notei assim grandes modificações no meu corpo, não engordei praticamente nada, o peso que eu tenho é a mais o peso da barriga porque eu não controlo muito a questão do peso, confesso, embora a médica pesa sempre. Mas eu como vejo que a roupa serve-me toda, a roupa que eu utilizava antes de engravidar, penso "se te serve tudo é porque ainda está tudo ainda no sítio!". Portanto as mudanças que notei mais foi mesmo a barriga, talvez o peito, ao início! Agora parece que voltou outra vez ao normal, acho que depois com a subida do leite é que volta a crescer novamente, mas parece que agora já voltou…porque ao início parece que o peito tinha ficado para aí gigante, mas agora parece que está mais normalizado.

Com a barriguinha…

Sim…

Qual foi a reação do seu marido?

Está sempre aqui a fazer festinhas! E depois está sempre a dizer "Ai estás tão linda! Gosto tanto!". Depois eu tiro fotografias e mando-lhe, por exemplo como ele agora está longe estou sempre a tirar imensas fotografias da barriga e a enviar-lhe e pronto! Ele gosta muito de fazer festinhas, está sempre a dar beijinhos e às vezes à noite até lhe digo "Olha já

chega! Que ela daqui a bocado já gosta mais de ti do que de mim! Sai para lá! Não dás mais beijinhos, ela agora é toda minha!". Mas realmente ele é muito amoroso com ela!

Em relação às roupas de grávida?

Mantenho tudo! A única coisa que comprei foram calças com aquele apoiozinho por uma questão de conforto! Há muitas mulheres que não usam e usam as calças normais, às vezes nem abotoam os botões, mas eu confesso que não achava isso muito prático. E neste momento como já sinto realmente algum peso na barriga prefiro sentir aquele apoio, daquela bolsa tipo a canguru, e foi a única coisa que…de resto tudo igual, a roupa, as partes de cima, algumas não assentam tão bem porque a barriga já empina e depois a roupa fica um pouco desengonçada, mas algumas coisas comprei, optei por comprar …em vez de comprar um S comprar um M, por exemplo, e a coisa dá-se.

E a nível das reações emocionais houve períodos muito intensos? Por exemplo, sentir-se com falta de apoio ou carente?

Sim, sim! Houve, Houve! Não houve muitas, mas houve para aí uma situação, uma coisa estúpida e que eu hoje penso "Nossa Senhora onde é que eu estava com a cabeça?!", de chorar por coisas completamente absurdas tipo…Eu não sei se deveria estar a contar isto?! Vocês não escrevam isto em lado nenhum! Parece de louca, mas pronto! Lembro-me que foi uma sensação com o meu marido por causa de um carro, parece coisas tipo miúda de dez anos, mas eu vou contar à mesma! Depois vocês filtram isso como vocês quiserem! Eu estou num processo de troca de carro, precisamente por causa do nascimento dela, porque o meu carro é um carro comercial e eu acho que não é muito seguro, as crianças devem ir no banco de trás e etc, pronto! E comecei um processo da procura de carro e um dia disse ao meu marido "Olha L. temos que ir ver um carro que eu já marquei com stand às tantas horas" e ele coitado estava a trabalhar e responde-me assim "oh pá Cátia! Eu hoje não tenho paciência para isso, fica para outro dia" e eu comecei a chorar "Já não queres saber de mim! Eu quero um carro!" e ele "Tu estás a chorar?!" e eu "Mas tu já não gostas de mim!", isto por causa de um carro, isto é ridículo! Só porque ele disse que naquele dia não lhe dava jeito, tinha que ser outro dia e eu desatei num brando ao telefone "E tu já não gostas de mim! Eu quero o carro! Eu preciso do carro!" e ele "Sim! Eu sei! Mas hoje não, hoje não dá, desculpa lá Cátia mas eu tenho reuniões, tenho que ir a clientes, marca para amanhã, para outro dia, hoje não dá!", "Mas eu quero ir hoje!". Depois, no outro dia a seguir, até nos rimos com isto, ele a dizer "Oh pá tu estás possuída

ou quê?! O quê que te deu?! A chorar porque eu te disse que não podia ir ver um carro. Oh Cátia! Temos montes de tempo para ir ver o carro!", "Eu sei L. mas não sei o quê que me deu?!", "Depois começaste a dizer que eu já não gostava de ti, que isto era super importante vermos o carro e que ele tinha que pensar na filha dele", coisas completamente absurdas! Foi assim o único episódio que eu acho que tive uma reacção completamente fora do contexto e suponho que tenham sido as hormonas a falarem mais alto porque eu numa situação normal, nunca me teria chateado por um assunto destes, de resto não! Este foi o episódio mais ridículo que me aconteceu!

E o seu marido? Algum momento de ciúme, …

Não, não! Eu também sou muito amorosa com ele. Para já sou uma pessoa que adora dar beijinhos, eu não sei como definir isto, mas eu sou daquelas pessoas que, dou-lhe sempre imensa atenção, ele às vezes até acha que é demais, tipo "Já chega! Não quero tantos beijos!". Porque eu sou daquela pessoa que estou no sofá e estou sempre a dar beijos e estou sempre em cima dele e sempre muito melga, muito chata! Portanto ele nunca sentiu de maneira nenhuma isso, pelo contrário ele às vezes até diz "já chega! Já estou um bocadinho farto! Oh Cátia! Vá lá!" Portanto não, nunca sentiu!

E em relação aos sintomas…que às vezes os homens podem ter sintomas semelhantes aos das mulheres?

Não! Não acho que tenha nada disso! Nunca o vi…nada! Mas eu acho…Lá está! Eu própria também não tive muitos desses sintomas, é verdade! Por isso suponho que ele também acabe por não ter!.

E em relação a sonhos, sonhos sobre a gravidez, sobre o bebé tem tido?

Não tenho muito! Por acaso ontem à noite curiosamente, este é impressionante, tive por causa da minha mãe! Porque a minha mãe é tão preocupada que às vezes acaba por deixar-me um bocado ansiosa e ontem à noite por acaso sonhei e acho que até dormi mal. Eu estava a dizer à minha mãe, estava a queixar-me com ela no sofá ontem à noite, e estava "Fogo! Ela não para! Está só a dar-me pontapés! Aí mãe já estou mesmo de rastos!", é que ela não parava, eu não seio o quê que a miúda andava a fazer cá dentro? A sério! Ora de um lado ou era do outro! E a minha mãe começou mas vê lá "Está tudo bem?! Não tens sangue, pois não?!", assim logo muita coisa! Não é que eu fui sonhar com isso! Eu tive um pesadelo que tinha sangue, que tinha deitado sangue, quer dizer isso nunca me

tinha passado pela cabeça, mas como a minha mãe falou naquilo e o meu cérebro ficou de certa forma a moer, a moer e sonhei com isso! (vermelho?) E estava super aflita porque só pensava "Ai Meu Deus! Ai Meu Deus isto não pode ser coisa boa! Estou a deitar sangue, estou a deitar sangue!" e pronto! Foi a única coisa… e lá está! Foi por uma consequência de uma conversa que eu tive porque realmente a minha mãe tal é a preocupação dela que acaba, sem querer obviamente, por me stressar um bocadinho e por criar alguma ansiedade em mim por causa disso! Lá está! Como eu nunca penso nessas questões nem estava para aí virada, hoje já me passou, mas quer dizer sonhei com isso, por isso alguma coisa ficou aqui, fiquei a remoer!

Em relação aos exames médicos. Têm sido os normais?

Sim, sim! Vou à minha médica num consultório privado e depois também de x em x tempos, são eles que marcam, não sei exatamente precisar o tempo que vai de uma consulta para a outra, mas normalmente são os médicos que marcam isso e sou acompanhada, cada vez que vou à consulta da minha médica… Eu faço as ecografias noutro sítio diferente, portanto acabo por ir a três médicos diferentes e quando vou á minha médica obstreta faço sempre ecografia também e depois acabo por fazer uma mais completa num centro de ecografias. E tenho feito assim as normais, aqueles exames, pronto!

E em relação aos enjoos foi só mesmo mais naquela situação?

Foi! Nunca mais tive assim nada!

Em que mês é que a bebé começou a mexer?

Olha, eu não sei precisar! Só sei que senti o primeiro pontapé numa aula de pilates, foi o primeiro…Que semana terá sido?! Talvez na 16ª por aí, deve ter sido mais ou menos por aí que eu senti!

E quais foram os sentimentos?

Foi assim uma coisa…Estava a fazer pilates, estávamos a fazer lá uns exercícios e sinto assim uma coisa aqui! E eu "Aí Meu Deus! Isto deve ter sido ela!" pensei. E a partir daí foi constantes e no outro dia por acaso foi engraçado, ela teve soluços, que eu nunca tinha sentido e não estava bem a perceber o que era aquilo, porque eu sentia sempre aqui uma coisa Tom Tom e eu "Que raio! O que é isto? Não pode ser sempre o mesmo movimento! Com esta coordenação toda e sempre ao mesmo tempo! Isto só podem ser soluços!" e

eram soluços e depois passou! E acho que é normal, eles têm imensos soluços e quando estão cá fora também têm imensos soluços portanto diria que o primeiro pontapé foi por aí à 16ª, não sei precisar muito bem!

Mexe muito a bebé?

Mexe, mexe! Mexe muito! Às vezes até digo-lhe "Vá lá acalma-te lá um bocadinho!", é que os pontapés já são assim uma coisa jeitosa! Mas ela mexe imenso! É muito ativa!

Faz alguma relação entre a personalidade que ela poderá ter ou separa as coisas?

Não! Por acaso não! Às vezes as pessoas também dizem por exemplo "Quando punha música ela mexia mais Mas eu não consigo fazer esse tipo de relação, não sei! Ela mexe quando ela lhe apetece, é o que eu noto Não consigo estabelecer assim nenhuma relação! Às vezes noto que quando tenho fome que ela dá um bocado de sinal, acho que eu, porque a minha barriga começa a fazer aí um som e ela começa aí a dar-me pontapés do género "Dá-me ai comidinha que eu já tenho fome!", mas de resto não consigo fazer nenhuma associação!

Em termos de futuro, se a bebé mexe muito se calhar…

Não! Eu confesso que se nós formos ver desse prisma eu fui uma criança péssima! O meu marido igual! Portanto a minha mãe diz que está a rezar a todos os santinhos para que eu tenha mais sorte do que ela porque realmente a minha mãe diz que eu era terrível para tudo, a minha mãe diz que "Tu não eras uma criança má! Eras uma criança que exigia muito porque queria fazer tudo à tua maneira!", portanto comer não, "não gostava de nada! Não querias comer! Eras muito… tu é que sabias! Tinha que ser à tua maneira!". E o meu marido também era assim para o rebelde e assim pronto! Não sei! Mas eu tenho esperança, lá está! Este pensamento positivo leva-me a crer que ela vai ser um anjinho.

É assim que imagina a bebé?

Por acaso sim! Imagino sossegada, não sei porquê?! Embora eu e o meu marido tenhamos sido muito inquietos e maus para dormir e noites más dormidas que demos aos nossos pais e etc, eu vejo como um anjinho.

E o seu marido partilha essa imagem da bebé? Ou imagina de outra forma?

Eu acho que ele está mais consciente que isto vai dar um certo trabalho, mais do que eu! Eu estou muito naquela fase que vai ser tudo lindo e maravilhoso, que vou conseguir dar

conta da minha vida como dei até agora, que vou continuar a fazer mil e uma coisas que continuo a fazer até agora porque eu faço sempre muita coisa, eu trabalho numa empresa, mas depois tenho blog, o blog é uma coisa que me dá imenso trabalho a fazer, portanto eu tenho uma vida um bocadinho agitada, eu não estou propriamente num escritório e são seis horas e a minha vida acaba aí, pelo contrário, a minha vida acaba por volta das 11h ou à meia-noite todos os dias! Eu ainda estou a pensar que a minha vida vai ser sempre assim, pronto! Feliz da vida! O meu marido já vê isto de outra maneira bem como os meus pais também, acham que eu estou a ter uma visão muito, ainda muito, como é que ei de dizer?! Ainda muito cor-de-rosa da situação! Mas eu prefiro pensar as coisas assim e depois logo se vê!

Neste momento da gravidez pode dizer que já existe uma relação entre si e o bebé?

Completamente!

Como descreve essa relação?

Como ela também se mexe muito…Por exemplo, ao inicio quando eu não tinha assim tanta barriga, ela não mexia, quase que me esquecia que estava grávida e às vezes na questão…Por exemplo na questão da alimentação, comia de duas em duas horas porque sabia que estava grávida senão não comia, agora é diferente porque ela agora como já mexe muito e já está mais presente uma pessoa nunca se consegue desligar disto e depois mesmo as pessoas olham muito para nós, eu às vezes penso "eu também olhava para as outra grávidas quando não estava grávida?! Se calhar olhava!", mas eu noto que as pessoas olham imenso e não sei se desperta alguma curiosidade nas pessoas, é uma coisa fofinha, as pessoas são muito simpáticas comigo, as pessoas que me abordam na rua e às vezes mesmo por causa do blog, algumas pessoas já nos conhecem, as pessoas são super queridas, vêm ter comigo e dão os parabéns. Eu acho que não há como uma pessoa sentir-se feliz porque realmente todas as pessoas à nossa volta também contribuiu muito para isso, mesmo todo o ambiente à volta também é propício a isso!

Em relação à primeira ecografia foi entre a 5ªe 6ª semana para confirmar se estava tudo bem. Já sabe o sexo do bebé, é uma menina.

Sim, é uma menina!

Em relação ao nome já decidiram?

O nome é uma coisa engraçada porque é assim! Para mim a minha filha chama-se M. L.a, mas para o pai a miúda chama-se M. C., portanto não sei!

Por isso ainda não está…

Não!

A preferência é por alguma razão?

A M. porque os dois sempre gostávamos muito de M., se fosse rapaz… porque nós achámos que era um rapaz, por nada, porque eu simplesmente meti na cabeça que ia ter um rapaz, logo no momento em que descobri que estava grávida achei vou ter um rapaz porque sempre me imaginei com um rapaz, portanto quando soube que era uma menina fiquei "Nah!", a primeira coisa que me passou pela cabeça foi "Que raio de instinto, que treta é esta do instinto, é uma treta" porque eu tinha o instinto que era um menino e é uma menina, portanto nada se confirmou! Aliás comigo acho que foi tudo ao contrário desde… todas as coisas que dizem que supostamente é um rapaz comigo foram tudo ao contrário desde "a tua barriga não é uma barriga de rapariga, a tua pele está ótima portanto só pode ser um rapaz"… Sei lá! "Tendo em conta o dia em que tu fizeste por causa do período fértil não sei que é um rapaz, de certeza!". Fiz aquelas macacadas todas da internet, da agulha, da tabela chinesa, tudo, tudo, tudo dava rapaz! Olha, tudo falso! A sério! Tudo, tudo, falso mesmo! É uma menina com 100% de certeza! E portanto a questão do nome era um rapaz e portanto era Manel e estava decidido, M. porque sempre gostámos muito do nome e porque as nossas mães, as duas e a minha avó que faleceu este ano, aliás no ano passado em Fevereiro também era M. e eu sempre tive uma grande ligação com essa avó e tenho muita pena dela já não estar cá porque ela ia ficar…Eu sei que ela está feliz na mesma, onde quer que ela esteja, mas eu sei se ela estivesse aqui fisicamente tenho a certeza que ela ia ficar super contente, mesmo! Então foi um bocadinho por ai e depois o L.a eu gosto muito do nome L.a mas o meu marido porque se chama L. não acha muita graça a miúda ter o mesmo nome do que ele e gosta do nome C. porque leu numa revista, um dia estava num consultório a ler a Lux e o rapaz leu que não sei quem teve uma C. e ele diz-me "Ai C., gosto do nome!", fecha a revista "não gostas nada desse nome, tu gostas é de L.a" e ele "Não! mas eu gosto é de C." e eu "não! L., mentaliza-te L.a! Diz muitas vezes L.a, L.a" e ele ri-se e diz "Então quando ela nascer logo vê". Por isso estamos em negociações, vamos ver!

E em relação às roupas, ao quarto do bebé…Já está preparado?

Roupas tenho assim aos montes, é terrível! Eu acho que as meninas ainda é pior que os rapazes porque há tanta coisa, tanta, tanta, é tudo fofinho! É horrível a sério! Gasta-se imenso dinheiro ou tu tens um grande controlo, que eu confesso que não tenho, ou então é o descalabro total, já tenho imensas coisas em termos de roupa, por exemplo aqueles cuidados de higiene também tenho, essas coisas já estão todas tratadas. O quarto da bebé também já escolhi a mobília, mas ainda não fui buscar porque entretanto o pai como foi para fora…Mas já tenho mais ou menos o espacinho dela organizado, só falta montar a mobília e pronto! E começar a guardar as coisas e etc!

Alguém ajudou nesse processo?

A minha mãe, sim! A minha mãe ajuda-me imenso! A minha mãe é que trata disso tudo, por exemplo de lavar a roupa dela porque temos que lavar tudo antes de ela vestir, a minha mãe trata dessas coisas todas, é muito querida, ajuda-me imenso! A minha sogra também, também me ajuda muito! A minha sogra mais em termos, por exemplo da lida da casa, a minha sogra ajuda-me imenso porque não quer que faça nada também, portanto ajuda-me imenso lá em casa, mesmo as refeições e tudo! Nós temos imensa sorte! Por acaso já falámos imensas vezes sobre isso e eu às vezes falo com outras pessoas que não têm este apoio dos pais e estão tipo uma semana sem falarem com os pais ou não têm este tipo de apoio. Estava a dizer, estávamos a comentar os dois no outro dia que realmente temos muita sorte e questionamos muitas vez se nós vamos ter este tipo de atitude com a nossa filha, ou seja, será que nós vamos ser assim, será que vamos dar este apoio que os nossos pais nos dão a nós porque isto é uma competição muito difícil porque eu vejo realmente o esforço que a minha mãe faz por mim e pelo meu irmão, os pais do L. a mesma coisa e eu só espero ser tão boa ou melhor que a minha mãe e o meu pai é para mim e tenho a certeza que falo pelo meu marido também. Portanto isto no fundo é um bocado é tentar ser ainda melhor e dar tudo que eles nos deram, sobretudo este apoio porque eu realmente sinto um grande apoio de toda a família e isso é inquestionável, mesmo! Sempre foi assim e mais agora com a gravidez. Aliás, a M. vai ficar com a minha mãe quando nascer, depois daquela fase de passar a licença de maternidade com ela vai ficar com a minha mãe eventualmente com a minha sogra também e portanto deposito toda a confiança nela, tenho a certeza que a minha cuidará muito bem dela, sem sombra de dúvida!

Quando imagina a bebé como é que gostaria que ela fosse ou que características gostava que ela não tivesse?

Eu tenho uma fezada, sei lá porquê, mas sim, se o instinto valer tanto como eu achava que era rapaz (pfff) não vai dar em nada, tenho um feeling que ela terá o meu nariz, não sei porquê! Terá o meu nariz e as orelhas do pai, não sei porque raio imaginei isto, mas às vezes quando penso nela vem sempre à cabeça isto, que tem as orelhas do pai e o meu nariz, não sei! Por acaso, as pernas, a médica já me disse que tem umas pernas muito grandes, muito compridas e os pés também e ai saí ao pai definitivamente porque ele é muito mais alto do que eu. Há uma coisa que me questiono sempre "Será que vai ser morena?" porque o pai é muito moreno e tem o cabelo muito escuro, é totalmente diferente de mim, eu sou a que tem a pele mais clarinha, isso é uma coisa que me deixa muito curiosa! Estou sempre a pensar "será que ela vai ser morena como o pai ou vai ser branca como eu? Será que vai ter o cabelo assim?", é que o meu marido tem o cabelo muito forte, tinha o cabelo super encaracolado, por acaso isso às vezes imagino "será que vai ter o cabelo encaracolado como o pai? Será que vai ter este cabelinho de rata como eu?!", pronto sim, já penso nisso.

Em termos de personalidade?

Não sei! Eu às vezes estou sempre a dizer ao meu marido que ela vai ser super girly como eu sou, "Esquece lá essas coisas de meteres a miúda à aprender a andar de mota e a fazer kong fu e não sei quê" porque a nossa criança vai andar no balle e vai ser pirosa e vai adorar batons e cremes como a mãe adora e o L. fica sempre "Estás a brincar! Vais incutir já essas coisas na criança?!" e eu "não vou incutir nada, é o que ela quiser, o que ela gostar". É assim eu gosto imenso por exemplo de cosmética, de moda, de beleza e a minha mãe pff, são temas que não lhe dizem absolutamente nada, portanto! Por outro lado tenho uma tia que gosta imenso desses temas e provavelmente fui buscar esse gosto à tia e não tem nada a ver com a minha mãe, por isso ela pode ir buscar a outras pessoas na família, não é?! Mas em termos de personalidade não sei como ela…não sei! Espero que seja pelo menos bem-disposta como eu e o pai somos e que seja uma pessoa positiva em cima de tudo e que seja feliz, sei lá! Eu considero-me uma pessoa extremamente feliz, portanto espero conseguir passar isso para ela também

E em termos de saúde há alguma coisa que a preocupe nos primeiros meses de vida da bebé?

Sim! É assim normal que eles tenham assim umas coisitas, mas lá está! Eu tento não pensar nas coisas más, não penso mesmo! Eu sei que às vezes pode parecer um bocadinho ilusório da minha parte ou de achar "mas tu vives em que mundo? Só vês as coisas cor-de-rosas?! Não!", mas eu prefiro pensar nas coisas quando elas acontecem, não gosto de estar a fazer planos de pensar que "Ah isto vai correr mal! O quê que vou fazer se isto correr mal? Não!" Se correr mal eu vejo como é que resolvo no momento, mas não vou sofrer por antecipação, prefiro pensar que vai correr tudo bem. Pronto!

Enquanto mãe como é que se vê?

Eu acho que vou ser assim uma mãe muito cool, a minha mãe acha que eu vou ser daquelas mães muito chatas, que nunca vai deixar…Sabes aquele tipo de mãe que não deixa as pessoas pegarem nos bebés e se lavas-te as mãos, se não lavas-te as mãos não podes?! A minha mãe acha que eu vou ser assim eu acho que não vou ser assim, eu acho que vou ser muito tranquila. Acho que vou ser muito protetor também, em relação a ela e muito preocupada e muito de ver sempre se está tudo bem com ela. Mas acho que não vou ser muito stressada, acho! Acho! Vamos lá ver!

E em relação ao tipo de alimentação. Amamentação, biberon?

Eu gostava de alimentar, por acaso fiquei surpreendida quando fui a esse tal babyshower do continente no outro dia porque a enfermeira dizia que todas as mulheres podem amamentar e eu achava que isso não era assim, achava que existiam mesmo mulheres que não podiam ou que não conseguiam e ela explicou que não, que é da natureza humana todas as mulheres podem amamentar o que pode acontecer é que nem todas conseguem fazer porque é um processo doloroso. Claro que para algumas mães é super fácil e a subida do leite decorre de uma maneira super tranquila e tudo normal, mas ela diz que há pessoas que sofrem realmente com isso, por exemplo há mães que ficam com febre, quer dizer aquilo pode causar assim mesmo…a mãe pode ficar doente, mas elas diz que todas podem, a questão é desistires ou não porque obviamente há umas que criam as mastites e que se torna um processo doloroso e há mães que acabam por desistir nesse processo e pensam "Eu não aguento, eu não consigo fazer isto portanto eu tenho que ir para uma outra opção que é dar o leite pelo biberon". Depois há outras que mesmo sob essas condições tão adversas decidem lutar e "não! Eu hei-de conseguir, isto vai correr bem!

Vou tentar!". Depois em alguns casos resulta e passado uma semana., isto de testemunhos que eu já ouvi de outras mães, que sofreram imenso ao início com a subida do leite e tudo mais e que continuaram a insistir e que depois o processo é uma coisa maravilhosa e que a criança já mama muito bem e já é um descanso e até dizem que é maravilhoso porque não tens que andar com biberons atrás, que é muito chato, não tens que aquecer leites, é uma maravilha mete-se o miúdo aqui na maminha e está um espetáculo. Eu como sou daquelas pessoas que é ver para querer, eu sou assim, mesmo às vezes naquelas situações, eu sempre fui assim desde pequena a minha mãe dizia "não faças isso porque senão acontece-te isto" eu não! Eu tinha que fazer porque eu tinha que ver e tinha que sentir na pele, tenho que sentir na pele o quê que as pessoas estão a querer dizer e eu vejo assim a amamentação. Eu não digo que não vou amamentar porque eu quero experimentar, a minha vontade é experimentar, a minha vontade é dar, mas também não quero ficar naquela expectativa, sei lá! Imaginemos que aquilo realmente é muito doloroso e eu não consigo, eu não quero ficar, não sei se é traumatizada, traumatizada é uma palavra um bocado forte, mas eu não quero criar essa expectativa e depois não conseguir, portanto eu quero estar naquele de se conseguir ótimo, perfeito vou faze-lo certamente, se não conseguir há outras opções e portanto não há necessidade de ficar completamente…de ter um desgosto por causa disso. Claro que eu quero, se conseguir, maravilha! Se não conseguir outras soluções aparecem!

E na relação com o seu marido com a chegada do bebé como imagina que vai ser o período de adaptação?

Por acaso eu ontem estava a pensar nisso e no momento que nós temos pela primeira vez nas nossas mãos, eu não sei se o L. vai assistir ao parto, ele próprio ainda não sabe, eu acho que sim. Ele quando eu não estava grávida e nós falávamos em ter filhos ele dizia sempre que "eu não vou assistir! Desculpa lá Cátia mas eu não consigo, isso é demais para mim" tudo muda a partir do momento que sabes que estás grávida, tudo muda! Ele já me disse várias vezes que agora já não sabe, que agora já tem vontade de assistir porque diz que também quer estar lá, portanto também não sei, não o vou pressionar em nada nesse sentido, vou deixar completamente ao critério dele, se ele achar que se sente bem assistir perfeito, está lá comigo, se ele achar que não consegue, que ele tem lá os motivos dele, também não vou stressar por causa disso. Mas por acaso já penso muito no dia do nascimento, já penso um bocadinho e acho que vai ser espetacular.

E um bocadinho mais para frente, na rotina entre vocês?

É assim eu tenho…Claro que vai mudar muita coisa, o que mais me assusta é mais a questão do dormir porque tanto eu como o pai somos pessoas que gostam muito de dormir e isto é um martírio para nós nos levantarmos de manhã, quer eu quer ele, somos os dois terríveis, sempre foi assim e é sempre um drama "L. já estamos bué atrasados". Nós somos péssimos com horários, os dois, portanto a minha mãe está sempre a dizer "Eu não sei como vocês se vão amanhar com uma criança! Uma criança tem horas! Tem que estabelecer uma rotina e horários se não vocês estão tramados", é o que a minha mãe diz "Tu ainda não encaixaste bem o que é ter um bebé! Tu estás a ver a coisa de uma maneira muito soft, muito cor-de-rosasinha. Mas prepara-te que isto é uma mudança de 360º da tua vida". Eu espero dar conta do recado. Eu tenho muita gente que me apoia também e isso também me deixa mais tranquila e se calhar é por isso que não stresso tanto, portanto estou assim tranquila. Claro que tenho noção que os nossos horários vão ser diferentes que vou ter que abdicar de muito tempo que dedico a mim, às minhas coisas, aquilo que eu gosto de fazer, claro que vou ter que abdicar desse tempo. Mas é um abdicar que vai-me dar imenso prazer. Eu acho que naquele momento em que ela nasce tu só vais querer estar com ela e pelo menos durante aquele certo período, porque também não sou a favor de deixar de fazeres a tua vida toda normal e dedicares-te só à bebé, deves continuar a fazer a tua vida, mas eu quero fazer aquilo que me apetece, ou seja, se me apetece estar com ela 24h estou, se eu achar estou com ela e agora vou descansar um bocadinho, vou ao computador, vou escrever um texto, ter essa liberdade. E eu sei que o L., ele sempre foi uma pessoa muito presente mesmo nas tarefas domésticas lá em casa portanto tenho a certeza que ele vai ser excelente, se calhar melhor que eu ainda a tratar das coisas portanto é uma questão que não me preocupa, tenho a certeza que ele vai ser um pai espetacular.

Acha que vai tentar treinar o bebé de acordo com horários fixos, em relação aos padrões de sono por exemplo, desde os primeiros dias ou acha melhor que ele/ela encontre os seus próprios ritmos?

Em relação ao sono do bebé... Confesso que não sei bem como vou proceder... Cada criança tem os seus ritmos e só depois de a conhecer vou poder dizer que este ou aquele método é melhor ou funciona melhor para a minha bebé. Neste momento, não consigo ter uma opinião formada sobre esse assunto!

Depois do parto estava a dizer o seu marido ajudar, da sua mãe…

A minha sogra também! Sim, vou contar com eles! Essencialmente com a minha família, o L., a minha mãe, o meu pai, a minha sogra, o meu sogro, o meu irmão. Estou a contar com eles todos!

E quando é que pensa regressar ao trabalho?

Vou tirar a licença completa, já está decidido! Portanto tudo aquilo que eu tiver direito, tudo! Não vou abdicar de nada, nada! Infelizmente porque também hoje em dia as empresas, provavelmente pelo clima que se vive no país, de crise, as empresas infelizmente, no meu caso não dão tanto apoio às grávidas e não entendem muito bem e querem sempre mais das pessoas e às vezes até causam alguns problemas às grávidas, por exemplo quando é para sair, para ir às consultas, enfim…é preciso ter alguns cuidados com isso, portanto eu achei que a empresa se não me valoriza o esforço que estou a fazer eu também quando for a minha altura eu vou focar única e exclusivamente na minha filha e portanto o trabalho quando voltar voltei e depois logo se retoma. Isto é um bocado a minha pespetiva, não sei como é que será! Neste momento meti na minha cabeça que a prioridade é ela, todo o tempo que poder ficar com ela, eu vou ficar, sem dúvida!

Em relação à sua infância falou que em criança fazia as coisas à sua maneira, mais alguma…

Sim, era muito teimosazinha, nunca queria comer, nem pensar! Era sempre assim…A minha mãe diz que era esquemas para comer, do género desde ir para casa de banho e encher a banheira com água e pôr barquinhos a andar de uma lado para o outro, quando o barco ia e vinha era uma colher de sopa, a minha mãe diz "Tu não fazes ideia! Eras um drama!". Depois a minha mãe…Lá está a minha mãe em termos de feitio é muito diferente, eu sou super extrovertida, a minha mãe não, é uma pessoa mais conservadora, então ela conta que um dia íamos na rua e eu metia-me com as pessoas todas, a minha mãe diz que "Metias-te com as pessoas todas! Tu não conhecias as pessoas de lado nenhum e tinhas sempre que meter-te com as pessoas, por exemplo ias a um consultório médico, ao pediatra, eras terrível metias-te com os bebés todos e depois querias fazer festinhas!" e a minha mãe sendo uma pessoa muito conservadora ficava um bocado um pouco envergonhada e dizia "Oh filha! Deixa estar o meninos em paz! Os meninos estão doentes! E tu estás a chatear os meninos!" e eu "Não! Só quero dar beijinhos" e era assim. Diz que íamos à loja "Mãe quero aquele brinquedo!" e a minha mãe "Não! Não pode ser! Já tens muitos brinquedos". A minha diz que houve uma vez que eu me pus à porta da

loja a dizer que “mais ninguém entra aqui porque aquele brinquedo era meu”. A minha mãe diz que “Abriste as pernas os braços, tinha para aí quatro anos a dizer aqui ninguém entra porque aquele brinquedo é meu”. A minha mãe até diz que houve uma fase que já estava pelos cabelos comigo e pediu ao meu avô para ir comigo ao médico, porque a minha mãe diz “Eu tinha vergonha das outras mães porque tu metias-te com toda a gente, eu já tinha vergonha, então pedi ao teu avô para ir contigo às consultas como aquilo era muito de rotina”. Eu e o meu irmão, por acaso nunca tivemos assim…nunca fomos bebés com doenças, tivemos aquela coisas normais, papeiras e não sei que, mas de resto a minha mãe diz “vocês nunca estávamos doentes!”, portanto eu só ia aquelas consultas mesmo necessárias e a minha mãe diz que chegou a um ponto que já estava com tanta vergonha de andar comigo e então pediu ao meu avô para me levar. A minha mãe diz que “Era no comboio, subias para cima dos bancos, não podias ver mulheres de cabelo cumprido que tinhas que ir lá pentear os cabelos às mulheres, olha era tudo, inventavas coisas que não lembrava o diabo”. Então não sei! Vamos ver se aqui a minha M. seja mais calminha.

E com o seu pai também era assim?

Era, era! A minha mãe diz que o meu pai, ela ainda hoje diz que o meu pai sempre teve um sentido protetor muito grande em relação a mim e de desculpar-me de tudo e ainda hoje é assim e a minha mãe diz que às vezes era muto difícil de impor regras porque o meu pai dizia sempre “Deixa a miúda em paz! A miúda é pequenina! Deixa a miúda em paz” e a minha mãe “Deixa a miúda em paz, não! Temos que estabelecer regras! A miúda tem que ter regas não pode fazer o que ela quer”. A minha mãe diz que “O teu pai sempre desculpabilizou por tudo, era sempre, eras a menina dele e tu podias fazer tudo, ele ria-se das tuas parvoíces todas” e sempre foi assim!

E os seus pais enquanto casal?

Sempre se deram muito bem! Também já estão casados para aí à trinta e tal anos portanto sempre foi assim uma ótima relação e entre as nossas famílias também, mesmo entre eles, entre a minha mãe e a minha sogra não há confusões nenhumas!

Não há aquelas rivalidades?

Não! De Todo!

Durante a infância viveu algum evento traumático…doenças…

Não, Não!

E agora nos últimos anos?

Também não! Tudo bem!

Só para finalizar, falámos do bebé, das relações…algo mais que queira acrescentar que não falámos?

Não! Quer dizer eu acho que já te contei basicamente a história da minha vida! Não, acho que não! Em relação à gravidez e tudo mais…o quê que eu posso dizer?! Que é ótimo, que é tudo aquilo que as pessoas dizem que é maravilhoso estar grávida, é isso e muito mais, sei lá! É aquilo que eu sinto! Também posso dizer que a minha experiência até agora tem sido extremamente positiva, também não tive aqueles sintomas chatos, eu sei que há grávidas que têm que passar os nove meses quase deitadas numa cama, portanto eu sei de situações assim e acredito que essas pessoas não tenham e não possam dizer que tenham tido uma experiência tão positiva, mas no meu caso felizmente posso dizer que tem sido muito bom e recomendo vivamente, façam filhos! Vamos ver como corre o parto! Se está dentro daquilo que eu idealizei. O meu marido já fala em ter outro filho e tudo porque ele vê-me assim tão bem e já há um tempo disse-me "Tu estás espetacular, isto tem corrido bem e nós temos logo outro a seguir!" e eu "Espera ai! Espera aí! Deixa ver como ela é, deixa ver como é que isto corre" porque ele também vê as coisas assim, parece tudo tão fácil que já fala do segundo mas temos calma! Embora queira porque eu tenho um irmão e adoro o meu irmão e acho super importante ter irmãos. O meu marido não tem irmãos e sente imensa falta e se calhar também é por isso que fala mais nisso, mas de certeza absoluta que quero ter outro filho! Um rapaz se der para pedir! Que seja um rapaz!

Entrevista nº 7

Poderia falar-me acerca da sua gravidez como é que se sentiu? Como tem lidado?

Ok…Tenho-me sentido bem, não tenho tido problemas nenhuns, gosto imenso de estar grávida, foi muito desejada e quisemos mesmo muito…Pronto!

Então foi uma gravidez planeada, desejada como disse há pouco. Foi uma decisão partilhada?

Sim, sim.

Houve alguma dificuldade a nível de fecundação?

Sim! Tivemos um ano a tentar engravidar, mas basicamente não foi por nós, pensamos nós, porque nunca chegámos a fazer exames nenhuns para comprovar isso, mas realmente por causa do nosso estilo de vida, trabalhamos os dois por turnos e eu não trabalho aqui e muitas vezes na semana toda estou cinco dias fora e dois dias cá e era difícil conciliar esses dois dias na fase da ovulação e coincidir com os horários dele e então por isso é que levou, na nossa opinião, deve ter levado um ano por causa disso. Como eu trabalho a 150 km parece que não mas com o stress, com as viagens, também pode condicionar um pouco, o cansaço, pode condicionar um pouco as hormonas algo desse género e que não tivesse dado para engravidar logo nesse ano, mas fora isso.

Houve alguma interrupção da gravidez anteriormente?

Não, não! Nunca nada.

Quando descobriu que estava grávida como é que se sentiu? Como é que foi esse momento?

Foi muito engraçado porque foi os dois ao mesmo tempo, porque fizemos o teste da gravidez e quando estávamos à espera os dois do resultado, estávamos os dois junto um do outro e sorrimos logo um para o outro e ficámos felizes.

Foi uma reação semelhante entre os dois?

Sim, exato! Porque era mesmo com vontade que a gente queria ter esta gravidez.

Então a reação de ambos foi partilhada? Foi semelhante?

Sim, foi muito emotiva!

Então o seu marido foi o primeiro a saber…

Foi o primeiro a saber.

Descobriram os dois ao mesmo tempo e depois ao contar à sua família, aos seus amigos como foi a reação?

Só contámos às famílias depois de termos feito os procedimentos todos, que foi o teste de gravidez, teste de sangue e só depois de ir ao médico com a ecografia para realmente confirmar se estava grávida ou não. Quando tivemos os resultados dos exames, de sangue, acho que foi no final do dia ou no dia a seguir é que comunicámos aos familiares, basicamente aos meus pais e à mãe dele porque ele só tem mãe. Ficaram super contentes! Porque eles também já estavam desejosos de serem avós e ficaram super contentes. Os amigos foram depois com o passar do tempo.

Foi dizendo à medida …

Fui dizendo à medida que passava o tempo fui dizendo. Não esperei pelos ditos três meses que as mulheres por norma costumam falar, também com a minha profissão vêm-me em casa e estranham logo porquê que eu estou em casa "O quê que aconteceu?". O motivo para estar em casa é realmente porque estou grávida por isso logo às quatro, seis semanas as pessoas ficaram todas a saber.

De certa forma já respondeu, devido ao seu trabalho mudou um bocadinho antes da gravidez com o momento atual. Mas mais algumas mudanças que tenham ocorrido na sua vida?

Basicamente é essa, só houve o facto de eu não trabalhar, de não ter que fazer esta viagem diária quase para o trabalho, ando muito mais calma, muito mais tranquila e mais feliz, digamos! Basicamente foi só essa a mudança.

E o seu marido também ele, das suas rotinas, mudou?

Alterou, é normal. Eu estando cá ele passa também mais tempo comigo, quando eu não estou cá ele consegue fazer a vidinha dele, vai sair com os amigos ou outras atividades que ele tem, mas comigo cá a gente tenta partilhar mais o tempo que ele tem livre depois do trabalho comigo, nem que seja para procurar coisinhas para o bebé e também para estarmos a namorar, enquanto casal.

Já que antes era mais complicado…

Era muito complicado. Estamos aproveitar este ano, digamos que este ano é a nossa lua-de-mel com um bebé já a caminho.

Levou algum tempo a começar a sentir-se mãe?

É um processo, à medida que o tempo vai passando eu fui mentalizando e fui realmente vendo a responsabilidade e o facto de a gente ir sentido e vendo as ecografias mensalmente, o desenvolvimento dela parece que não mas em nós dá um clique de responsabilidade, de ternura, de acarinhar mais a barriga, de pensar no futuro.

Foi surgindo…

Foi surgindo, vai surgindo.

A relação com o seu marido mudou com o facto de estar grávida?

Não mudou muito, está mais um bocadinho mais carinhoso porque eu estou cá, também quer dar carinhos à filha quando está comigo para ela também sentir, beija muito a minha barriga, fala muito para ela, para a minha barriga.

Mas a vossa relação como casal, por exemplo às vezes há algumas discussões…

Não, não. Melhorou drasticamente porque parece que não a distância também nos fazia discutir às vezes um bocadinho, sentíamos a falta um do outro, fazia aquele dito ciúme e o facto de estarmos mais perto um do outro, neste tempo todo não me lembro de ter discutido com ele uma única vez, quase.

De certa forma mudou mas também tudo o resto, as circunstâncias?

Exatamente! Sim!

Neste período de gravidez como é que se tem relacionado com a sua mãe? Se é diferente ou se não é?

É igual. Ela está é mais protetora e ainda não se consciencializou que eu cresci e que vou ser mãe e então quer-me sempre à roda da saia dela para me proteger, mas fora isso continua igual, meiga, amiga, igual.

E com o seu pai?

Igual! Ele no início, mas é o feitio dele, ainda hoje diz na brincadeira que não quer ser avô,

mas sempre que há algo ou alguma roupinha ou a compra do carro e eu mostrar-lhe o carro nota-se, também não é uma pessoa de demonstrar afetos, mas mostra indiretamente interesse, algum sorriso na cara, a expressão dele muda e vejo que ele está muito mais preocupado com esta situação toda.

Quando é que notou pela primeira vez as mudanças no seu corpo?

Mudanças no meu corpo?! Foi com o crescimento da barriga, se calhar logo aos três, quatro meses que é quando a barriga começa a crescer mais é que senti mais essa diferença, fora isso não senti diferença nenhuma.

Com essas mudanças, com a barriga, como é que se sentiu?

Senti-me bem.

Reagiu bem?

Reagi bem! É o desenvolvimento natural da mulher quando está grávida, reagi bem. Pensei só se iria alargar de anca, engordar, todos aqueles pormenores que as mulheres pensam, mas sem nenhuma preocupação e o que é certo é que o resultado final é só barriga, que não tenho feito mais nada.

E o seu marido também reagiu bem a essas mudanças, não houve…

Não, não! Nada! Ele pelo contrário até diz que estou mais bonita, é daqueles homens que elogia porque às vezes há homens que podem dizer que "Estás gorda! Tens que ter cuidado!", ele não, por acaso é muito carinhoso e até incentiva a comer e assim… e diz que estou sempre bonita.

Quando é que começou a utilizar roupas de grávida?

Muito tarde, realmente! Porque todas as minhas roupas deram, ainda hoje visto a minha roupa normal, só comprei mesmo duas calças de grávida, mais para a barriga, só mesmo por causa disso, porque até aos seis meses, cinco-seis meses, usei sempre as minhas calças normais e só a partir daí…

Não houve aquela transição de agora é roupa de grávida…

Não, não! Nunca tive! Só mesmo as calças, ainda hoje com 36 semanas utilizo os meus soutiens normais, uso tudo, não houve assim um aumento mamário, nem alargamento de anca, nada! Só mesmo barriga e a calça comprei só mesmo por causa da barriga.

Durante a gravidez houve algumas reações emocionais mais intensas? Ciúme, falta de apoio, …Alguma preocupação em específico que acompanhou ao longo da gravidez?

Sim! Não! Há só uma reação que eu tenho mais que é quando eu voltar para o meu trabalho, que é essa a minha preocupação ao longo de toda a gravidez, como é que eu vou fazer com o meu trabalho, como eu trabalho muito longe, de eu ter que deixar a menina cá em Lisboa e às vezes estar quatro, cinco dias longe dela, essa realmente é a maior preocupação, de como é que a gente vai gerir a nossa vida nessas situações!

Tem falado com alguém sobre essa preocupação? Como tem lidado?

Tenho falado com os meus pais e com o L., meu companheiro, para tentar minimizar essa minha preocupação e tentar arranjar uma solução mais fiável para poder estar o mais tempo com a menina, já que ele tem folgas rotativas como eu, podendo ele ir ter comigo lá ou então pronto! Ou ele mudar de vida e ele ir para o pé de mim lá! Não sei! Ainda estamos em estudo! Mas é a preocupação maior e é sempre difícil, porque eu pelo menos penso assim, o pai ir trabalhar para fora é uma coisa, acho que a criança pode não sentir tanto, mas uma mãe, ser a mãe a sair e deixar a criança acho que a criança sente mais, principalmente no início. É muito difícil é logo ali um corte no elo de ligação, andamos com ela nove meses, mais a licença e depois temos que fazer este corte, acho que vai ser muito complicado. Havemos de arranjar a melhor solução!

Ao longo da gravidez tem tido sonhos recorrentes sobre a gravidez ou …?

Não sou de sonhar, mas desde que estou grávida, nestes últimos meses tenho realmente sonhado mais, mas não é sempre o mesmo. Hoje por exemplo sonhei que estava a ter contrações, que estava a chegar ao hospital, que até conseguia conduzir e tudo! Tudo impecável! Já sonhei a tentar definir a carinha dela, mas são sonhos muito repentinos, muito leves não dá para…

Mas alguns são sobre a gravidez? Que envolvem a gravidez …

Sim, envolvem a gravidez. Já sonhei, não é sonho é mais pesadelo, em termos de depois como vai ser, a minha preocupação também se vem refletir no sonho, de eu ter que a deixar cá e às vezes até acordo a chorar com o receio de ter que a deixar, de abandoná-la, indiretamente.

E a nível do seu marido, as reações emocionais dele. Aquela questão de uma certa competição ou a inveja ou falta de interesse têm ocorrido ao longo da gravidez?

Não! Ele acompanha-me sempre, percebe às vezes a minha sensibilidade, não levanta questões…

Não houve situações concretas?

Não! Não houve choque.

Ele demonstrou alguns sintomas semelhantes à da gravidez?

Não! Se calhar ficou só mais ternurento, pronto! Mais carinhoso, que é algo que ele também não é…é aqueles homens machos latinos, durão, que não demonstra afeto em público, mas desde que eu estou grávida ele realmente está muito mais carinhoso, beija a barriga em público, mudou só a nível desse comportamento.

Falou da sua preocupação em relação à bebé, de existir esse corte, mas existe outro tipo de preocupação mais específica, medo de magoar a bebé por exemplo?

Sim, é o receio do inesperado porque ao fim ao cabo nós sabemos o que é uma gravidez, mas não sabemos o que é receber esse bebé nos nossos braços e depois ir acompanhando o crescimento e o desenvolvimento da criança e se calhar eu também tenho essa preocupação de será que depois vou conseguir cuidar dela ou dar de mamar, será que ela vai conseguir fazer uma boa pega, se…são esses pormenores. Será que vou detetar o quê que o choro dela quer dizer.

E essas preocupações têm sido partilhadas com outras pessoas?

Sim, sim! Basicamente com o L., que é a pessoa com quem eu partilho mais e ele também tem essa preocupação. Ele está sempre a dizer que tudo vai correr bem "Se não fazes tu, faço eu! Tudo corre bem! Nós vamos saber fazer tudo! Ninguém nasce ensinado!" e é verdade e no dia-a-dia nós vamos aprendendo e melhorando!

Em relação aos exames médicos tem feito os regulares?

Sim.

Os resultados têm sido os esperados?

Sim, têm sido os esperados, à exceção do sétimo mês que fiquei com anemia e então tive que depois reforçar o ferro, tive que tomar dois comprimidos por dia, mas basicamente, fora isso tudo bem. Voltei a fazer análises por acaso a semana passada e já recebi o resultado e está tudo bem, a anemia já está controlada, mesmo ali no limite, mas está controlada, portanto fora isso não há mais nada.

Já disse que é seguida a nível particular.

Sim.

Consultou mais que um médico ou foi sempre o mesmo?

Não, consultei dois médicos porque eu não tinha ginecologista-obstetra, não tinha nem ginecologista e nem obstetra, não tinha rigorosamente nada porque tinha feito sempre os rastreios pelo centro de saúde onde eu trabalho, por isso não tinha um médico fixo, eram mais as enfermeiras lá do serviço que me faziam esse exame e inicialmente indicaram-me um, como eu vou ter nos Lusíadas, então preferia ter um médico nos Lusíadas e fui a uma consulta, mas achei um pouco…não é que fosse mau médico, talvez por ter sido a última doente e talvez ele já estava um bocado cansado achei muito repentino, muito desligado, muito rápida a consulta e então achei melhor experimentar outro. Procurei também que fosse nos Lusíadas, este médico tem a condição de tem o consultório dele, mas depois faz os partos todos nos Lusíadas, é só essa a diferença e realmente quando fui a este médico adorei, o atendimento foi completamente diferente, é normal numa primeira gravidez queremos um bocadinho de mais atenção e como vi essa diferença preferi ficar com o segundo.

Assistiu às aulas de preparação para o parto?

Fiz um curso de preparação para o parto, sim!

Por alguma razão?

Porque acho importante, porque não devemos só aprender o ato de expulsão e eu sei que nesses cursos para além disso também nos ensinam a cuidar de nós, como pessoas, mulheres e mães, a cuidar da amamentação, pôr-nos a par do quê que é bom ser cesariana. ou não, das células estaminais que está muito em voga agora se deve fazer ou não, são vários temas, ou como as cólicas, ou só especifico do sono do bebé, são pormenores que falando parece que é corriqueiro e que toda a gente sabe, mas depois há pormenores que nos falham e que no curso nos ensinam e sendo pessoas especializadas na área acho

importante nós ouvirmos a palavra delas. Ainda agora vai haver uma consulta, um workshop que é a consulta do pediatra e eu acho muito interessante porque lá está porque nós depois temos que pensar nessa fase quando a criança cá estiver, eu irei também a esse workshop, lá está o curso não é só mesmo explicar a parte expulsiva, é todo o processo, desde o início até à finalização e depois pós-parto, porque eles também têm recuperação pós-parto, para depois nos acompanhar quando mães e mulheres, para nos ajudar a recuperar as forças. Portanto, acho importante.

Durante a gravidez sofreu algum distúrbio, os enjoos, os vómitos, …

Sim, sim! No início, logo no meu primeiro mês de gravidez tive muitos enjoos, mas não vomitava, eram só mesmo enjoos. Cheguei ao ponto de estar quase quatro semanas, basicamente, a beber leite e a comer pêssego, era só o que eu conseguia tolerar e foi nessas poucas semanas que eu emagreci 2 kg, porque não conseguia tolerar mais nada do que isso. Tirando isso tive uma gravidez calma, consegui depois voltar ao normal, passado esse tempo, agora para o final o que tenho é muita azia, mais à noite quando estou a dormir e depois às três da manhã acordo e tenho que andar pela casa porque queima mesmo, parece que queima mesmo.

Em relação ao parto imagina como é que vai ser?

Imagino e tenho um bocado de receio, ainda não estou bem preparada, apesar de já estar próximo, ainda não estou bem preparada porque eu sempre fui muito convicta nas minhas ideias, sempre quis cesariana. e agora no curso é que elas me fizeram balancear entre ter parto normal e ter cesariana., eu sei que não é bem uma escolha nossa ou indiretamente até pode ser uma escolha nossa, portanto se ela vier antes do tempo estou preparada para o trabalho de parto normal, mas se poder ser programada se calhar acho que preferia, não sei porquê, porque tenho a noção que pode ser doloroso pós-parto, mas acho que tolero melhor a dor pós-parto do que a dor do parto, no momento expulsivo.

Gostaria que alguém estivesse presente?

Sim, sim! O pai vai estar a assistir! Já está decidido!

Em relação aos primeiros movimentos quando é que o bebé começou a mexer? Quando é que começou a notar?

Sim…

Como se sentiu?

Quando eu a senti pela primeira vez eu não sabia que era o movimento dela, só depois que foi em conversa com uma amiga minha que está grávida com mais duas semanas do que eu e perguntei-lhe se já tinha sentido e ela disse que sim e que eu já devia ter sentido ou devia estar quase a sentir e eu então "Explica-me como é que é?" e ela depois disse-me que era como um peixe dentro de água e parece que faz assim umas bulhinhas e eu comecei a pensar que afinal já a tinha sentido mas não tinha identificado como um movimento da criança, realmente eu sentia sempre à mesma hora e ainda hoje é o pico do maior movimento da minha filha, entre as seis e as sete da tarde…Foi às 18 semanas, por acaso quando depois eu fiz as contas percebi-me que foi naquele sitio, no sofá, em casa às 18 semanas.

A bebé mexe-se muito?

Mexe-se, mexe-se muito! Logo de manhã! Se eu acordar durante a noite ela está a mexer-se, quando acordo de manhã ela mexe-se…

Faz alguma relação de ela mexer-se muito com a possível personalidade dela? Associa essas características ou separa?

Associo! Associo que vai ser muito mexida à tarde e à noite e que de manhã vai ser mais calminha, porque de manhã é quando ela está mais sossegada. Mexe quando acordo, toma o pequeno-almoço mas depois acalma. Depois de almoço é que sinto, mais para o final da tarde, um reboliço, uma agitação.

Imagina o seu bebé? A nível das características físicas, de personalidade? Já disse que ela vai ser muito mexida…

Sim, sim.

Outras características?

Sei que, penso eu, segundo as ecografias deve ter a testa do pai porque de lado, temos uma ecografia de perfil e dá a sensação que deve ter a testa do pai. Temos a noção que poderá vir a ser lourinha, de olhos claros, porque tanto eu como ele somos louros e de olhos claros e os genes também em termos dos nossos familiares predominam nessa área e depois também outra característica, que é uma característica que eu ligo um bocado é aos signos, como ela vai nascer na altura…poderá ser Carneiro e então como eu sei, como dizem que

as Carneiras são mais teimosas, as coisas tem que ser à maneira dela, eu acredito que poderá vir a ser assim. Até digo na brincadeira que já não basta ter um escorpião em casa, sendo o pai e ainda vou ter uma carneira, o que vale é que eu tenho muita paciência, sou muito calma e devo conseguir gerir bem, equilibrar os dois.

A J. imagina dessa forma o bebé e o seu companheiro também? É uma imagem partilhada?

Ele não liga tanto a isso, mas a parte da fisionomia da testa e de ser lourinha identifica-se um pouco da mesma forma como eu penso. Na altura quando fizemos as ecografias o médico disse-me que parecia estar num percentil muito grande e que devia ser um bebé grande, ele começou logo a idealizar que ia ser uma mulher loura e de olho claro de 1,80m e que tinha que ter muito cuidado com os rapazes e que tinha que andar de caçadeira em punho para proteger a menina, pronto! Fora isso…

Considera que já existe uma relação entre si e o bebé nesta fase da gravides?

Sim.

Fala com a bebé…

Eu não sou muito de falar, não sei porquê. Porque gosto de ouvir uma resposta e é difícil, obter essa resposta. Inconscientemente, mentalmente, melhor dizendo parece que falo com ela e depois às vezes parece que ela dá-me um pontapé ou assim…Não falo mesmo a verbalizar, isso é mais o L., o L. é que fala mais para a barriga a dizer "Não sejas igual à tua mãe! Não sejas teimosa!" assim na brincadeira. Eu não, é mais em pensamento.

Em relação às ecografias como estávamos a falar. Qual foi a sua reação perante a primeira ecografia? O que sentiu?

Ficámos muito contentes, aquilo era um pontinho porque era ainda muito recente, um pontinho preto, mas só o facto de haver a confirmação que era uma gravidez ficámos muito contentes porque pensámos logo "Afinal conseguimos! E afinal não temos problema nenhum e que venha com saúde e que seja aquilo que for!".

É uma menina.

É uma menina.

Em relação ao nome já escolheram?

Nós tínhamos sempre pré-idealizado que era um menino porque era o que ele queria, era o que o L. queria, mas eu…não sei porquê parece que as mães, as grávidas, digo eu, inconscientemente nós pressentimos o que vai ser e então quando eu falava da criança eu sempre falei no feminino, não era por querer uma menina porque digamos era como eu tivesse uma lavagem cerebral para ser menino por parte dele, mas nas nossas conversas eu falava no feminino e depois veio realmente a confirmar-se que era uma menina e quando se veio a confirmar que era uma menina foi complicado porque só tínhamos nome para menino e então foi naquela altura tentar lembrar de um nome que a gente, que ambos gostássemos e até nem foi muito difícil, até foi numa conversa telefónica, ele a trabalhar e eu em casa, "O quê que achas deste nome e deste?!" e pronto pode ser.

Foi um nome que ambos gostam, foi fácil…

Sim, sim…Não houve discorda, houve só em termos de segundo nome porque eu nunca fui adepta de ter segundo nome, eu não tenho segundo nome e na minha família quase ninguém tem segundo nome. Ele sempre quis ter, colocar um segundo nome para quê?! Para fazer uma homenagem ao pai, que já faleceu há alguns anos. Como rapaz era o nome do pai, dava para associar. Na menina ele quis também juntar o nome do pai ao nome que tínhamos escolhido, ao nome feminino. É um nome que na altura fiquei um bocado renitente porque não é usual, não se ouve, nunca ouvi ninguém chamar-se assim, mas pronto…Depois acabei por concordar e vai acabar e então vai-se chamar R. José porque o pai dele era José.

Em relação às roupinhas, ao quarto da bebé…Já está tudo preparado?

Sim, tudo preparado.

Alguém ajudou nesse processo?

Sim…Eu gosto também de fazer muito as coisas à minha maneira, gosto de ser eu a decidir as coisas, gosto de ter opiniões, de uma ajuda, mas gosto de ser eu depois a finalizar e a concretizar tudo. Mas sim, com ele fomos vendo as coisas que queríamos e a chegar a um consenso realmente do quê que precisávamos. Eu se calhar mais em termos de roupa e em termos de produto, essas coisas assim e se calhar ele era mais em termos decorativos do quarto, portanto ele até fez um papagaio feito por ele para o teto, assim em termos decorativos ficou mais na parte dele, pormenores mais específicos, como os produtos,

como as fraldas, roupa ficou mais a meu ver, se bem que ele depois ia sempre comigo também dar opinião e dizer se gostava ou não, se concordava ou não!

Em relação ao bebé como gostaria que o bebé fosse durante os primeiros meses?

Calma! Calma, serena, que durante a noite, já sabemos que vamos ter que acordar, mas que fosse certinha, que não fosse de hora a hora, que a gente conseguisse gerir de três em três horas e mamar e dormir, ter uma rotina calma, não stressante, mas vamos ver.

E como é que gostaria que ela não fosse? O contrário…

O contrário! Que tivesse sempre acordada, sempre a chorar, sempre a berrar, porque a gente depois não sabe o quê que é e ficamos stressados, depois temos que nos acalmar a nós primeiro para depois podermos acalmar a criança e pronto!

Em relação à saúde da bebé preocupa-se com alguma coisa em específico nos primeiros meses?

Não! Sinceramente não! Acho que é a minha maior preocupação é das pessoas, daquilo que me dizem porque eu tento ver que a minha vida vai continuar igual, apenas tenho depois a minha filha, já penso em fazer uma viagem com ela com um mês e toda a gente me diz e estando este tempo de frio e de chuva que não devia ser o indicado porque poderia ter uma bronquiolite, pode ficar…pessoas que estão constipadas para não se chegar ao pé dela. Eu não tenho ainda muito receio nessa parte, mas que é certo é que as pessoas estão a incutir-me essa ideia, para ter mais atenção e mais cuidado e se calhar quando ela vier possa recatá-la um pouco mais e então se calhar seguir os conselhos dessas pessoas.

O quê que acha que a bebé vai precisar mais nos primeiros meses?

Mama, principalmente, e de sossego para ela também se adaptar ao mundo exterior, acho que não é o que depois acontece. A gente vai tentar que aconteça, que é as pessoas não irem em logo em choque conhecer a bebé que é um bocado difícil porque as pessoas querem ir logo conhecer o rebento e assim. Mas a gente sabe também as visitas irem logo todas vão agitar muito o bebé e a mãe. E acabei de dar à luz e também preciso de me recuperar, é muita mudança! É difícil, complicado! Vamos ver!

Falando agora em termos familiares. Existe alguma característica, a nível familiar da sua parte ou da parte do L., que gostava que a bebé não tivesse? Tanto a nível de personalidade, …

Nunca pensei nisso, por acaso nunca pensei nisso! Não estou a ver assim…Antissocial, se calhar porque eu de nós todos acho que sou a pessoa mais recatada, não dou logo muita confiança, nem me sinto às vezes à vontade com pessoas que não conheço, mas só mesmo nesse ponto. Não gostava que fosse tanto como eu, que socializa-se mais, que tivesse mais amigos, que fosse mais como o pai.

Enquanto mãe como é que espera ser?

Como é que eu espero ser?! Espero ser…Não espero ser mãe galinha, se bem que já sei que depois todas as mães depois vão ser, depois isso vai ser inevitável. Mas não quero estar sempre a protege-la, quero ser uma mãe liberal, quero ser uma mãe à vontade que confia a criança nos braços de outra pessoa, lá está! Porque eu depois como vou estar tanto tempo ausente, não quero estar lá a trabalhar e presa, com pensamento preocupada de "Será que estão a fazer como eu fazia?!" Não! Quero dar espaço e permitir que as pessoas façam as coisas e que eu confie para eu depois também estar mais sossegada e não criar ansiedade.

Que tipo mãe não quer ser? Uma mãe galinha…

Exato! O contrário!

A nível do método de alimentação vai preferir a nível de mama ou biberon?

Não! Eu sempre pensei que a mama fosse o melhor e agora com o curso cheguei mais à conclusão ainda que é verdade e que é o melhor. Falando mesmo com pediatras e assim a conclusão que eu chego é sempre a mesma, a minha preferência é tentar dar-lhe mama o máximo que poder, por mais que a mim me vá custar porque é um processo que não é bem doloroso, mas é diferente, porque está a ser sugado e depois vamos ter aquela reação das gretas, aquela adaptação se calhar ao início vai-me custar um bocadinho. Mas sei que é benéfico para ela, depois em termos de nutriente, em termos de desenvolvimento, queria ao máximo que fosse só mama e depois tentar evitar o biberon ao máximo e só depois começar com os sólidos, só mesmo na altura dos seis meses.

Como é que acha que vai ser a relação com o seu marido com a chegada do bebé? Se vai mudar muito?

Não! Eu acho que se vai manter.

Se acha que vai afetar a vossa relação?

Acho que não! Acho que se vai manter e até acho que vamos ficar mais cúmplices e mais próximos um do outro. Porque temos um bebé algo em comum, nosso, não é?! Que foi desejado, que foi muito bem pensado e que já tomamos a decisão que vamos partilhar certas tarefas portanto eu acho que em termos de relação ou mantém-se ou melhora.

Em relação aos horários da bebé vai tentar enquadrar-se nos horários dela ou vai tentar impor algum ritmo? A nível do dia/ noite, da alimentação…

Exato! Eu tenho uma ideia pré-definida mas depois na prática se possa aplicar! Eu gostava de impor algum horário, alguma regra, disciplina para ela também se poder habituar desde pequenina, porque eles também não sabem nada, portanto tudo que a gente começar a fazer com eles é o que eles vão aprender. Se a gente aprendeu a ser toda a hora, a dar de mamar, eles depois ficam a pensar "sempre que eu choro ela dá-me de mamar", não! Não queria que fosse assim, queria que houvesse um ritmo, uma regrazinha, claro que não vai ser chapa cinco mas ao mesmo tempo no curso também no incutem que no inicio eles também ainda não conseguem aprender totalmente as manhas por isso ser um bocadinho mais flexível portanto eu acho que vai ser na altura que eu vou ver realmente o quê que eu consigo adaptar ao nosso quotidiano.

Vai pedir ajuda a alguém depois do parto?

Nós o que tínhamos pensado era o L. vai logo tirar um mês, os vinte dias, que tem direito, que equivale a um mês de estar em casa. Pensamos que naquele mês seremos só eu e ele para nos adaptarmos também nós os dois ao bebé, à nossa vida que vai ser diferente. Depois ai sim, poderá a mãe dele ou a minha mãe, quando eu começar a trabalhar, ajudar mais em termos de ficar em casa obviamente que naquele mês que ele estando em casa comigo elas também vão querer visitar e se calhar vão fazer algumas tarefas que depois ele se calhar não iria fazer tão bem, lidas domésticas, basicamente, mas fora isso estamos a pensar sermos nós os dois primeiro e depois toda a outra ajuda será quando ele regressar ao trabalho.

E pensa regressar ao trabalho?

O mais tarde possível! O mais tarde possível, portanto eu irei gozar o máximo de licença de gravidez, ele vai abdicar do mês dele para garantir que o meu serviço, porque gozando o mês dele eu teria que meter férias se eu quisesse continuar em casa ou então teria que regressar ao trabalho e como eu não quero estar dependente do meu trabalho se me cedem

as férias ou não, ele abdica do mês dele e faço o gozo todo seguido, portanto a licença normal, depois há um prazo alargado, são mais 90 dias com uma redução drástica em termos de ordenado, mas acho que compensa a nível monetário com os gastos que eu tenho em viagens, casa lá e alimentação acho que vai dar ela por ela por isso optamos assim e depois vou juntar ai sim as minhas férias, ao fim ao cabo vou estar mais este ano em casa e acompanho o crescimento dela, já não é tão pequenina quando eu regressar ao trabalho, já é diferente.

Agora falando um bocadinho de si, quando era criança, como é que se descreve? A nível da sua personalidade, …

Era uma rapariga muito calma à frente dos meus pais e depois quando os meus pais me deixavam nos meus avós ou nos meus tios vinha a minha rebeldia ao de cima, acho que era assim um bocadinho arisca, nariz empinado, teimosa, as coisas à minha maneira, era muito rebelde! Fugia dos familiares e assim. Então eu penso que ela poderá sair um bocadinho a mim nesse aspeto e então o L. está sempre a dizer que "Se ela for assim a culpa é tua!" portanto…

E a relação com os seus pais durante a sua infância? Com a sua mãe, com o seu pai, como é que era?

Foi boa. O meu pai, como lá está, nunca foi pessoa de demonstrar muito afeto, não houve aqueles carinhos entre pai e filha, mas havia sempre o respeito, nunca me bateu, houve assim…havia uma proximidade e um entendimento entre os dois porque depois temos o feitio muito parecido em termos de ideias e de convicções, saiu muito a ele, mas depois em termos de afeto…mas depois indiretamente para a minha mãe " Olha tens que fazer…", tinha aquele cuidado de pai que dizia à minha mãe e depois a minha mãe é que vinha fazer esses cuidados comigo. Com a minha mãe sempre falei bem, mas depois há aquela fase da adolescência que a gente esconde tudo dos pais e não quer que eles se metam muito na nossa vida, criar limites, mas depois isso tudo passa. Depois passamos para a outra fase que vemos os pais como amigos, que desabafamos com eles, aparece que eles também já nos vêm com outros olhos e acho que foi com o passar dessa adolescência, quando eles começaram a ver que eu já tinha responsabilidade, com o carro, sabia conduzir e chegar a horas de tudo, começar a trabalhar, acho que eles também começam a olhar para nós com outros olhos.

E a própria relação dos seus pais? Era uma relação boa?

Era uma relação boa, mas como os meus pais têm uma diferença muito grande de idade, são dez anos de diferença de idade, então às vezes há um choque de ideias e de coisas que querem fazer em comum, a minha mãe gosta mais de umas coisas, é normal havendo uma diferença de idade de dez anos que os gostos às vezes podem ser um pouco diferentes e depois não estando totalmente realizados, digamos, porque se calhar no inicio passam muitas dificuldades como era normal, porque estavam aqui sozinhos, não são de cá, houve ali se calhar um atrito entre os dois, mas desde que eu comecei a ir para a faculdade parece que, como tive que sair de casa para ir trabalhar assim eles aproximaram-se mais e agora parece que eles estão em lua-de-mel depois de muitos anos de casado.

Durante a sua infância viveu algum evento traumático, alguma doença, alguma morte que tenha acontecido?

Não! Não que me recorde!

Algo que lhe tenha marcado?

Tivemos só um acontecimento familiar em termos de doença do meu padrinho, mas que como era tão pequena, ele ainda é vivo, não morreu, é se calhar o momento mais trágico na minha família porque foi detetado uma doença psiquiátrica nele e foi se calhar complicado. Como eu era tão nova eu não consegui dimensionar realmente a gravidade da situação e como fui crescendo com o desenvolvimento dessa doença nele, achava natural, não me choca.

Essa situação que estava a dizer acha que há alguma relação com o tipo de mãe que vai ser? Ou são experiências?

São experiências, acho que é distinto! Acho que não vai haver interferência.

A nível dos últimos tempos houve algum evento traumático?

Não, não!

De que forma é que acha que vai ser diferente da sua mãe, na relação como o bebé?

Se calhar vou tentar não bloquear tanto os passos dela e não criticar se calhar tanto porque o facto de às vezes a minha mãe pensar que estava a fazer bem em proteger-me, digamos quando não ia em encontro com amigos meus, se calhar isso também me retraiu e talvez fazia-me esconder algumas coisas da minha mãe. O que eu vou tentar sempre é aceitar, aconselhar a minha filha, mas sempre aceitar as decisões dela e tentar que ela não fuja, em

que ela prefira estar na rua do que em casa, prefiro receber os amigos dela, sejam bons ou sejam maus em minha casa, para eu poder ter noção, conhecer as pessoas realmente e nesse aspeto quero tentar ser diferente, mas fora isso acho que vou ser muito parecida com ela, também vou querer ser muito amiga dela, falar com ela, passear com ela, estar disponível para quando ela quiser, presenciar a mínimo coisa que seja, nem que seja uma festa na escola, um aniversário, dar importância ao pormenor, um desenho, a primeira papa, o primeiro passo, a pequena conquista quero também estar sempre presente e nisso quero ser igual à minha mãe, estar ali em cima.

Já falámos acerca do bebé, da vossa relação, acerca dos seus pais há alguma coisa que queira acrescentar, que não falámos?

Acho que não! Falando logo de tudo, acho que não há assim mais nada a acrescentar.

Entrevista nº 8

A primeira questão é mais em termos gerais. Como é que se tem sentido? Como tem lidado com a gravidez?

De uma maneira geral acho que bem, só aquela fase inicial de mais incerteza e como também tive o deslocamento fiquei em casa e tive mais tempo para pensar, o que também não é muito bom, não é?! Mas uma vez essa fase ultrapassada, tem sido impecável, super pacífico, voltei à minha vida toda, faço tudo, portanto é um estado pacífico, de graça.

O que a fez decidir ter o bebé nesta altura da sua vida?

Então nós sempre quisemos ter filhos e tivemos só à procura desta altura, lá está! Porque eu primeiro queria acabar o mestrado, depois queríamos comprar casa e só agora se proporcionou e aliás era para ser ao longo do ano de 2014, tentar porque começámos a tentar em 2013, mas nunca achei que fosse tão rápido, mas pronto foi sobretudo a estabilidade acho que e a relação duradoura.

Então de certa forma foi planeada?

Sim.

Desejada?

Sim.

Uma decisão partilhada?

Sim.

Houve alguma dificuldade de fecundação?

Não, não! Nada mesmo!

E anteriormente houve alguma interrupção da gravidez?

Não, nada!

Como se sentiu quando descobriu que estava grávida?

É um misto porque ficamos muito felizes, primeiro porque é objetivo "Ok conseguimos!" e depois é aquela incerteza "E agora?" e a ansiedade que tudo vai mudar e é um misto,

mas é bom! Claro que é bom, claro que sim!

E em que circunstâncias descobriu que estava grávida?

Foi mesmo verificando o atrasado, estive ali um tempinho de negação, de vou ali á farmácia ou não vou, depois um dia decidi ir e depois esperei mais um tempo com o teste na gaveta e houve um dia de manhã que decidimos que hoje vamos fazer e pronto! E estava.

A primeira pessoa a saber…

Foi ele. Estávamos os dois sozinhos em casa.

E em relação às reações das outras pessoas…

Da família?

Da família, dos amigos,…

Tudo 100% feliz!

Há pouco esqueci-me de perguntar se a reação do seu marido foi semelhante?

Sim…Ele como é menos medroso do que eu, acho que ficou mais feliz e menos ansioso do que eu. Eu fiquei muito feliz e depois fiquei muito ansiosa.

Em relação às mudanças na sua vida, comparando antes da gravidez e agora com o momento atual em que está, mudanças que tenham ocorrido na sua rotina?

Então… tento evitar um bocadinho o trânsito da manhã, portanto acordo um bocadinho mais tarde e depois saiu um bocadinho mais tarde, consegui adaptar-me no emprego. Tenho mais cuidado com o que como, penso duas vezes antes do que como e pronto reduzi as horas no ginásio e das aulas, mas de resto é tudo igual!

E do seu marido? Houve mudanças com o facto de estar grávida?

Não! Preocupa-se mais, pergunta-me às vezes o quê que eu almocei, tem mais controlo, mas é só isso. Nas tarefas de casa já ajudava portanto não é por aí!

Levou algum tempo a sentir-se mãe?

Sim… por acaso sim! Mais uma vez, lá está! Eu acho que foi por causa daquele susto inicial e também não me quis apegar muito porque tive medo, mas a acho que a partir do

momento que nós sentimos ele mexer, não dá! Ai já não dá mesmo para negar! Começa mesmo a nutrir uma preocupação, um amor, não sei explicar-te! Mas é! É mesmo aquela situação de "Ok! Estás aqui! És real!". Mas não é logo ao início, pelo menos comigo não foi logo ao início.

Foi um processo?

Foi um processo, é uma aprendizagem, também vamos vendo o nosso corpo a mudar e é um processo, sem dúvida! E ainda está a ser!

Acha que a relação com o seu marido mudou?

Sim…Quer dizer está mais preocupado. Preocupa-se mais comigo, se eu por exemplo chego a casa mais tarde, antigamente chegávamos a casa à hora que chegávamos cada um e não havia problema, agora se eu chego mais tarde já me está a ligar a perguntar se está tudo bem. Sim! Tem um nível de preocupação um bocadinho maior, acho que sim.

E no seu relacionamento com a sua mãe há diferenças? Há uma maior proteção por parte dela ou mantem-se?

Sim, é maior! Já era grande e agora é maior, é mais…quer contribuir mais, aquela ideia de ajudar mais, "Precisas de sopa?! Não queres vir cá almoçar?!", sei lá, coisas do género. Não é que nos tenhamos aproximado mais, é uma nova parte da relação que nasce agora. Eu agora estou grávida portanto há ali uma parte desconhecida para mim e para ela também que também andamos a descobrir as duas, mas sim. Não é aquela coisa que ela me veja com outros olhos, não é isso, mas tem uma proteção a dobrar se calhar por causa disso.

E o seu pai?

Também. O meu pai, sim, também! Embora menos efusivo porque fica sempre assim naquela…telefona-me mais vezes se for preciso e depois passa logo o telefone à minha mãe, mas telefona "Então está tudo bem? Correu bem o dia? Estás bem? O bebé está bem?", pronto! Mas também é uma maior preocupação.

Quando notou pela primeira vez as mudanças no seu corpo como reagiu? O quê que sentiu?

É assim, não é…é novo! É mesmo uma sensação nova por acaso acho que me adaptei bem, mas é um bocado frustrante nós irmos às lojas e pensar uma coleção tão gira e tanta coisa para comprar e não vale apena. Mas não, sei lá! Passei a ter mais cuidado, a pôr creme e

não sei quê. Mas de resto…como também não tenho dores, se calhar se tivesse desconfortos, mais facilmente não gostava ou pensava "ai que horror", mas não, é uma adaptação também, gradual.

E o seu marido em relação a essas mudanças?

Também…Não! Acho que todos os dias me diz que tenho a barriga maior, tens a barriga maior, mas não! É pacífico, não parece que vá fugir de mim a sete pés.

Em relação às roupas de grávidas. Começou a utilizar a partir de que altura? Como é que se sentiu?

As calças foi logo a partir dos dois, três meses. A parte de cima contínuo a vestir as minhas roupas mais largas, mas sim agora há imensa oferta no mercado, portanto…obviamente que há coisas que sabemos que não vamos poder comprar, mas há muita coisa já adaptada e também não gastei assim muito dinheiro, para ser sincera, foi mesmo o básico, mas desde que me sinta confortável, é isso!

Em relação a reações emocionais, sentir-se sem apoio, carente, com ciúmes?

Hmm, Hmmm…Não.

Ou uma preocupação especifica que tem tido ao longo da gravidez?

Passa a haver uma preocupação com o bebé, uma ansiedade que está lá sempre, pequenina, se isto vai até ao fim, se vai correr bem e não sei quê. Tirando isso foi só mesmo aquela parte inicial que ai foi complicado porque me senti limitada, porque fiquei em casa, ou seja, eu acho que faço muita coisa durante o dia e sou muito ativa e não sei o quê e ficar em casa deixou-me ali um bocadinho à nora porque foi inesperado, foi o inesperado saber que estava grávida e depois foi o inesperado saber que tinha um deslocamento e que tens que ir para casa. Ao início tive que lidar, aprender a lidar com a situação, depois não! É pacífico! Acho que depois é aquela ansiedade de todas as mães. Têm às vezes uma dor e nós pensamos "O quê que será isto?!", depois passa e" ok" sim! Para já…

E fala com alguém dessas preocupações?

Às vezes falo com a minha mãe, quando é mais durador, sei lá a única coisa que me lembro de ter tido desde o início foi, logo aos dois meses, devia ser aqui os ossos da anca a largar e foi assim o mais até agora …E disse à minha mãe por acaso e ela disse não te preocupes que isso deve ser não sei quê, não sei quê. Depois às vezes alguma dor lombar falo com

os meus professores do ginásio e depois eles também me dão uns exercícios e não tenho assim mais nada que justifique, se tiver algum problema obviamente ligo para a obstetra.

A nível mais emocional? Alguma coisa em específico?

Não! Não, nada! Nada mesmo! Dúvidas ou ansiedades ou grandes preocupações falo com o meu marido que ele tem esse poder de me acalmar e de me relaxar…e falamos o que acaba por me acalmar a mim depois! Mas também não tem sido assim muita coisa.

A nível dos sonhos teve sonhos recorrentes sobre a gravidez…

Sim! Não posso dizer que são recorrentes porque por acaso não sonho muito, mas lembro-me de duas ou três vezes de ter tido o sonho do parto, não sei porquê, mas não é aquela parte louca dos gritos, já é o bebé cá fora e depois como todos os sonhos não consigo ver a cara, vejo os pezinhos, tem cabelo, mas foram para aí umas duas ou três vezes mas não foram mais e é sempre mais ou menos esse momento, de resto…Eu não sonho muito! Eu deito-me e pronto!

Em relação às reações emocionais do seu marido? Ciúmes, falta de interesse, …

Ah falta de interesse! Ao início eu achei que ele tinha mas depois percebi, nós também vamos ler muita coisa, lê livros e internet e não sei quê, e ao início, mesmo antes aqui do curso, eu já estava entusiasmada, com o quarto, com as roupinhas e ele não estava nem ai. Eu disse uma vez "Tu não estás nada interessado!" e ele "Ainda falta tanto! Tem calma!" e eu percebi que deve ser aquela coisa do clique, que dizem que aos pais o clique ou é só quando nasce ou é um bocadinho mais à frente na gravidez. Agora já não! Agora já se entusiasma! Já fizemos o quarto e ele entusiasmou-se imenso e já compra coisas para o bebé também, portanto acho que sim. Tive que lhe dar tempo, para fazer o tempo dele e eu sou um bocadinho mais apressada do que ele, mas sim ao início houve ali uma altura que eu achei que ele estava com falta de interesse e confrontei uma vez, só naquela "Então não me ligas nenhuma!", mas foi pacifico porque ele depois naturalmente com o tempo, foi a adaptação dele e eu também se calhar também estava entusiasmada demais e acalmei, encontramos ali um equilíbrio.

E por exemplo, a nível de sintomas físicos ele também sentiu?

Não, não! Por acaso li isso e disse "Olha tu és capaz de começar a sentir não sei quê!" e nada! Não, não, essa parte não.

Durante a gravidez teve alguma preocupação relativamente à criança nos primeiros tempos? Medo de magoar o bebé…

Isso sim, isso mais eu do que ele. Eu tenho aquela noção que os primeiros banhos não vou ser eu a dar, não sei porquê, se tiver que ser tem que ser, mas eu tenho para já para não falar naquele medo que acho que todas as mães, as futuras mães têm de não saberem cuidar ou de fazer alguma coisa mal, pronto! E depois essa sensação de é tão pequenino que se pode partir, tenho…não penso muito nisso, mas também por causa disso vim fazer o curso, para tentar ter mais confiança para depois fazer face aos medos, a tudo.

Foi a sua forma de lidar? Vir ao curso?

Sim….A nossa inscrição foi mesmo isso…Há pessoas que nos dizem "Porquê que te foste inscrever se a coisa mais antiga é ser mãe e pai?! Não havia cursos antigamente", eu sei mas há coisas que é bom ouvir para tentar fazer igual, se calhar posso nem conseguir, posso bloquear, sei lá! É só mesmo aquela ideia de tentar, conhecer um bocadinho mais e de ter mais autoconfiança…

E a nível dos exames médicos, fez os regulares?

Sim, não fiz nada assim muito especial, as ecografias…

Os resultados os esperados?

Sim, todos bem até agora.

A nível do privado como disse?

Sim.

Consultou mais que um médico? Foi sempre o mesmo?

Não…Quer dizer tenho a médica obstetra e depois tenho o médico das ecografias, acabam por ser duas opiniões, é bom porque assim não é tudo feito no mesmo sítio.

Teve aulas de preparação para o parto?

Sim, aqui.

Já explicou de certa forma porquê.

É sobretudo a questão de não sermos apanhados de surpresa, estudarmos um bocadinho antes de ir para o teste (Risos).

Sofreu de enjoos, vómitos, …

Enjoos matinais, só mais nos primeiros meses e depois passou tudo.

Neste momento?

De momento nada! Normalíssimo!

Imagina como é que vai ser o parto?

Sim…Vou ser sincera eu ainda não penso muito e acho mesmo que aqui nos deram as ferramentas para chegarmos lá de peito feito e dizer "Isto vai correr bem!", mas não perco muito tempo a pensar no parto, mas a falar a sério! Acho que se calhar quando mais para a frente pior vai ser porque está a chegar o momento é quase inevitável, mas agora ainda á tanta coisa para fazer, arrumar o quarto, comprar as coisas, ainda não foquei muito a minha atenção ai.

E gostava que alguém estivesse presente? O seu marido, …

Ele vai estar, sim, sim! Ele faz questão!

Em relação aos primeiros movimentos foi mais ou menos em que altura?

Foi às 22 ou 23 semanas.

E como é que se sentiu?

É assim eu acho que já tinha sentido antes mas sem saber o que era, achei que eram os movimentos da digestão ou assim uma coisas que não se percebe muito bem, mas houve um dia que eu tive mesmo a certeza porque eu estava sossegadinha e ele mexeu uma vez e mexeu duas, estava sozinha em casa e fui logo telefonar ao meu marido "Ele mexeu!" e é mesmo aquela altura em que eu a choque caí a moeda, foi mesmo ali…é dos momentos em que eu mais me lembro, é o de ver que estava grávida e foi de o sentir a primeira vez.

Mexe muito o bebé?

Sim, quer dizer eu não tenho termo de comparação, mas eu acho que sim. Já consigo identificar bem os momentos em que ele mexe.

Faz relação com a personalidade que ele irá ter ou não associa esse tipo de coisas?

Sim, perguntam-me “Então ele mexe-se muito?” e eu digo que não, que é sossegadinho porque eu acho que não se mexe muito, sei lá! Quando eu como, quando eu à noite estou mais sossegada, quando saiu das aulas de yoga também mexe bastante, mas sim quando perguntam eu digo que ele vai ser sossegadinho porque aqui é sossegadinho, pode ser isso.

Como é que imagina o seu bebé? A nível de características de personalidade, …, físicas, …

Eu acho que ele vai ser pequenino, cabeludo e acho que vai ser bem-disposto, acho que sim! E que não vai dar muito trabalho, acho que sim, quero acreditar que sim!

E o seu marido tem a mesma imagem do bebé?

Sim, ele diz que o nosso filho é um porreiro, portanto também acho que ele tem a ideia que ele é calminho e sossegadinho.

Considera que já existe uma relação entre si e o bebé?

Sim, sim, sim! Já não dá para voltar atrás.

Fala com o bebé?

Sim, era daquelas coisas que eu achava, não tenho a mania que sou durona, não é nada disso, mas achava que falamos com o bebé mais lá para frente, quando ele, sei lá! Mais para o fim, mas a partir do momento em que ele mexe não tem hipótese, é mesmo aquela ideia que temos uma companhia todos os dias, que ele está ali e sim falo com ele! E ponho música para ele ouvir…

Quando viu o bebé na ecografia pela primeira vez o que sentiu? Como descreve esse momento?

Também é outro momento chave, é…podemos dizer que chorámos, umas lagriminhas, umas coisinhas assim… Porque sobretudo quando o médico põe o coração do bebé porque eu nunca achei possível, não sei! Nunca me tinha ocorrido que às 12 semanas que já se ouvisse tão bem o coração do bebé, é um momento marcante.

Já sabe o sexo do bebé?

É um rapaz.

A nível do nome já escolheram?

Já, já. Também já foi escolhido há algum tempo.

Foi fácil?

Não, não. Porque eu sempre achei que iria ser mãe de meninas portanto decidimos nome para menina, para rapaz nunca tínhamos chegado a um consenso e as avós fizeram listas de nomes, que não foram aprovadas e chegámos a um consenso porque o D. não gosta de nomes com diminutivos, difíceis de se fazer diminutivos, portanto não gosta do Joãozinho, do Pedrinho e esses eram os nomes que eu mais gostava e um dia ao ver um currículo lá no trabalho vi um Artur e cheguei a casa e disse "Olha lá! E Artur?! É muito difícil dizer Arturzinho", "Ah Artur?!", mas depois aquilo foi assimilando e ficou Artur.

Por isso não há nenhuma razão familiar?

Não, não…Ninguém gosta! Só nós! Mas foi mesmo porque foi ficando, fomos gostando e pronto e já toda a gente o trata por Artur.

A nível da preparação do quarto, das roupinhas, já estão a tratar disso?

Sim, sim, já, já! Não temos ainda tudo, vamos com calma! Mas sim, acho que começámos na altura certa, começámos ai aos cinco meses, seis meses a pensar mais nisso. Se calhar também foi um bocado quando nos inscrevemos aqui no curso, elas também começaram a dizer para pensarmos nisso e depois também fazermos as malas e lá está para irmos tendo menos ansiedade porque se as coisas forem ficando feitas, escusamos de ficar tudo para o fim.

Alguém ajudou?

Sim, os meus pais, os pais do D., toda a gente contribuiu um bocadinho.

Como é que pensa que o bebé será nos primeiros meses?

Eu acho…não sei! Se ele sair ao pai e à mãe vai ser calminho, vai dormir, vai comer e não vai fazer muito alarido, mas não sei! Espero que ele seja pacífico, que consiga comer, que consiga mamar como deve ser, que também não seja muito dorminhoco como nasce no verão era bom para podermos ir passear, mas sim acho que vai ser bom, vai ser um rapazito às direitas!

E o seu marido tem a mesma imagem?

Sim, sim. Ele também diz que sim, ele também está sempre a dizer "Se sair a mim vai ser um santo", eu também não era muito complicada de pôr a dormir e a comer, mas pelos vistos ele era mesmo um bebé de sonho, portanto é bom que ele saia a ele.

Por isso não quer que o bebé seja o contrário do que disse?

Exatamente! Que seja a imagem do pai porque dava imenso jeito!

Tem alguma preocupação específica a nível de saúde do bebé nos primeiros meses?

Sei lá! Quer dizer, mais ou menos, especificamente, especificamente se calhar só mesmo a amamentação, na dificuldade de ele conseguir ou não, de eu conseguir ou não amamentar, de ele conseguir ou não habituar-se e depois não sei! Sei lá! Não sei, aqueles problemas que eles às vezes podem ter de digestões, mas pronto! Não vamos pensar nisso!

E a nível do que o bebé vai precisar nos primeiro momentos? O quê que considera que vai ser o essencial?

Emocional ou físico?

Emocional e físico.

Eu acho que é sobretudo aquela ideia primeiro em termos emocionais de ele sentir que tem o pai e a mãe, ali os dois, que as vozes que ele ouvia dentro da barriga estão ali as duas e estão ali para ele e depois em termos físicos é termos toda aquela logística que os bebés precisam, quase aquela mini enfermaria em casa, preparada e ter o conforto de uma casa. Acho que sim!

Agora considerando as características familiares de cada um, há alguma característica que não gostasse que o bebé não tivesse a nível de personalidade…?

Não gostava que ele fosse teimoso como o pai, não gostava mesmo! E não gostava que ele fosse tão perfeccionista como eu, aquela coisa de querer fazer tudo bem é muito cansativo, espero que não seja assim. De resto acho que não…E físicas também contam?

Sim.

Então podia não ter os pés da mãe, não ter o nariz da mãe! Não estou a brincar! É mesmo só a nível emocional, só me preocupa mesmo a teimosia e o perfeccionismo.

Que tipo de mãe gostava de ser?

Ai! Eu gostava de ser relaxada, um bocadinho mais! Tenho medo de ser aquela mãe que quer ser super controladora, não que a minha tenha sido, acho que não foi, mas tenho medo de ser super protetora, de quase sufocar a criança, coitada! Mas acho que vou tentar controlar-me, acho que sim!

Por isso que tipo de mãe não quer ser?

Não quero ser uma mãe controladora, mas aí eu acho que o pai depois balança porque é mais descontraído do que eu.

A nível do método de alimentação vai preferir amamentação?

Sim, sim! Se conseguir é mesmo até conseguir!

Como é que acha com a chegada do bebé a vossa relação?

Se vai mudar?

Se vai mudar? Se já falaram sobre isso?

Sim, já falámos sobre isso. Eu acho que inevitavelmente muda porque vamos passar a ser três em vez de sermos dois. Também tenho um bocadinho de medo que ali aqueles primeiros meses tanto eu como ele nos esqueçamos um do outro até entrar na rotina, ficarmos completamente vidrados ali na relação com o bebé, mas depois não. Já falámos mesmo sobre isso, temos intenções de depois deixarmos com os avós de vez em quando ele já tiver dois anos ou três anos, podermos passear e estarmos os dois e …Já temos a plena noção que não vai ser como era, não dá! Mas é sobretudo na semana. arranjar tipo um dia para nós ou para ir ao cinema ou para ir jantar fora ou umas feriazinhas de três dias ou uma coisa assim, que é importante manter a relação minimamente dos dois, até para que depois a relação dos três correr melhor.

Depois do parto vai pedir ajuda a alguém?

Para ficar lá em casa? Não, não. Em princípio não, não estou a pensar nisso, acho que nós os dois conseguimos dar conta do recado.

Está a pensar regressar ao trabalho quando?

Nós vamos pensar fazer aquela licença dos cinco meses eu e depois ele fica no último mês, é partilhada.

Agora, em relação a si, da sua infância como é que se descreve enquanto criança, a sua personalidade?

Eu acho que a minha infância foi muito boa, não me posso queixar, sempre muito perto da família, a ideia da família é importante. Tive na mesma escola durante 11 anos portanto também era uma família, era uma segunda casa e acho que foi mesmo uma infância feliz e queria que o meu filho também tivesse isso.

Como é que era?

Como é que eu era? Como é que eu sou? Eu sinceramente eu acho que sou, é tão difícil falar de nós…

Então só na parte da infância, como se considera?

Era uma criança um bocadinho envergonhada para as pessoas que não conhecia, mas depois era muito brincalhona com as pessoas que conhecia, com os meus amiguinhos todos e a minha mãe diz que eu sempre fiz muita coisa, desde pequenina, sempre a fazer o ballet, o piano e não sei o quê, queria sempre fazer tudo por isso tive sempre muito amiguinhos ali e aqui, era uma criança ativa e acho que ainda sou!

E na sua relação, ainda na infância, como era com a sua mãe e com o seu pai?

Eu apesar de não ser filha única quase tive o privilégio de como depois fui uma filha tardia, o meu irmão já era muito mais velho, tive quase a atenção toda para mim, sou muito agarrada aos meus pais, muito agarrada à família, mas quer dizer, acho que tenho uma relação muito boa com os meus pais, falamos de tudo e falávamos de tudo e também é um bocado isso que quero para o meu filho, ou seja, como eu fui feliz numa infância assim também é isso que vou tentar dar-lhe a ele e também acho que escolhi uma pessoa para estar comigo que também acredita nesses valores e que também vai querer um filho assim.

E a relação de casal, dos seus pais?

Os meus pais são casados há 47 anos, há montes de anos. Nunca os vi assim discutir, sempre tivemos um ótimo ambiente familiar, sempre fizemos férias juntos todos os anos, era mesmo isso que eu queria também para o meu filho, portanto acredito ainda na família tradicional porque foi a que eu tive, portanto é mais fácil de replicar. Aliás eu acho que na minha geração, na sua se calhar ainda é pior, mas na minha eu acho que começaram a

surgir os pais divorciados e agora são quase a exceção os pais casados e eu nunca parei muito para pensar nisto até começar a ter amigos, depois na faculdade "Ai os meus pais são divorciados!" e eu pensava "os meus pais estão casados à trinta e tal anos" e também quero! È aquela ideia do futuro, de quando for grande também quero ser assim! Portanto é um bocado isso, de construir uma família e de dar uma infância que eu também tive.

E durante a infância teve algum evento traumático, por exemplo uma morte, uma doença?

Não! Lembro-me da primeira morte que mais me marcou, porque foi a primeira morte, da minha avó materna, mas eu já tinha para aí 16-17 anos, mas foi a primeira vez. Não me posso queixar muito com 17 anos ter o primeiro… mas sim, mais uma vez por sermos muito agarrados à família, a minha avó paterna vive connosco portanto tive sempre com ela, o meu avô já tinha falecido, nem sequer o conheci e eu via todas as semanas os meus avós maternos portanto foi assim a primeira perda que eu tive na minha vida.

E acha que essa perda vai influenciar o tipo de mãe que vai ser?

Com a morte nós não podemos fazer nada, o único medo, a única pedra no sapato, que eu também, mas que não posso fazer nada com ela é que o facto de ser só mãe agora implica que os meus pais já tenham setenta anos, se calhar não vão conseguir acompanhar o neto ou os netos, por muito tempo, até onde eu acompanhei os meus pais ou o que seja. Por exemplo, a minha sobrinha, acho que ela vai fazer o percurso normal, porque tem agora 15 anos, eu sendo uma filha tardia e sendo uma mãe tardia e é assim a única… não é um trauma, não há nada que eu possa fazer, mas é mesmo só aquela ideia de "se eu pudesse ter sido mãe mais cedo os meus pais tinham mais tempo para estar com os netos e para conhecer os netos", mas pronto não vou parar muito tempo a pensar nisso, mas de resto acho que não tive assim nenhum trauma de infância que me faça…

E agora, nos últimos tempos recentes…?

Não, pacifico!

Uma pergunta que há pouco não fiz é em relação ao bebé. Vai tentar gerir os horários dele de acordo com as suas necessidades, com os seus horários ou vai tentar…

Vou tentar orientar a minha vida pelos horários dele, sim, é a ideia que eu tenho. Quer dizer depois também vamos ver como é que depois as coisas funcionam, não é? Mas também é um bocadinho a ideia que nos incutiram aqui no curso que o que é importante é

eles comerem e dormirem e depois o resto vocês gerem com o tempo que tiverem e é mesmo isso! Vou tentar criar rotinas porque isso é importante e depois tentar aproveitar os tempos em que ele dorme para descansarmos ou para arrumarmo-nos ou para…mas sim o horário vai ser ditado por ele, tem esse poder.

De que forma é que acha que vai ser diferente da sua mãe, na relação com o bebé?

Não sei! Essa pergunta também é difícil, não sei! Porque eu acho que a minha mãe foi mesmo uma mãe descontraída, apesar de já ser uma mãe com alguma idade, sempre falámos de tudo, sempre me explicou tudo. Se calhar o ser rapaz há muita coisa que vou chutar para o D., mas acho que…Sei lá! Eu queria dizer que queria ser menos protetora que ela mas acho que não consigo, não consigo!

Já falámos um bocadinho sobre o bebé, sobre a relação do casal, a nível da mulher, dos seus pais há alguma coisa que queira acrescentar que ache importante?

Se calhar a relação com os sogros! Não é que ela fosse má, mas ficou mais próxima, é a ideia que eu tenho é essa. Se calhar a minha sogra ligava-me uma vez por semana. e ao fim-de-semana estávamos juntos e agora se calhar liga todos os dias para saber se eu estou bem, se passei bem, aquele susto inicial mais uma vez deixou toda a gente preocupada e visitava-me todos os dias ou quase todos portanto…é engraçado se houvesse dúvidas que eramos uma família agora sentimos mesmo isso, que somos mesmo todos uma família e acho que sim…de resto a relação com o meu irmão também já era boa, por isso não é por ai, com a minha sobrinha também, nós, eu e o D., também, essa parte está tudo mais…fica tudo mais, como é que eu de dizer? Fica tudo mais preocupado, mas de resto está tudo igual.

Entrevista nº 9

A primeira questão em termos de introdução, é mais geral. Como tem lidado com a gravidez? O que tem sentido?

Eu tive uma gravidez muito tranquila, sem problemas, bem. Não tive enjoos, então fui-me dando muito bem. O que sinto é mais ansiosa para acabar logo, curiosa para ver como vai ser a vida de mãe etc. Mas de uma maneira geral foi tudo muito tranquilo.

O que a fez decidir ter o bebé nesta altura da sua vida?

Eu sempre tive sonho de casar, ter filhos e eu nunca quis ter um filho muito tarde e pensei que já estava na altura boa, já estava estabilizada também no trabalho, o meu marido também, já temos casa, carro que é importante hoje em dia ter uma certa estabilidade financeira e a vontade de ser mãe mesmo.

Acabou por ser planeada a gravidez?

Sim, eu decidi parar de tomar o remédio, conversámos, achámos que estava na hora e parei com o anticoncecional e daí foi esperar que acontecesse.

Foi desejada a gravidez como estava a dizer.

Sim.

Essa decisão foi partilhada com o seu marido…

Foi! Até ele estava mais com vontade do que eu. Partiu mais dele "Vamos, vamos! Está na hora!". Como eu também tinha vontade eu "Está bem!". Foi mais a iniciativa dele.

Houve alguma dificuldade a nível de fecundação?

Não! Porque é assim eu parei de tomar a pilula, mas também não fiquei muito naquela "Tem que ser! Tem que ser!", depois…É uma coisa meio boba mas eu não queria que o bebé nascesse no Natal então quando eu fiz as contas, mais ou menos no mês, "Agora não podemos porque se não vai nascer no natal", naquele mês usamos preservativo e depois voltámos a tentar de novo. Eu demorei mais ou menos sete meses.

E anteriormente houve alguma interrupção da gravidez?

Não! A única coisa que aconteceu foi que na minha primeira ecografia constavam dois sacos gestacionais, era uma gravidez de gémeos e acabou por um desenvolver-se e outro não, mas foi bem no comecinho, então o próprio organismo absorveu e não houve complicação.

E o quê que sentiu quando descobriu que estava grávida?

Foi um estado de ao mesmo tempo de alegria, euforia, de dúvida, mas foi uma sensação muito boa, como era desejado, como era planejado foi um momento em que nós dois ficámos meio bobos e cheios de coisas para falar, mas foi muito bom.

E a reação do seu marido face à gravidez como é que foi? Foi muito diferente da sua?

Não! Eu acho que como a gente estava à espera mesmo e já estava ali todos os meses "será que é desta vez" quando a gente confirmou foi mesmo de alegria dos dois, não teve grandes diferenças.

E descobriu que estava grávida a fazer o teste ou por outra…

Eu fiz o teste de farmácia primeiro por dois dias de atraso e ele "Faz! Faz!" e eu "Não! Está cedo!", olha fiz e já deu positivo.

E quem foram as primeiras pessoas a quem contou que estava grávida?

Foram os nossos pais e contámos a eles só e pedimos para não contar a mais ninguém por um tempo, depois de fazer a primeira ecografia contámos para os irmãos, para umas pessoas mais próximas, mas para toda a gente mesmo já foi a partir dos três meses.

E a reação dessas pessoas como é que foi?

Foi boa também porque já estavam à espera, é aquela coisa depois de casar "E agora quando é que vem o filho?!" e então toda a gente ficou feliz, foi bem recebida a notícia.

Se comparar a sua vida antes da gravidez com o momento atual as diferenças que sente mais a nível da sua rotina? Na relação com o seu marido?

É assim! A gente muda um pouco de prioridades na vida quando depois descobre que está grávida, eu acho que os pensamentos, os objetivos começam a ser mais centrados no bebé, na criança que vem do que em nós próprios. Em termos do relacionamento com o meu

marido foi…eu acho que até melhorou, sabe?! Eu vi ele cada vez mais atencioso comigo, preocupado assim, mas foi tranquilo.

Não sente uma diferença …?

Muito grande, não! Eu costumo brincar, que eu fui muito consumista e nestes saldos eu não comprei nada para mim quase, eu vou na loja e só compro coisas para ele, foi uma mudança que toda a gente reconhece, reparou.

E na vida do seu marido mudou alguma coisa na rotina dele pelo facto de estar grávida?

Não! Em termos de rotina não, continua a mesma coisa. Mentira! Tem uma coisa! Ele fumava, não era muito, tipo às vezes quando bebia um copo ou quando íamos jantar, mas ele disse que quando tivesse um filho ele ia parar de fumar e ele realmente tem esforçado muito porque ele agora fuma raramente, naquele de festa, no social. E eu sei que para ele tem sido um sacrifício porque como foi uma coisa que eu pedia porque como não gosto e etc então ele nisso fez um sacrifício.

Foi uma mudança?

Sim, foi uma mudança.

Levou algum tempo a sentir-se mãe? Ou considera que foi um processo?

Foi um processo, não é logo de um dia para o outro, o que aconteceu também é que quando eu descobri que estava grávida eu tinha uma viagem marcada para o B., que eu ia de féria, eu estava muito planejando aquela viagem então eu não concentrei tanto na gravidez naquele momento, concentrei mais nessas férias, então tive esse tempo com a minha família, fui conhecer o Rio de Janeiro, a gente foi junto e só depois quando eu voltei é que caí na realidade, "Não agora eu tenho que parar! E pensar…", foi mais nesse clique quando voltei da viagem que senti agora sou mãe.

Disse há pouco que a relação com o seu marido não mudou, ele até está mais atencioso, então nessa parte não houve mudanças significativa.

Sim!

E em relação à sua mãe mudou postura dela mesmo estando longe? Mais protetora, mais preocupada ou mantém-se o mesmo tipo?

Não isso não mudou, o que eu sinto da parte dela é mesmo uma certa tristeza de não poder acompanhar este momento comigo, mas em termos de estar mais preocupada ou não está, igual.

Em relação ao seu pai estava a dizer há pouco que não sabe (não conhece o pai, foi fruto de inseminação artificial por um dador anónimo)

Não sei!

Relativamente às mudanças no corpo como é que se sentiu? Quando se começou a notar?

Eu gostei, estava ansiosa para a barriga começar a crescer e etc. Foi uma mudança que não mexeu, talvez mais agora no final, tenho-me sentido que tem aparecido mais celulite, a pele está mais grossa, coisa que não gosto, mas assim não estou a ficar desesperada. Penso "depois recupera-se!", mas numa maneira geral até gostei e fiz recentemente um book com fotos de grávida, com a barriga de fora, gostei bastante de fazer, então é um momento que estou a curtir bastante. Eu vejo que as pessoas reparam, que dizem que estou bonita, posto fotos no facebook e todos dizem "Estás uma grávida tão bonita! Tão linda!", está sendo também fácil.

Tem reagido bem às mudanças. O seu marido também?

Sim, sim. Ele fica um pouco no meu pé para eu não engordar muito, diz que quanto mais engordar depois é pior. O que me chateou um pouco mais foi mesmo umas estrias que me saíram assim no lado da perna, mas não tem que fazer e eu cuidei-me e mesmo assim…apareceram.

Em relação à roupa de grávida quando é que começou a utilizar?

Eu não comprei quase nada de roupa de grávida, mesmo. O que eu comprei foram aquelas calças que têm a barriga, mas como eu sempre usei roupas muito larguinhas, eu consegui utilizar a minha roupa, mesmo e ainda estou a conseguir, é só mesmo a calça que não dá para utilizar. E vestidos, tinha alguns vestidos que também são mais larguinhos e então continuo a usar a minha roupa.

Durante a gravidez sentiu algum momento a nível emocional mais intenso? Por exemplo, sem apoio, sentir-se carente…

Eu acho que é assim depois que eu parei de trabalhar, que agora já estou em casa sinto um pouco de carência, não é por não ter ninguém, é porque não estou acostumada a estar o dia todo em casa sozinha e às vezes dá uma crise de choro, de saudades do B. e depois já mistura tudo. Mas é mesmo por falta de hábito porque estou sempre a correr, a trabalhar, quase não tenho tempo em casa e agora estou em casa e acordo "O quê que eu vou fazer?!", vejo Tv, fico no computador e é isso! Nada muito grave.

E alguma preocupação constante ao longo da gravidez?

Não! Como tudo correu bem, em todas as análises que eu faço a médica "Olha está tudo perfeito!", não tive nenhum susto, nenhuma preocupação, nada!

Estava a dizer há pouco com a nova rotina, de ficar em casa, estava a ser um pouco difícil para si. Fala com alguém sobre isso? Com o seu marido, …

Falo! Geralmente quando a pessoa chega do trabalho a pessoa quer descansar um pouco e eu como eu fiquei o dia todo em casa quero falar, quero sair e então viro para ele "Tenho falar! Tenho que contar como foi o meu dia!" e ele "Calma! Calma! Desliga um pouco", mas ele tem levado numa boa e também compreende.

E ao longo da gravidez teve algum sonho recorrente sobre a gravidez?

Não! Sonhei poucas vezes, mas nada assim muito marcante.

Relacionado com a gravidez ou não era?

Acho que sonhei uma vez que o bebé já tinha nascido andando, assim coisas meio bobas. Mas não foram assim muito marcantes, não foram recorrentes.

E a nível das reações emocionais, agora relativamente ao seu marido, houve alguma reação mais intensa por parte dele? Por exemplo, ciúme, falta de interesse.

Eu acho que é mesmo assim que eu vejo ele muito mais preocupado comigo, com a minha rotina, com o que eu como, mesmo muito de preocupação e depois quando ele começou conseguir sentir os movimentos do bebé eu senti ele mais, como é que vou dizer? Caiu na realidade que ia ser pai. A mãe sempre já imagina, fala sobre o assunto, o pai fica um

pouco mais no ar, assim quando começou mesmo a sentir o bebé acho que ele caiu mais na realidade, que é de verdade, que está acontecer.

Mas de resto não houve assim nada…

Não.

Nem teve sintomas físicos semelhantes aos seus? Enjoos, …

Não! Eu também não tive, então se tivesse seria estranho.

Estava a dizer que a nível de preocupações não teve assim nada constante.

Não.

Nem em relação aos primeiros meses do bebé…

Sempre fica aquela duvida que as pessoas dizem "os primeiros três meses são cruciais, que pode sofrer aborto espontâneo, que é super normal", então ficas "Então que passe logo", mas foi mesmo muito tranquilo.

Há pouco esteve a dizer-me que fez os exames médicos normais, os regulares. Os exames tiveram os resultados esperados. Já disse que é a nível do privado, mas que vai ser o parto no público. Consultou mais que um médico ou foi sempre o mesmo?

Não! Foi sempre o mesmo.

O pai acompanha nas idas ao médico.

Sim.

Fez as aulas de preparação para o parto.

Fez, fez comigo.

Por alguma razão vocês os dois decidiram ter essas aulas?

Eu como nunca tive crianças perto, eu não sei mesmo como era a rotina de um recém-nascido, bebézinho e isso como era para mim uma escuridão, deixava-me cheia de dúvidas e também querendo ou não no B. é muito comum fazer cesariana., toda a gente opta por cesariana., e eu queria um parto normal e de ler na internet diziam que nestas aulas ajudavam muito, apreendia-se muitas coisas, por isso é que eu decidi fazer e levei

ele junto comigo, ele gostou também de participar. Teve algumas coisas que para ele era bobagem e não sei o quê, mas na maior parte das vezes ele gostou de participar.

Durante a gravidez teve enjoos, vómitos, …?

Nada! Não sei dizer o que é um enjoo, nem azia, nem nada. Foi mesmo sem quase sem sintomas nenhuns.

Já imagina como é que o parto vai ser?

Imaginar, imaginar, imagino. Espero que seja como eu imagino, bom! Mas eu estou tranquila, fui fazer a visita à maternidade a semana passada, consegui visualizar como vai ser, por onde vou entrar…Isso também me tranquilizou e na sala de partos nós temos um chuveiro que posso lá estar debaixo de água, uma bola de pilates enquanto fazemos a dilatação, a enfermeira que explicou, falou de um jeito como se fosse muito natural, muito básico, vocês ficam ai, podem fazer os exercícios que quiserem, podem trazer música, podem trazer não sei o quê, que na hora que chegar toda a gente passa por isso, então eu estou tranquila por enquanto. E só tenho um único receio é que tenha que ser induzido, eu queria mesmo que não acontecesse, mas vamos ver.

O seu marido vai assistir?

Vai assistir!

Foi uma decisão que partiu dele ou foi …

Foi…Sempre falou. Nem chegámos a perguntar "Vais querer ir junto?!", na conversa já falava, "Vê lá se não dá para trás?!", não é isso, é certo. A única que ele disse é que não quer cortar o cordão umbilical como alguns pais têm vontade, "Isso para mim não quero"

Quando começou a ter os primeiros movimentos do bebé, foi mais ou menos por volta que altura?

Eu já tinha mais de vinte semanas, já…Acho que foi umas 22-23 semanas, toda a gente já perguntava "Já sentes o bebé?! O bebé já mexe?!" e eu ficava "E agora?! Será que é normal?!", mas foi para ai umas 22 semanas.

Como se sentiu com esses primeiros movimentos?

Na primeira vez fiquei na dúvida "Será que é isto mesmo ou não?!", mas daí depois começou a ser mais recorrente, "Está a mexer!". Mas é uma sensação boa, prazerosa, não dá para explicar, que senti isto ou aquilo. É uma coisa que enche a gente de alegria, saber que está ali, que está a sentir a mexer mesmo.

Mexe-se muito?

Muito, muito. Agora é pontapés para todos os lados!

Em alguma circunstância mais específica?

Quando eu como, qualquer coisa, principalmente doce e também no momento que eu deito para dormir, é o momento da festa.

Faz alguma relação de ele mexer-se muito com a personalidade que ele vai ter ou não associa?

Eu acho que não… O pai costuma dizer que vai ser jogador da bola, lógico! Mas acho que não tem.

Já imagina como o seu bebé vai ser?

Já! Eu já fiz uma ecografia 3D, já dá para ter uma noção.

A nível de personalidade…pensa nisso?

A nível de personalidade tenho desejos que seja de uma forma e de outra, mas não sei se vai ser assim.

Então como é que imagina? Como deseja?

Eu queria que fosse daqueles bebés simpáticos, que sorriem para toda a gente, comunicativo, esperto, acho que é o que toda a mãe quer.

E o seu marido também imagina dessa forma?

O marido sempre fala que vai ser jogador da bola, que vai começar a andar e vai começar a jogar à bola e às vezes está a ver futebol na TV e fala "vem para aqui para que o L. já vá gostando de futebol, quando nascer vai assistir futebol comigo desde pequeno", este tipo de brincadeira.

Considera que já tem uma relação com o bebé?

Já, já! Tenho a certeza! E às vezes me pego a falar com ele ou quando já está algum tempo sem mexer "está na hora de mexer!" e falo com ele, isso o pai não faz, não fala com a barriga. Mas também tem a rotina dele, toda a noite quando a gente se deita para dormir ele começa a dar muitos pontapés ele diz "Agora vou sentir o meu filho!", coloca a mão e ele começa, mas falar com a barriga, ele não fala.

Já viu o bebé na ecografia. Quando viu o bebé na ecografia, a primeira às seis semanas, o quê que sentiu?

Na primeira não se vê nada, na verdade! É mais o escutar do coração, da batida do coração, aquilo é mesmo! Aquele Tom, Tom forte e pensa "Tenho um vida dentro de mim" e isso é mesmo emocionante. Agora ver só começas depois de um certo tempo, mesmo nas próximas semanas a médica diz "Tem aqui a perninha, tem aqui o estomago" e eu não via nada, só via uma mancha, mas lá consegui ver mesmo quando estava mais formadinho.

Já sabe o sexo do bebé, é um menino.

Sim.

Já escolheram o nome?

Sim! É L..

Foi uma decisão partilhada? Houve uma razão específica?

A gente tinha algumas hipóteses. Eu tinha uma de que eu gostava muito e ele não gostava, ele "Descarta essa! Essa não quero!". Assim como ele tinha algumas, eu "Não!" e chegou naqueles que "Ah! Está bem!", nos comuns, mas depois nós tínhamos em mente Mateus, só que a irmã dele teve um bebé recentemente e colocou no menino Matias e eu "Ah não! Mateus e Matias vai ficar muito parecido, acho que não dá! ". Depois estava entre L. e G. e a mãe dele, na verdade, é que fez uma torcida forte para L. e ficou L..

Já preparam as coisas do bebé, o enxoval?

Já, já! Já tenho praticamente tudo.

Houve alguém que ajudou nesse processo?

Fomos nós os dois, mais. Não teve grandes influências, fora os presentes, por exemplo o carrinho que ganhei ontem do meu sogro, que é o mais caro, mas fomos nós que escolhemos tudo. Houve uma coisa que não falei e que talvez seja curioso para o estudo eu não consegui esperar para ver o sexo, eu fiz aquele teste do sangue.

Por algum motivo?

Eu estava muito curiosa, queria muito saber e como eu ia viajar, ia para o B., eu queria muito já ir sabendo o sexo. Sei lá! Porque eu pensava que era mais real se eu soubesse se era menino ou menina. Então fiz a análise de sangue para saber. Eu fiz, acho com dez semanas, já sabia que era menino.

Quando pensa no bebé como é que não gostava que ele fosse? Que características gostava que ele não tivesse?

Não sei! Não queria que ele fosse muito chorão, aqueles bebés chatos, sei lá! Pode parecer cliché mas quando é da gente nós só pensamos que tenha saúde, o resto dá um jeito.

Em relação à saúde do bebé nos primeiros meses vida tem alguma preocupação específica?

Não! Só quero muito poder alimentar, espero que ele pegue na mama, mas é mais isso que eu penso.

Se pensar nas características da sua família, da família do seu marido há assim alguma característica que não gostava que o bebé tivesse? A nível de personalidade, …

Não sei! Talvez teimoso, mas isso é…Ele vai ser do mesmo signo do pai, não sei se é verdade ou não, mas se for verdade vai ser teimoso!

Tirando isso da teimosia nada…

Nada em específico.

Que tipo de mãe espera ser nos primeiros meses?

Espero ser uma mãe boa. Não sei! Quero aproveitar bastante o bebé, mas também não ficar trancada naquela vida de mãe-bebé, quero continuar a fazer as minhas coisas, na medida do possível, quero passear bastante, aproveitar esta fase, minha e dele, porque depois quando começa a ir para a creche já é mais difícil.

Estava a dizer que vai querer amamentar.

Isso!

E em relação à chegada do bebé a vossa relação enquanto casal, já falaram sobre isso?

Já! A nossa preocupação é como nós somos muito sozinhos aqui em Lisboa como é que vai ser, por exemplo se um dia nós precisarmos de deixar com alguém, quem vai ser?! Para irmos fazer uma coisa só nós os dois, isto já conversámos.

Isso em termos mais funcionais?

Sim, em termos mais funcionais. Outra coisa também que a gente já conversou é que eu não quero que o bebé durma durante muito tempo no nosso quarto porque eu acho que nós devemos continuar a ter a nossa vida normal e privacidade e etc. Eu quero que o mais cedo possível vá para o quarto dele, assim quando ele começar a dormir mais durante a noite, para a gente continuar a ter uma vida também não só de…de casal. Vamos ver como vai ser na prática!

Vai respeitar os horários dele, impostos por ele, ou vai tentar criar um certo padrão de sono, de alimentação ou vai deixar que ele …

É assim o que eu espero que ele crie uma rotina, mas sei que não é de um dia para o outro, lógico que nos primeiros dias vai ser a rotina dele, mas eu acho que a partir do momento em que ele tiver mais estabilizado, maiorzinho, já podemos começar a criar uma rotina e ele vê que quem manda não é só ele. Eu sei que ele tem as necessidades dele e tentar enquadrar a necessidade dele dentro de uma rotina.

Estava a dizer que vocês não vão ter muita ajuda porque aqui estão um pouco …

Sim, nós aqui só temos amigos e família mesmo, a família dele está toda no norte ou na F. e a minha no B.. Então eu sei que não vai ser muito fácil para a gente, eu penso assim se tem gente que consegue eu também vou conseguir. Eu penso também muito na minha mãe, quando ela me teve era só ela, ela não tinha o pai para ajudar, tinha a minha avó para ajudar, mas também não estava muito perto ao início e então se ela conseguiu eu também vou conseguir.

Quando é que planeia regressar ao trabalho?

Quando o bebé tiver seis meses porque eu vou tirar a licença de cinco, mas consegui pôr as minhas férias junto, mais um mês, então quando o bebé tiver seis meses eu volto.

Agora pensando mais na sua infância como é que se descreve enquanto criança, a nível da sua personalidade, …

Olha eu posso dizer o quê que me contam porque eu não me lembro. Mas eu sempre fui muito faladora, ia na casa das pessoas e não queria ir embora, grudava na mesa e tinha quase que apanhar para ir embora para casa, então sempre fui muito faladora e não sei o quê. Nunca gostei muito de brincar com coisas de crianças, eu gostava de ficar no meio dos adultos a ouvir a conversa deles e achar que eu também era grande e que sabia conversar, nunca fui muito de brincar de boneca, essas coisas. Não era muito de fazer muitas birras e etc. Eu me sentia desde criança muito mocinha, é o que a minha mãe conta que eu sempre fui muito madura para a minha idade.

E na relação com a sua mãe, durante a infância, como é que era?

Era bem próxima! Nós sempre tivemos uma relação bem aberta, de falarmos sobre tudo, nunca esconder nada. Depois quando eu tinha 7 anos eu fiquei um tempo a morar só com a minha avó, porque a minha mãe mudou de cidade, por causa do trabalho e etc e eu fiquei a morar com a minha avó e sentia muita falta da minha mãe. Mas depois fui ter com a minha mãe. Mas desde de criança que tivemos uma relação muito aberta.

Durante a infância viveu algum evento traumático, alguma morte, alguma doença, …? Que tenha sido marcante para si nessa altura.

Foi a morte da minha avó. Eu perdia-a com nove anos ou menos e ela ficou muito tempo na cama, ficava assim ao lado, vi ela sofrer muito, depois quando ela morreu foi bem difícil para acostumar.

Essa vivência que teve acha que influencia o tipo de mãe que vai ser?

Não**!** Não acredito que tenha relação. O que influencia mais é a relação que tive com a minha mãe e que espero que tenha com o meu filho, com os meus filhos, de muita conversa, de esclarecer, a minha mãe nunca foi daquelas mães que esconde a realidade, para proteger, a minha mãe sempre falava tudo, nu e cru mesmo como é que é e dizia "Você é que escolhe e toma a decisão", então eu quero ter uma relação assim também com os meus filhos.

E agora nos últimos tempos viveu algum evento traumático?

Não!

Acha que vai ser diferente da sua mãe, na relação com o seu filho?

Pode ser que sim, porque nós eramos duas mulheres e acho que uma relação de uma mãe com um filho acho que deve ser um pouco diferente, não sei! Mas eu quero assumir a mesma postura da minha mãe. Talvez possa ser um pouco mais carinhosa porque a minha mãe, não é que ela não era carinhosa, mas não era muito de ficar beijando, abraçando. E eu acho que sou mais assim, por isso talvez um pouco mais carinhosa, mas em termos de postura e relacionamento a mesma coisa.

Já falámos a cerca do bebé, de si enquanto mãe, da sua relação,…há mais alguma coisa que queira acrescentar que não falámos e que ache importante.

Não sei! É uma pergunta muito aberta! Que eu me lembre não.

Acha que falámos um bocadinho de tudo?

Sim…Deixa eu pensar! Eu acho que ser mãe é um pouco para mim a realização de um sonho porque tem pessoas que sonham em ter um emprego bom, uma carreira, sucesso e o meu sonho foi sempre o mesmo, família! Para mim em primeiro lugar está a família e depois profissão. Para mim estar a ser mãe é uma realização pessoal, mesmo a concretização de um sonho, quero ter pelo menos dois. Aquela que nem tem o primeiro já está a pensar no segundo, é mais ou menos assim. Porque eu fui sempre, não sei se é da recorrência de eu não ter tido pai, tenho uma família muito pequenina, só eu e a minha mãe, depois perdi a minha avó, porque não tenho primas, só tenho dois primos, eu sempre pensei para mim uma coisa diferente, da casa com pai e mãe e mesa cheia e no Natal aquele monte de gente, eu sempre idealizei isso e acho que esta parte da gravidez está a fazer-me chegar a esse sonho aos pouquinhos. È isso!

Entrevista nº 10

A primeira pergunta é em forma de introdução para falar como se tem sentido? Como tem lidado com a gravidez?

Bem!

Tem corrido tudo bem?

Tudo ótimo. Melhor era impossível!

Então a imagem geral agora…

Fantástico! Não sei o que é estar grávida! Não há sintoma nenhum, nada que eu associe à gravidez, nenhum mau estar, nenhum incómodo, nenhum desconforto, nada!

O que a fez decidir ter o bebé agora, nesta fase da sua vida?

Como já é o segundo, a L. tem três anos, achei que estava na altura ideal de dar um irmão. Eu acho que quem possa o ideal é dois, três anos de intervalo. Acho que já foi um bocadinho de mais, mais como ela foi uma criança tão difícil, foi uma gravidez muito pensada se era a melhor altura, mas visto que ela já tem três aninhos achámos que era a altura ideal.

Estava-me a dizer que foi muito planeada, desejada, foi uma decisão comum…

Sim…

Foi partilhada entre os dois?

Sim.

Houve alguma dificuldade na fecundação?

Não, felizmente não!

E já houve alguma interrupção da gravidez anteriormente?

Não.

E como é que se sentiu quando descobriu que estava grávida?

Feliz!

Feliz?! E em que circunstâncias é que descobriu?

Tive um atraso de três dias fiz o teste e deu logo positivo.

A quem contou em primeiro?

Ao marido! Estava com ele!

Estava com ele?! E como foi a reação do seu marido?

Foi boa, foi boa!

Semelhante? Diferente?

Igual, igual!

E depois quando contou à restante família, aos amigos, como é que foi a reação?

Também foi boa! Ficaram um bocadinho surpreendidos porque acham-me um bocadinho maluca ter outro filho, visto que sabem o que eu passei com a minha filha mais nova, não tem sido fácil, tem sido uma criança difícil, mas pronto! Também ficaram felizes, um bocado reticentes, com alguns receios porque a L. deu mesmo muito trabalho, já esteve internada várias vezes, tem sido uma criança difícil, mas pronto!

Esperaram pelos três meses ou foram contando?

Às pessoas mais próximas não esperei, às outras pessoas esperei, sim! Não tivemos assim os três meses como *timing*, como também não tinha um letreiro na testa a dizer e a barriga não se notava até bastante tarde, há pessoas que ainda nem sabem ou só agora é que reparam, então eu conto mas não é com aquele intuito de esconder, mas também não andamos ai "Sabes?! Estou grávida!".

A reação foi positiva, só mesmo preocupação?

Sim, sim!

Em relação à sua vida se comparar antes da gravidez e agora que está gravida, mudanças na sua rotina?

Nada, nada!

A nível de trabalho?!

Não! Nada, nada!

Por isso mantém-se…

Nada!

...Mantém-se igual?!

Igual!

E na rotina do seu marido?

Também! Igual!

Está tudo igual?!

Igual!

Levou algum tempo a começar a sentir-se…Já é o segundo filho, por isso o sentir-se mãe já é diferente…

Sim…

Do que falar com uma senhora com o primeiro filho.

Sim! Eu por acaso não sou daquelas mães muito afetuosas, como é que eu ei de explicar, quando está dentro…Sou uma mãe galinha, vejo pela minha filha, mas na gravidez não sou daquelas grávidas que estão sempre a acariciar a barriga e muito lamechas, parece que me passa ainda um bocadinho ao lado, não acho que sou daquelas pessoas…Claro que sinto-me bem, porque até passo bem, gosto de estar grávida, não é isso! Parece que ainda não há aquela ligação, não consigo explicar bem. Acho que o amor cresce de dia para dia, principalmente mais quando nascem, sem dúvida.

Com se fosse um processo?

Isso mesmo!

Poderá levar algum tempo a sentir-se…

Isso mesmo!

...mãe

Sim! Desta criança! Claro que a gente já ama, já gosta, mas cada dia que passa esse amor vai aumentando e essa dedicação também, não á assim uma coisa logo ao início, daquelas mães estarem assim "Estou grávida! Mexer na barriga, fazer festinhas, falar!", não! Se

calhar é uma defesa minha de estarmos sempre a pensar "Bem! As coisas podem não correr bem!", não sei! Não sou assim muito ligada à barriga, digamos.

Em relação à sua mãe mudou a vossa maneira de interagir? Por exemplo, a sua mãe tornou-se mais protetora ou mantém-se a mesma postura?

A mesma, a mesma! Sim, ela ajuda-me muito…

Não houve muitas mudanças?

Não! Igual!

E em relação ao seu pai?

Também.

Também. Por isso o facto de estar grávida mantém-se igual…

Sim!

Não aquelas coisas "E comeste?!"?

Sim! Há! Estão um bocadinho mais preocupados, talvez um bocadinho! É muito aquela ideia de que "Tens que alimentar melhor!" ou tens que descansar mais. Sim, talvez tenha aumentado um bocadinho esses conselhos, mas nada em exagero!

E quando é que notou pela primeira vez as suas mudanças no corpo?

Assim a partir a talvez do quê?! Dos quatro meses, só! Até lá nada.

E como é que reagiu a essas mudanças?

Bem! Também já estava preparada, já tenho um filho. Bem! Temos que aceitar, é natural, é passageiro.

Então sentiu-se bem?

Sim!

Quando é começou a utilizar roupas de grávida?

Só agora!

Só agora?!

Sim! Mais ou menos quinze dias, mas ainda há roupas minhas que continuo a vestir.

O facto de começar a utilizar roupas de grávidas significou algo para si?

Não! É mesmo porque já não me sentia confortável na minha roupa e teria que adaptar ao meu novo corpo, não é?! Não alterou nada! Foi só uma adaptação, já estava a ficar muito limitada na minha roupa e tive realmente de adquirir roupa um pouco mais confortável, mas também já tinha alguma, mas assim nada de especial! Ainda consigo vestir bastante roupa minha.

Então reagiu como uma fase normal?

Sim! Normal! De adaptação!

E durante a gravidez teve algum momento emocional intenso? Por exemplo, sentir-se muito carente, sem apoio, …

Não, não! Talvez mais sensível. Já sou uma chorona por natureza, mas talvez grávida a pessoa esteja um bocadinho mais sensível.

Foi isso que idêntica como um momento emocional mais intenso?

Sim! Mais sensível!

Mais sensível?!

Sim! Qualquer história que a pessoa ouve ou… Mais sensível!

E a nível de alguma preocupação que tem, que tenha acompanhado ao longo a gravidez?

Não, não!

Por exemplo, estava a dizer que sentia-se mais sensível…

Sim, sim! Mais sensível…

…e fala com alguém sobre isso? Partilha?

É visível às vezes! "Estás tão lamechas! Estás tão sensível!", mas nada assim de especial!

E durante a gravidez tem algum sonho recorrente?

Não, não! Nada que tenha alterado o meu padrão normal.

E sobre a gravidez algum sonho?

Não, não!

E em relação agora ao seu marido, as reações dele. Viveu algum momento emocional mais intenso? Por exemplo, sentir-se com ciúmes, com falta de interesse, …

Não, não! Por acaso não! Igual!

Não houve assim nada marcante?

Não, não!

Não teve sentimos semelhantes aos seus de gravidez?

Não! Não, não! Já ouvi falar que há homens que têm os enjoos…não, não!

Em relação à criança tem alguma preocupação específica, algum medo específico?

Não! Só que corra tudo bem, que nasça, neste caso o mais tarde possível, visto que a L. também já veio um bocadinho antes do tempo e esta provavelmente também. Tentar, realmente, venha o mais tarde possível e com o peso mais adequado, correr tudo minimamente bem.

Tem falado com os seus médicos…

Sim, sim!

Tem sido a sua forma de lidar com a situação?

Sim!

Em termos, agora, mais de exames médicos. Cumpriu regularmente os exames?

Tudo!

E os resultados têm sido os esperados? Agora estava a dizer que ela está pequenina…

Sim! Só agora há pouco tempo é que se detetou que ele estava com um percentil muito pequenino, muito baixo. E agora esta semaninha a médica mandou-me descansar um bocadinho, para a semana tornarmos a fazer uma ecografias e reavaliarmos o caso e ver então se vamos fazer alguma coisa e o quê, até lá, estou assim um bocadinho à espera.

Recorreu então a nível privado?

Sim!

Consultou mais que um médico?

Não, não! Sempre o mesmo.

Vai acompanhada ao médico? Pelo seu marido?

Sim, sempre!

Assistiu a aulas de preparação para o parto?

Já tinha tido da L.. Agora mesmo assim, como já passaram três anos, elas dizem que aconselham a ter à mesma. Está bem que muita coisa não mudou, quase tudo igual, mas ajuda os exercícios, algumas coisas que nós temos que fazer…Se calhar estou a ponderar fazer outra vez as aulas, embora tenha feito. Ao início tinha descartado a hipótese, mas agora não, disseram-me que valia sempre apena, vantajoso, estou a pensar seriamente tornar a fazer.

Se calhar também mais um apoio?

Sim! E na L. resultou muito bem, ajudou-me imenso, foi fantástico! Acho que foi mesmo uma chave porque tive um parto normal, fantástico, não sofri nada, a expulsão foi fantástica derivado a ter tido as aulas. E foi super rápido, quando a médica diz "Faça força!", eu sabia como é que havia de fazer. Fiz duas vezes e ela escorregou para a vida e foi super fácil! E a médica apercebeu-se logo, até me perguntou se eu tinha realmente feito aulas, que dava para ver, que a expulsão foi muito bem-feita, correu muito bem.

Está a ponderar ter…

Ter outra vez!

Em relação por exemplo a vómitos, náuseas, …

Nada, nada!

Como é que imagina o parto? Como é que acha que vai ser? Como é o segundo …

Espero que seja igual! Tenho mais medo do segundo do que…Sim! Tenho mais receios porque foi tudo tão maravilhoso, tão bom, tão fantástico que eu acho impossível ser tão bom duas vezes. Tenho mais receio que é engraçado deste! Porque realmente foi fantástico!

Foi fantástico…

Foi muito bom! Sem dores, levei a epidural como é óbvio, mas a partir de …Não tive dores, foi um parto muito rápido, muito simples, um pós-parto também! Sem dores!

E o seu marido vai estar presente?

Sim, sim! Do outro também assistiu!

Por iniciativa dele?

Sim, sim! Dele!

Em relação aos primeiros movimentos da bebé. Quando é que sentiu? Em que altura, mais ou menos?

Mais um menos às 16-18 semanas.

Como é que sentiu com esses primeiros movimentos?

Bem, bem! Embora, já da L., eu raramente sentia mexer porque tinha uma placenta frontal e devia amortecer um bocadinho, eu raramente a sentia a mexer. Esta não sei se é por ser a segunda, também dizem normalmente sentimos mais cedo e que temos mais perceção, já mexe mais, já sinto mais, mas realmente, não sei se sou eu que sou muito distraída e lá está! Não estou sempre a pensar, passa-me um bocadinho ao lado, às vezes lá sinto, mas muito pouco. Vejo aquelas grávidas dizerem-me assim "Ela mexia-se tanto! Olha deu-me um pontapé agora! Olha está posta aqui e está a incomodar-me tanto!", eu nunca senti isso também. Por isso é que eu digo que sou anormal! Não sei mesmo o que é estar grávida! Mas não sei mesmo! Aquelas coisas que eu oiço das grávidas dizerem "Olha a minha barriga mexia só de olhar!" É tudo muito leve, é assim tudo muito levezinho!

E em que circunstâncias é que a bebé, quando sente, mexe mais…Às vezes dizem quando come, …?

Não associo…Realmente dizem quando comem, principalmente quando comem doces…Sinceramente não associo a nada porque às vezes nem estou a comer e mexe e às vezes estou a comer e a comer uma coisa doce e penso até "Será que ela vai mexer?!" e não, não mexe. Não associo a nada!

Considera que a bebé mexe-se pouco considerando os outros bebés …

Sim! Não! Ou pelo menos eu não sinto! Não estou desperta a isso porque quando eu vou fazer as ecografias as médicas "Ah! Está aos pinotes! Está aqui a saltar!", ou seja, tem muita vitalidade, eu é que não sinto.

Por isso não faz nenhuma relação com a possível personalidade dela?

Nada! Nenhuma! De todo! Até porque da minha primeira filha, ela não se mexia, eu até cheguei mesmo a ficar muito preocupada porque nos GTC's ela não mexia, era um drama, "Será que a miúda está bem?" e depois veio cá para fora e mexeu tudo o que tinha para se mexer e mais um bocadinho. Por isso, não associo a nada.

E como é que imagina que o seu bebé vai ser? Em termos de características físicas, de personalidade, …

Também não penso muito! Não penso muito, confesso!

Mas por exemplo ao longo da gravidez, agora está a entrar no terceiro trimestre, há uma mudança em si, ou seja, se no início pensava mais sobre isso ou agora …

Agora, realmente no último trimestre, como se aproxima mais o parto é mesmo o parto e se vai correr tudo bem, se ela vai nascer bem. Como ela é ou não?! Claro que às vezes já me lembrei se vai ser parecida com a irmã, mas nada que eu fique a matutar e que me lembre todos os dias, não!

E o seu marido também pensa da mesma forma?

Eu acho que sim porque ele às vezes também diz, ainda na outra vez nós estávamos a falar "tens noção que daqui a dois mezinhos, dois meses e poucos vai alterar-se tudo outra vez, as rotinas?!", "Deixa lá ver! Realmente ainda não tinha pensado!", parece que ainda não estamos bem dentro de nós. Como é uma segunda gravidez, lá está! Parece que passa mais ao lado, como estamos mais ocupados com a nossa filha, não estamos tão despertos para essas coisas, parece que voou tudo, parece que é tudo mais natural, não estamos sempre a pensar…é diferente!

Por exemplo, já assume que existe uma relação entre si e a bebé?

Sim! Mas lá está nada assim…! Como é que eu ei de explicar? Como eu vejo aquelas pessoas às vezes a falarem, por exemplo a incentivarem quando já se tem filhos, a incentivar que o filho mais novo a falar para a barriga, não tenho muito esse hábito, confesso. Não sou muito de "Ai dá uma festinha à mA.!", não!

Quando viu o bebé na ecografia, na primeira vez, foi …?

Às 8 semaninhas. Era para ver se estava tudo no sítio certo, se estava bem.

Não dá para ver muita coisa…

Não dá para ver nada. Na ecografia das 12 é que já dá.

E nessas ecografias, na primeira, na segunda, o quê que sentiu?

Nessas das 12 a pessoa sente que está grávida, já vê a forma de um bebé, tem-se a ideia que está mesmo grávida, até lá a pessoa fica assim meio…parece que não acredita muito. Quando vê o bebézinho e ouve o coração, ai sim, a pessoa tem a noção, "Afinal estou mesmo grávida!",

É outro impacto?

É isso mesmo, é outro impacto.

Já sabe o sexo do bebé, é uma menina.

É uma menina.

Já escolheram o nome?

C..

Por alguma razão?

Não! Foi o pai que escolheu!

Não foi preciso grandes negociações?

Não, não! Se fosse menino era eu, se fosse menina era o pai.

Já está alguma coisa preparada para a chegada do bebé?

Estamos agora a começar a preparar. A lavar as roupinhas, aquelas coisas…

São os dois?

Sim, sim!

Como gostaria que o bebé fosse?

Não tenho nenhuma ideia.

Durante os primeiros meses.

Não tenho assim ideia nenhuma! Não tenho mesmo!

E como não gostaria que fosse?

Também não! Desde que venha com saúde! Não tenho mesmo perfil de beleza, mesmo!

Às vezes preocupa-se com a saúde do bebé? Alguma coisa especifica quando nascer?

Sim, sim! Realmente como ainda por cima há esta possibilidade de vir um bocadinho antes do tempo preocupa-me, claro! Como é que vai ser as rotinas porque tem-se que ter alguns cuidados com um bebé que nasça antes do termo e ainda por cima com baixo peso, porque já a L. não foi muito prematura, mas foi de muito baixo peso, o que também tivemos que ter alguns cuidados, não ter muitas visitas, resguardá-la um pouco mais. Adaptar até a rotina a um bebé que requer alguns cuidados, neste caso tem grandes possibilidades de vir a ser prematura, então o que me preocupa é mesmo adaptar a rotina a um bebé prematuro.

Mais a outra menina…

Isso mesmo!

Existe alguma característica a nível familiar que não gostasse que o bebé tivesse?

Não! Que seja uma bebé calma, seja mais calma do que a irmã, seja calminha, que não seja tão nervosa como o resto da família, talvez sejamos um bocadinho nervosos e ansiosos, era uma coisa boa que fosse uma pessoa mais calma.

Que tipo de mãe espera ser nos primeiros meses?

Olha igual como fui para a L.! Descontraída, prática, calma…igual!

Por exemplo, a nível de alimentação vai ser através da amamentação ou…?

Gostava muito! Mas também não faço um drama se não for. Estou sempre mentalizada para as duas coisas, já da L. foi igual. Como ela nasceu com baixo peso também não tinha poder de sucção foi muito dolorosa a amamentação, fiz uma mastite, ainda ponderei secar o leite, mas depois tive coragem de manter até ao fim, embora ela no peito mamou só

quinze dias, só mama, mas como ela tinha 1,9Kg eu achava que ela tinha que engordar rapidamente e achava que o leite não era suficiente, por autorrecriação minha, porque ela estava a engordar 30g, que é o que acho que eles dizem que têm que engordar por dia, mas eu achei…Eu senti-me mais segura se desse mais algum um suplemento e depois mamava sempre na mama e no suplemento, e foi assim até aos três meses. Aos três meses comecei a perceber que ela não mamava na mama, ela fazia da mama tipo chucha, então achei que já não fazia sentido, mas foi um processo muito doloroso a amamentação, com o facto de ter feito a mastite foi muito complicado, tanto que desta, visto que há possibilidade de vir prematura, é sempre difícil porque eles não têm poder de sucção ou vai ser com uma bomba ou as coisas começam a funcionar bem, a fluir bem e eu não deixo chegar aquele ponto ou realmente eu acho que por autorrecriação também sou capaz de secar o leite. Eu gostava muito de dar mama, mas eu acho que tem que ser um processo que me dê prazer, que não seja doloroso, porque se não mais vale secar …de dor, de tortura. Houve uma altura em que se aproximava a hora só me apetecia chorar e isso não é saudável, mas ultrapassei e espero que desta também. Mas sinceramente não me sinto com tanta…não me vou deixar chegar tão longe como deixei da L. porque já sei que tenho riscos, posso ter que ser lancetada, é grave! Não vou deixar chegar aquele ponto. Vamos ver!

A nível familiar, com o seu marido, já falaram com a chegada de um novo membro, da mudança de rotinas?

Sim, sim! Às vezes vamos falando, como é que vai ser quando…falamos, falamos!

Estão assumir a chegada de um novo elemento à família como forma normal, de adaptação…

Sim, normal! De adaptação!

E a própria irmã, é pequenina ainda, mas…

Eu acho que ela ainda não tem muita noção, ela não tem! Diz só…sabe que a mãe está grávida, que é uma maninha., queria muito uma maninha., dizia que tinha que ser uma menina., não ponha a hipótese de ser um mano. Mas eu acho que ela não tem bem noção do que vai acontecer, não tem!

Mas calmamente vão gerindo as coisas…

Sim! Explicamos quando a maninha. nascer vamos ter que fazer isto ou aquilo, mas "tu nunca vais deixar de ser a nossa princesa, depois tens que ajudar a mãe", pronto! Dissemos aquelas coisas…vamos fazer questão de não alterar as rotinas dela, tentarmos sempre que ela esteja em primeiro lugar, até porque ela é que sente e o bebé não! Ela é que vai sentir mais a chegada do novo membro!

Em relação aos horários da bebé, a nível do sono, da alimentação, vai tentar nos primeiros tempos serem vocês a adaptarem-se ou tentar criar um certo padrão?

Nos primeiros tempos é sempre complicado, principalmente no primeiro mezinho é mais ao bebé, mas depois não, tenciono ter horas de banho, dar à mesma hora que dou à L. por exemplo, tentar deitá-la à mesma hora, está bem que ela vai acordar de três em três horas, mas tentar, ou seja, ter muita noção do que é o dia e o que é a noite, isso sim! O primeiro mês, talvez não, mas depois tentar adaptar às nossas rotinas.

Vai pedir ajuda a alguém depois do parto?

Normalmente a minha mãe ajuda-me sempre, no âmbito se for preciso se o Bruno tiver que ir algum lado ou não tiver presente e eu precisar de ir tomar banho, ficar com o bebé, isso sim. Tenho a ajuda dos avós, isso sim! Das tias! Tenho muito apoio familiar, muito mesmo!

E quando é que pensa regressar ao trabalho?

Logo! Quase de imediato! Sei lá! O máximo um mês até porque eu trabalho por conta própria de maneira que tem que ser de imediato, infelizmente! Mas depois também tenho a vantagens de ter um grande apoio familiar, os meus pais estão em casa os dois, ficam com ela, fico descansada, no fundo é diferente, não vai para nenhuma ama, nem para nenhum infantário, mas não é fácil, mas vai ter que ser!

Em relação a si, quando era criança, como é que se descreve? A nível físico, de personalidade, …

Era uma criança divertida! Sociável, brincalhona, sempre fui muito sociável, muito conversadora! Gostava que ela fosse como eu porque…Não ser influenciável, nunca fui influenciável, sempre tive as minhas decisões, tomava-as sozinha, por acaso tenho orgulho na pessoa que sou, na personalidade que tenho e gostava muito que as minhas filhas também tivessem, não tivessem vergonha, nem medo de dizer que não e que não são mais ou menos do que os outros por fazerem aquilo ou o outro, gostava muito!

E a nível da relação, na fase da sua infância, com a sua mãe, com o seu pai?

Era ótima! E é!

De brincadeira, de…

Sim, sim!

De sentir sempre…

Sempre, sempre…

E os seus pais enquanto casal?

Também! Sempre nos transmitiram muito o valor família, o conceito família. Sempre foram uns pais muito, muito presentes!

Teve alguma experiencia traumática quando era pequenina? Por exemplo, a morte de alguém, doença, …

Felizmente não! Felizmente não!

E nos últimos tempos viveu algum evento…

Também não! Já perdi a minha avó, mas já era casada. Claro que custa muito, mas é a lei da vida por mais que custe, mas assim perder assim alguém assim…

Acha que vai ser diferente da sua mãe na relação com a bebé?

Não! Acho que vai ser igual como já foi com a outra, como é a segunda acho que vai ser mais ou menos igual.

Falámos um bocadinho sobre a bebé, sobre si, sobre o seu marido, da relação…Não sei se quer acrescentar mais alguma coisa que ache importante que não tenhamos falado?

Que me lembre?! Não!

Anexo C: Lista com definição das Categorias

CONTEÚDOS REPRESENTATIVOS

Esta categoria permite analisar a natureza, riqueza e perceção dos conteúdos que estruturam as representações maternas e que podem ser expressos a partir de emoções, sentimentos, comportamentos e acontecimentos. Nas representações analisadas consideram-se os conteúdos que a grávida elabora sobre si enquanto mãe, sobre o seu filho e ainda, sobre si enquanto pessoa:

- **Conteúdos representativos enquanto mãe –** conteúdos referentes ao modo como a grávida se perceciona enquanto mãe, expressos através das suas emoções, sentimentos, comportamentos e acontecimentos.

- **Conteúdos representativos sobre o bebé –** conteúdos e perceções que a grávida elabora sobre o seu bebé, nomeadamente sobre as suas características físicas, psicológicas e necessidades. Considera-se ainda a perceção que a grávida reconhece sobre a evolução dessa representação e que pode ser analisada através da referência aos movimentos fetais, às informações provenientes das ecografias e à preparação do espaço físico para o bebé.

- **Conteúdos representativos sobre si, enquanto pessoa –** conteúdos referentes às perceções que a grávida elabora sobre si enquanto criança e, sobre si, na idade adulta.

CONTEÚDOS PERCETIVOS DE RELAÇÃO

Esta categoria permite analisar a natureza, riqueza e perceção dos conteúdos que estruturam as diferentes relações presentes no mundo representacional da grávida e que podem ser expressos a partir de emoções, sentimentos, comportamentos e acontecimentos. Consideram-se assim um conjunto de relações mencionadas pelas entrevistadas e que se distinguem nas seguintes subcategorias:

- **Sobre o cônjuge, enquanto parceiro –** conteúdos relacionados com o cônjuge enquanto indivíduo e enquanto seu parceiro, nomeadamente características da sua personalidade e perceções sobre o seu relacionamento.

- **Sobre o cônjuge, enquanto pai –** conteúdos relacionados com as perceções que a grávida elabora sobre o parceiro no que diz respeito às suas reações emocionais perante a gravidez, aos seus sentimentos e comportamentos enquanto pai.

- **Sobre as figuras parentais, enquanto avós –** conteúdos relacionados com as perceções que a grávida elabora sobre as suas figuras parentais no que diz respeito às suas reações emocionais perante a gravidez, aos seus sentimentos e comportamentos enquanto avós.

- **Sobre o (s) primeiro (s) filho (s), enquanto irmãos –** conteúdos percecionados sobre outros filhos enquanto irmãos do bebé, nomeadamente através da identificação de emoções, sentimentos e comportamentos dos filhos que dão significado à relação de irmandade.

- **Enquanto filha, sobre as figuras parentais –** conteúdos que a grávida perceciona enquanto filha, no que diz respeito às suas figuras parentais, nomeadamente sobre as suas características enquanto indivíduos, enquanto casal e enquanto pais.

CONTEÚDOS PERCETIVOS DE MUDANÇA

Esta categoria permite analisar a capacidade da grávida em identificar e adaptar-se às diferentes mudanças ao longo do processo gravídico e, mais concretamente, no terceiro trimestre. Consideram-se um conjunto de subcategorias referentes a diferentes mudanças identificadas ao longo do discurso pelas entrevistadas:

- **Conteúdos percetivos de mudanças físicas –** conteúdos relacionados com a identificação de mudanças de natureza física, nomeadamente sintomas, manifestações e possíveis distúrbios da gravidez, bem como as suas reações a esses acontecimentos.

- **Conteúdos percetivos de mudanças psicológicas -** conteúdos relacionados com a identificação de mudanças vivenciadas a nível psicológico.

- **Conteúdos percetivos de mudanças na rotina diária –** conteúdos relacionados com a identificação de alterações na rotina diária, a nível pessoal, social e profissional, bem como as suas reações a essas mudanças.

- **Conteúdos percetivos de mudanças na relação do casal –** conteúdos relacionados com a identificação de alterações ao nível da relação entre o casal, nomeadamente a identificação de mudanças comportamentais do parceiro perante a condição da gravidez.

- **Conteúdos percetivos de mudanças na relação com as figuras parentais –** conteúdos relacionados com a identificação de alterações ao nível da relação com os pais, nomeadamente a identificação de mudanças comportamentais por parte dos mesmos face à condição da gravidez.

CONTEÚDOS AFETIVOS

Esta categoria procura explorar o investimento emocional e afetivo que a grávida elabora durante este período e que é expresso através de conteúdos indiciantes de afeto e que se distinguem em duas subcategorias:

- **Conteúdos afetivos sobre a gravidez –** conteúdos que expressam afetos em relação à condição da gravidez propriamente dita.

- **Conteúdos afetivos sobre o bebé –** conteúdos que expressam afetos direcionados para o bebé e que indiciam a existência de uma relação.

CONTEÚDOS FANTASIOSOS

Esta categoria procura explorar e analisar os conteúdos que a grávida elabora através de fantasias de natureza consciente e que incluem um conjunto de questões relacionadas com a representação sobre o bebé e a sua vivência enquanto mãe. Estas fantasias podem ser expressas através da referência a desejos, expetativas, preocupações e sonhos que se encontram divididas num conjunto de subcategorias encontradas ao longo do discurso das entrevistadas:

- **Desejo de maternidade –** conteúdos que refletem um desejo de maternidade e que reforçam a expressão desse sentimento ao longo do discurso.

- **Papel materno –** conteúdos referentes a características que a grávida elabora e projeta para si enquanto mãe, nomeadamente em relação aos seus comportamentos e ações.

- **Bebé imaginário –** conteúdos referentes a características físicas e psicológicas que a grávida atribui ao seu bebé.

- **Sonhos –** conteúdos referentes a esta forma de expressão e às temáticas que a caracterizam.

- **Expetativas e preocupações em relação à gravidez –** conteúdos referentes à expressão de receios, preocupações e expectativas associadas ao processo gravídico, nomeadamente em termos de saúde e evolução.

- **Expetativas e preocupações em relação ao parto –** conteúdos referentes às fantasias elaboradas sobre o acontecimento, nomeadamente em relação à descrição realizada sobre a imaginação desse momento, bem como às preocupações e expectativas que identificam no que diz respeito ao parto.

- **Expetativas e preocupações após o nascimento –** conteúdos referentes à expressão de expectativas, preocupações e receios que a grávida projeta sobre o futuro após o nascimento do bebé, nomeadamente sobre a dinâmica familiar, a saúde do bebé, a vida profissional e a subsistência da estabilidade económica.

CONTEÚDOS COMPARATIVOS

Esta categoria permite analisar e explorar os conteúdos em que a grávida pretende comparar, através da diferença, as suas características com as de outras figuras significativas, incluindo a própria comparação que a grávida elabora entre si e as características do seu bebé. Incluem-se também nesta categoria conteúdos comparativos com outras experiências anteriores.

- **Conteúdos comparativos com gravidez (es) anterior (es) –** conteúdos em que a grávida diferencia as características e vivência de gravidez (es) anterior (es) com a atual gravidez.

- **Conteúdos comparativos entre filhos –** conteúdos em que a grávida diferencia as características físicas e psicológicas de outros filhos seus, com características atribuídas ao bebé.

- **Conteúdos comparativos com outras grávidas/ mães –** conteúdos em que a grávida diferencia as suas vivências e características maternas com as de outras mulheres grávidas e mães.

- **Conteúdos comparativos com a figura materna –** conteúdos em que a grávida diferencia as suas características maternas com as da sua figura materna.

- **Conteúdos comparativos com o parceiro –** conteúdos em que a grávida diferencia as suas características das do seu parceiro em relação à parentalidade, nomeadamente as vivências entre o casal neste período específico e aos comportamentos enquanto pais.

- **Conteúdos comparativos entre grávida-bebé –** conteúdos em que a grávida diferencia as suas próprias características, físicas ou psicológicas, com as características que atribui ao seu bebé.

.

CONTEÚDOS REFERENCIADORES

Esta categoria permite analisar os conteúdos em que se denota a tomada de uma referência ou apoio pela qual a grávida é influenciada nas suas representações maternas. Esta referência pode partir de experiências anteriores da grávida ou da perspetiva de outras figuras significativas. Definem-se neste sentido um conjunto de subcategorias que identificam os conteúdos mencionados pelas entrevistadas:

- **Experiências anteriores da grávida –** conteúdos referentes a características e vivências específicas de gravidezes anteriores em que a grávida identifica como ponto de referência e apoio no modo como a atual gravidez é experienciada.

- **Outras grávidas/ mães –** conteúdos referentes a características, perspetivas e experiências de outras grávidas e mães, das quais a grávida toma como ponto de referência, apoio e influência para a sua própria experiência.

- **Figura materna –** conteúdos referentes a características, perspetivas e experiências da figura materna que são tomadas como ponto de referência, apoio e influência para a sua própria experiência. A figura materna é tomada como uma subcategoria independente da anterior, dada a importância que é reconhecida nesta figura para a grávida.

- **Serviços de saúde –** conteúdos referentes a informações provenientes de diferentes serviços de saúde, nomeadamente os médicos ou cursos de preparação para o parto e que são tomados como pontos de referência e apoio para a grávida.

- **Fontes de Comunicação –** conteúdos referentes a informações provenientes de diferentes fontes de informação, nomeadamente livros e internet e que são tomadas como pontos de referência e apoio para a grávida.

Anexo D: Frequência das Unidades de Registo (UR)

Tabela D. 1

Frequência das UR da categoria de conteúdos representativos

Código de Entrevista	Sobre si, enquanto pessoa	Enquanto mãe	Sobre o bebé
1	3	19	14
2	4	6	17
3	19	10	17
4	6	8	12
5	15	12	14
6	8	7	17
7	10	5	15
8	6	9	13
9	8	14	10
10	7	7	9
Total UR	86	97	138
Total UR %	27%	41%	59%
Frequência E	10	10	10

Notas: Frequência E – Número de entrevistadas que referem UR em cada subcategoria

Tabela D. 2

Frequência das UR da categoria de conteúdos percetivos de relação

Código de Entrevista	Sobre o marido, enquanto parceiro	Sobre o marido, enquanto pai	Enquanto filha, sobre as figuras parentais	Sobre as figuras parentais, enquanto avós
1	3	14	6	3
2	2	3	4	9
3	1	3	14	3
4	-	10	5	1
5	4	3	20	2
6	11	15	11	4
7	9	5	19	3
8	2	4	6	1
9	2	7	4	-
10	-	2	6	2
Total UR	34	66	95	28
Total %	15%	30%	42%	13%
Frequência E	8	10	10	9

Notas: Frequência E – Número de entrevistadas que referem UR em cada subcategoria

Tabela D. 3

Frequência das UR da categoria de conteúdos percetivos de mudança

Código de Entrevista	Mudanças de natureza psicológica	Mudanças de natureza física	Mudanças na rotina diária	Mudanças na vida e relação do casal	Mudanças nas relações parentais
1	2	18	6	3	5
2	4	6	2	3	1
3	8	22	2	3	1
4	-	17	3	3	2
5	1	19	1	4	2
6	2	10	5	-	3
7	3	5	4	8	2
8	-	5	5	6	5
9	3	3	2	7	-
10	4	3	-	-	1
Total UR	27	108	30	37	22
Total UR %	12%	48%	13%	17%	10%
Frequência E	8	10	9	8	9

Notas: Frequência E – Número de entrevistadas que referem UR em cada subcategoria

Tabela D. 4

Frequência das UR da categoria de conteúdos afetivos

Código de Entrevista	Sobre a condição de gravidez	Sobre o bebé
1	6	6
2	5	3
3	2	4
4	1	6
5	-	5
6	8	7
7	1	2
8	2	6
9	2	3
10	2	-
Total UR	29	42
Total %	41%	59%
Frequência E	9	9

Notas: Frequência E – Número de entrevistadas que referem UR em cada subcategoria

Tabela D. 5

Frequência das UR da categoria de conteúdos fantasiosos

Código de Entrevista	Desejo maternidade	Bebé Imaginário	Papel Materno	Sonhos	Expectativas e Preocupações em relação à gravidez	Expectativas e Preocupações em relação ao parto	Expectativas e Preocupações em após o nascimento
1	2	12	8	-	3	4	7
2	4	5	2	2	13	3	6
3	7	6	2	-	7	-	13
4	5	5	6	1	1	6	4
5	6	8	2	-	8	10	7
6	4	10	5	1	-	2	7
7	3	11	13	3	-	3	10
8	3	9	7	2	5	1	9
9	6	8	4	1	1	4	5
10	2	4	5	-	2	7	8
Total UR	42	78	54	10	40	40	76
Total UR %	12%	23%	16%	3%	12%	12%	22%
Frequência E	10	10	10	6	8	9	10

Notas: Frequência E – Número de entrevistadas que referem UR em cada subcategoria

Tabela D. 6

Frequência das UR da categoria de conteúdos referenciadores (em primíparas)

Código de Entrevista	Outras grávidas/mães	Serviços de saúde	Figura materna	Fontes de Comunicação
2	-	4	-	-
4	-	3	-	3
6	2	1	1	2
7	1	7	1	-
8	-	6	1	2
9	-	2	3	1
Total UR	3	23	6	8
Total UR %	8%	58%	15%	20%
Frequência E	3	6	4	4

Notas: Frequência E – Número de entrevistadas que referem UR em cada subcategoria

Tabela D. 7

Frequência das UR da categoria de conteúdos referenciadores (em multíparas)

Código de Entrevista	Experiências anteriores da grávida	Outras grávidas/mães	Serviços de saúde	Figura materna	Fontes de Comunicação
1	2	-	3	2	-
3	3		1	1	1
5	1	-	2	-	-
10	2	-	4	-	-
Total UR	8	-	10	3	1
Total UR %	36%	0%	45%	14%	5%%
Frequência E	4	0	4	2	1

Notas: Frequência E – Número de entrevistadas que referem UR em cada subcategoria

Tabela D. 8

Frequência das UR da categoria de conteúdos comparativos (em primíparas)

Código de Entrevista	Grávida-bebé	Gravidez (es) anteriores	Outras grávidas/mães	Entre filhos	Figura materna	Parceiro
1	-	1	3	1	-	2
3	-	3	1	1	3	3
5	7	6	1	-	2	1
10	1	2	3	1	-	-
Total UR	8	12	8	3	5	6
Total %	19%	29%	19%	7%	12%	14%
Frequência E	2	4	4	3	2	3

Notas: Frequência E – Número de entrevistadas que referem UR em cada subcategoria

Tabela D. 9

Frequência das UR da categoria de conteúdos comparativos (em multíparas)

Código de Entrevista	Grávida-bebé	Outras grávidas/mães	Figura materna	Parceiro
2	-	-	1	1
4	-	-	3	2
6	1	4	5	1
7	2	-	3	-
8	2	-	1	6
9	-	-	1	2
Total UR	5	4	14	12
Total %	14%	11%	41%	34%
Frequência E	3	1	6	5

Notas: Frequência E – Número de entrevistadas que referem UR em cada subcategoria