

TRANSFORMAÇÕES NA GESTAÇÃO

Vitória Pamplona

Na gestação as transformações são sempre bio-psicossociais. Estes aspectos podem ser falados separadamente apenas por uma questão de didática.

Do ponto de vista psicológico, segundo a psicanálise, há uma regressão a padrões emocionais infantis. Esta regressão teria o benefício de facilitar a identificação da mulher com seu filho. Segundo Bidlowiski há também uma permeabilidade entre inconsciente e consciente, fazendo que muito material inconsciente aflore facilmente ao nível consciente. Do ponto de vista do psicodrama, a mulher está vivendo o papel potencial de mãe e o modelo primeiro que ela tem desse papel vem de sua relação com sua mãe, daí que ela reatualize com facilidade aspectos deste vínculo mãe-filha. Devido a tudo isto vêm à gestante muitas lembranças e medos de infância e é interessante que ela possa elaborar a sua relação com a mãe, resgatando aspectos positivos e compreendendo aspectos negativos. Uma boa técnica a ser empregada para isso é a Viagem aos Antepassados.

São comuns sentimentos de insegurança a respeito da própria capacidade de desempenhar os papéis materno e paterno, visto serem tão mitificados em nossa sociedade. Para a mulher, a quem é mais designada socialmente a responsabilidade pelo cuidado da prole, e de quem na sociedade atual é exigido também o trabalho fora do lar, fica a dúvida sobre sua capacidade de conciliar tantos papéis. É normal uma labilidade emocional, oscilando entre sentimento de plenitude e de incapacidade.

Do ponto de vista das relações familiares é comum o sentimento de ciúme, não só por parte de outros filhos, quando os há, mas também do marido em relação à mulher e vice-versa, se um dos dois está muito imerso na construção do novo papel e descuidando o papel conjugal.

Se o casal já tem um ou mais filhos, não deve, se possível, afastá-los de casa por ocasião da chegada do bebê. Se o casal acha que ficará muito assoberbado, é melhor que chame alguém da família ou da rede de apoio e amizade, para que vá ajudá-los em casa, e possibilitar que possam cuidar dos filhos mais velhos, sem afastá-los, pois afastá-los provocaria sentimento de rejeição e aumento dos ciúmes. Os filhos devem ser também convidados a ajudar no cuidado do novo irmão, dentro de suas possibilidades, sendo bem valorizada esta colaboração. Isto ajudará na superação do natural sentimento de ciúme.

Quanto à relação do casal, no que diz respeito à sexualidade, os sentimentos e padrões de comportamento podem ser muito diversificados, tanto para as mulheres quanto para os homens, por diversos motivos. Alguns dos motivos para a diminuição da libido de qualquer um dos dois: a identificação da mulher com a figura materna como uma figura assexuada; dificuldades de aceitação da estética do corpo grávido; enjoos e náuseas comuns no primeiro trimestre; fantasias de dano ao bebê; personificação do feto com a sensação de que o feto está observando e participando da relação. Motivos comuns para o aumento da libido: apreciação positiva da estética do corpo grávido; sentimento de potência da feminilidade e da masculinidade; relaxamento de tensões relativas a conflitos sobre o engravidar ou não. O coordenador deve incentivar o grupo a falar da sexualidade e trabalhar no sentido de que a sexualidade não é só penetração pênis-vagina, mas algo muito mais amplo. Deve também fornecer informações sobre a anatomia da gravidez de forma a mostrar que o feto está protegido e que, se a gestação está normal, as relações sexuais com penetração não causam dano ao feto nem à gestante. O coordenador deve também fazer ver

ao casal que estas mudanças podem ser temporárias e que tendem a passar. O coordenador deve também comentar com os casais a possibilidade da prática de sexualidade sem penetração pênis-vagina, podendo servir esta etapa vital até para o casal enriquecer sua vida sexual.

Os avós também apresentam sentimentos diversos, às vezes de confiança e incentivo do novo papel, mas às vezes de desconfiança na capacidade dos pais cumprirem bem o papel. Ficam, por vezes, confusos sobre o que é esperado deles em relação à participação no parto e no pós-parto e na relação com o neto. O coordenador de grupo deve incentivar o casal a discutir previamente à chegada do bebê sobre as expectativas de cada lado, pois deixar a discussão para a hora do parto ou para o pós-parto é muito desgastante, pois estes momentos já têm suas próprias dificuldades. Às vezes, os avós também sentem ciúme do bebê.

Do ponto de vista do mundo do trabalho e da sociedade em geral mensagens contraditórias co-existem. De um lado superproteção, como se a grávida estivesse inválida e incapaz para coisas bastante simples. De outro, principalmente no mundo do trabalho, uma tendência a, sob o pretexto de que gravidez não é doença, negar proteções às quais a gestante tem direito. O coordenador deve incentivar as gestantes a perceberem que a gravidez não é doença, mas é um estado especial, no qual a mulher é muito exigida física e psiquicamente, e que as leis de proteção à gestação existem para proteger não apenas ela e seu filho, mas para que a sociedade possa se reproduzir de forma saudável. Há também, em nossa cultura, pelo menos no Rio de Janeiro, uma tendência a todo mundo, conhecido ou desconhecido, falar com as gestantes e, por vezes até tocar na sua barriga. A gestação desperta por vezes sentimentos de inveja e muitas pessoas narram tragédias ocorridas em parto e em gestações. O coordenador deve discutir estes aspectos com as gestantes, incentivando-as a darem limites para este tipo de atuação. Deve também incentivá-las a reivindicar seus direitos.

Do ponto de vista biológico, todos os sistemas corporais estão alterados.

As alterações hormonais influem em todos os sistemas. Iniciando pelas alterações no sistema cárdio-vascular. O volume de líquido em todo o corpo aumenta, inclusive no sangue, fazendo com que a contagem de hemácias se altere, provocando uma anemia gravídica fisiológica. A circulação sanguínea fica mais rápida, aumentando o número de batimentos cardíacos por minuto. Isto pode causar pequenos sangramentos de vasos superficiais, como por exemplo, sangramento nas gengivas e epistaxe (sangramento nas narinas). É aconselhável o uso de escova de dentes macia. Devido à pressão do volume do abdômem, a circulação de retorno dos membros inferiores pode ficar dificultada, provocando varizes. A gestante deve evitar ficar muito tempo parada em pé ou sentada com as pernas para baixo. Deve caminhar e fazer exercícios que auxiliem a circulação de retorno. A pressão pode apresentar tendência a baixar, no primeiro e no segundo trimestre e a gestante ter tonturas. As gestantes têm também tendência a hipoglicemia, principalmente pela manhã, o que também provoca tonturas. Dever levar na bolsa alguma coisa leve e fácil de comer, para quando sentir tonturas. Comer um biscoito salgado antes de levantar pela manhã ajuda com a questão da hipoglicemia e também para evitar os enjoos. Deve deitar ao sentir-se tonta, e a partir do segundo trimestre, deve deitar preferencialmente sobre o lado esquerdo, para evitar compressão da veia cava, que é importante na circulação e no aporte de oxigênio para o bebê. Algumas gestantes podem apresentar DEHG, que é uma doença hipertensiva da gravidez. Por isso, é muito importante a verificação regular da pressão.

Sabe-se que tensão, seja pelos conflitos relacionados à gravidez, seja por outras causas, pode provocar alterações de pressão ou agravar quadros. Aliás, as tensões decorrentes da gravidez e de outras causas influem no agravamento de todos os incômodos da gestação, como veremos a seguir. Alguns sintomas (enjôos, aumento de peso, pressão arterial alterada, desejos, etc) podem ser sentidos pelos maridos também, o que evidentemente não tem causa hormonal e sim emocional.

O sistema digestivo é dos mais alterados pela gravidez. Os hormônios afetam o peristaltismo do sistema digestivo, tornando a passagem pelo trato intestinal mais lenta. Daí uma tendência à prisão de ventre. Entretanto, a prisão de ventre pode ter interferência também de re-atualização de fantasias infantis sobre a cloaca (mito infantil de que bebê e fezes estão juntos na cavidade abdominal). Como já dissemos há uma regressão do psiquismo a padrões infantis. A mulher pode fantasiar inconscientemente que fazer qualquer esforço para evacuar possa significar a perda do bebê. O coordenador deve trabalhar estas fantasias e também incentivar uma alimentação com muitas fibras e ingestão de líquidos que ajudem a minorar o problema. O peristaltismo do estômago também fica alterado podendo ter movimentos de baixo para cima, o que provoca vômitos no início da gestação. No último trimestre, o volume do útero empurra o estômago para cima e há também um afrouxamento do piloro o que causa azia. Para combatê-la é indicado fracionar as refeições, fazendo pequenas refeições de duas em duas horas, mantendo o estômago nem totalmente cheio, nem totalmente vazio. É também indicada a ingestão de alimentos pouco gordurosos, com pouco molho. Alimentos gelados são indicados. Outra alteração comum diz respeito aos chamados desejos. Pode-se levantar a hipótese de que alguns desejos, como, por exemplo, comer determinadas coisas tenham origem em carências alimentares (frutas cítricas = carência de vitamina C, barro= carência de ferro). Podem contudo, representar uma carência psíquica ou uma regressão a padrões infantis, com saudades de comer coisas que comia na infância. Quando a regressão é muito acentuada a mulher pode apresentar pica ou malícia, que é o desejo de comer coisas estranhas como barro (no caso do barro pode estar associado a carência de ferro), sabonete, perfume, etc. As mulheres que apresentam este quadro, por vezes, ficam muito assustadas e escondem o fato dos familiares e dos profissionais de saúde. Se o profissional de saúde indagar sobre esta ocorrência de forma tranqüila, pode favorecer que a gestante se abra sobre a questão e possa ser ajudada. Em geral, são gestantes que estão precisando ser maternadas, cuidadas, ouvidas. Devem ser referenciadas para atendimento especializado por psicólogo ou psiquiatra. Há também os mitos sociais sobre a questão alimentar, como, por exemplo, de que se a mulher tem desejo de comer peixe e não o satisfaz, a criança nasce com cara de peixe. Estes mitos populares incentivam os desejos.

Sistema respiratório: a respiração torna-se mais rápida. No terceiro trimestre o volume do útero pressiona os pulmões e a respiração fica mais difícil. Sabemos também que há uma tendência a sob tensão, respirar mais rápido. Assim, mais uma vez vemos que um quadro fisiológico pode ser alterado e exacerbado por causas emocionais. Uma postura errada, curvada prejudica mais ainda a respiração.

Sistema locomotor: todo o organismo da mulher fica mais embebido de líquidos, e o líquido sinovial nas juntas também aumenta. A relaxina, hormônio que aumenta na gravidez, relaxa os ligamentos. Tudo isto faz com que alguns movimentos fiquem dificultados, especialmente no final da gestação. Estes fatores e o aumento de peso podem fazer o arco do pé se achatar. O aumento do abdome pode provocar uma lordose, se a mulher não tem a musculatura forte e não cuida de manter uma boa postura. A lordose pode

levar à compressão e conseqüentes dores no nervo ciático e outras dores lombares. No final da gestação a mulher apresenta uma marcha característica, de pernas abertas chamada marcha ansenina (de ganso). A gestante deve evitar, durante toda a gestação, o uso de sapatos de salto alto. Deve usar saltos largos e de no máximo dois centímetros de altura.

Sistema urinário: urina com mais freqüência devido a compressão da bexiga pelo maior volume do útero e no final, mais ainda pela pressão do feto.

Outras alterações: há um aumento de melanina e por conseqüência da pigmentação em todo o corpo: línea Alba torna-se línea nigra, vulva, axilas mostram-se mais escuras. No rosto podem surgir cloasmas (manchas gravídicas). Para evitá-las é importante evitar sol e usar protetor. Nas mamas, a auréola escurece e surgem as glândulas de Montgomery, glândulas sebáceas destinadas a proteger a auréola e o mamilo.

Câimbras podem ocorrer por deficiência de cálcio. Relatar ao profissional de saúde e também fazer exercícios suaves.