

# CONTANDO OS MINUTOS

A ANSIEDADE NA RETA FINAL DA GESTAÇÃO É NORMAL, MAS É NECESSÁRIO FICAR ATENTA PARA ELA NÃO AFETAR A SUA QUALIDADE DE VIDA

**POR** VANESSA TEODORO, mãe de Lucas



O oitavo mês parece durar uma gestação inteira! Essa é a sensação que dá. A frase comum entre grávidas nas esperas dos consultórios de obstetras refere-se à sensação de que é interminável o período da gravidez que se inicia a partir da 32ª semana.

Dani Ejzenberg, pai de Davi e Michel, médico ginecologista obstetra do HI Saúde da Mulher, mestre e doutor pela USP (Universidade de São Paulo), diz que a maioria das pacientes que ele atende se queixa sobre a ansiedade na reta final da gestação, principalmente entre mulheres que esperam o primeiro filho.

O especialista explica que a mulher tem dois principais momentos de ansiedade durante a gravidez. O primeiro ocorre quando o teste dá positivo. Nessa fase, é comum surgir uma preocupação em torno de como será a gestação: como o corpo irá mudar, se vai ocorrer tudo bem nos nove meses e se o bebê nascerá saudável.

Conforme o pré-natal mostra que está tudo bem com o bebê, ela fica mais tranquila. Quando chega próximo do parto, no entanto, é comum haver uma ansiedade maior. Essa etapa já mescla a expectativa sobre como será o trabalho de parto e a dúvida se ela vai conseguir cuidar do bebê.

“Há uma autoexigência da mulher, que já começa a idealizar se vai conseguir ser uma mãe perfeita. Não existe um jeito de ser uma mãe perfeita, mas muitos jeitos de ser uma boa mãe”, afirma Dani Ejzenberg.

Karina Mezzavilla, filha de Antônio Luiz e Magda, está à espera de Felipe, seu primeiro filho. Ela conta que estava tranquila até agora, mas com a chegada ao oitavo mês está mais apreensiva com a hora do parto.

“Eu já fico pensando: eu vou conseguir fazer tanta força no parto normal? Quando vai estourar a bolsa? Eu vou ter que sair correndo para o hospital? O bebê vai nascer bem?”, relata. É muita dúvida!

Após os minutos de questionamentos, Karina diz a si mesma que tudo vai ocorrer bem e consegue se acalmar rapidamente. A ansiedade é passageira.

O curioso é que o seu marido, Rodrigo, é bastante ansioso e também fica preocupado com a hora do parto. “Ele já pensa como vai ser o momento que ele vai ter que mostrar o bebê pra família na maternidade. Ele acha que vai ficar muito tenso e não vai conseguir. E eu digo: calma, vai dar tudo certo”, brinca.

Erica Mantelli, mãe de Giulia, ginecologista e obstetra pós-graduada em Sexologia pela USP, diz que mesmo mulheres mais calmas podem ficar impacientes nesse período. “Se for exacerbada, essa ansiedade pode ter um impacto negativo sobre o bebê. A ansiedade gera estresse, que altera o hormônio do organismo materno,

principalmente o cortisol. Além do parto prematuro, pode ocorrer aumento da pressão arterial. Existem estudos que mostram que gestantes mais tranquilas têm bebês mais calmos”, comenta a médica.

## É Preocupação?

Ficar ansiosa nesse momento é natural, mas existe um limite que divide essa inquietação de um transtorno. A grávida pode não perceber que há algo fora do normal, mas os familiares conseguem identificar uma preocupação excessiva da gestante.

O obstetra consegue analisar a gravidade da ansiedade por meio de como está a qualidade de vida da mulher. Se ela está conseguindo dormir, como está o seu ganho de peso, se ela tem alterações de comportamento com o marido e a família (se está mais explosiva ou chorosa, por exemplo) e se tem muitos medos.

A ansiedade, distúrbio psicopatológico, pode estar presente antes da gravidez ou se desenvolver durante o pré-natal. O obstetra consegue diagnosticar se é um transtorno e propor tratamentos que podem envolver terapia, técnicas de relaxamento e medicamentos.

Mas atenção: a ansiedade na gestação também é um fator de risco para depressão pós-parto. Por isso, é necessário diferenciar se é uma preocupação habitual ou se é uma doença. A gente sabe que é normal para uma gestante essa “agonia”, dúvidas e preocupações, mas é preciso parar, respirar e repetir, não importa quantas vezes: CALMA, TUDO VAI DAR CERTO! &

## COMO AMENIZAR A ANSIEDADE DO OITAVO MÊS

- Aproveite para fazer passeios, como ir ao teatro, cinema e a jantares;

- Se for dormir de barriga para cima, deite com o dorso elevado, cerca de 45° para melhorar a respiração;

- Deitar com o lado esquerdo do corpo encostado no colchão para um melhor retorno de sangue ao coração e, por isso, melhor circulação para o útero;

- Caminhadas leves por 45 minutos;

- Massagens relaxantes;

- Musicoterapia;

- Pilates e yoga