

TRANSCRIÇÃO

Aula tira-dúvidas

Olá, meninas!

Queria mais uma vez fazer uma aula tira-dúvidas com as perguntas do Instagram. Da última vez, você gostaram bastante, pediram para a gente continuar nesse formato, então aqui estamos com mais uma aula dessas.

A primeira pergunta que eu peguei aqui do Instagram é a seguinte: **“Samia, ando chorando muito na gestação. Triste, mas não entendo o porquê”**. E eu só queria lembrar pouquinho, a gente tem uma aula aqui na comunidade sobre depressão pós-parto. E a gente precisa avaliar se essa é uma questão de depressão pós-parto. Às vezes, a gente fica achando que depressão pós-parto é uma questão de fraqueza das mães, em que ‘eu não estou querendo essa criança’ ou algo assim, e a gente começa a se culpar de determinados sentimentos. Muitas vezes, sentimentos não têm simplesmente uma origem ruim dentro de nós e que a gente poderia ajustar. Às vezes a gente tem tudo na cabeça, a gente entende o valor dessa vida, mas a gente está se sentindo triste é isso que ela está dizendo, ‘Não entendo por que eu estou triste, porque na minha cabeça eu deveria estar feliz, mas eu estou me sentindo triste’. É uma coisa que a gente precisa pensar na depressão pós-parto.

Eu queria só lembrar algumas coisas que tem nessa aula. É uma grande aula sobre depressão periparto, ou seja, não só depressão depois do parto, mas ao redor do parto, que inclusive entra na gestação. Só para a gente lembrar que 50% dos casos de depressão pós-parto começam durante a gestação. Então, a depressão às vezes não vem só depois que o bebê nasce, mas já está presente na gestação e não é diagnosticada.

A depressão periparto são esses sintomas depressivos que podem acontecer dentro da gravidez, ou qualquer episódio depressivo que aconteça até o bebezinho completar um ano. Normalmente, ela está presente no primeiro mês do bebê, mas qualquer episódio que aconteça até o bebê ter até um ano de vida pode ser considerada depressão periparto. E, metade das vezes, esses sintomas depressivos apareceram já na gestação e já poderiam ter sido cuidados na gestação mesmo. Não necessariamente com medicação, mas às vezes só abordagem terapêutica, com o terapeuta, já é adequada.

Há algumas mulheres que têm risco maior de apresentar a depressão. Quais são elas? Algumas mulheres que já tiveram o histórico na família de alguma depressão ou de algum outro transtorno do humor. Essas mulheres têm três vezes de mais chance de apresentar a depressão periparto. Algumas mulheres que estão apresentando nesse momento alguns eventos particularmente estressantes na gestação que podem causar e que podem ser o pontapé para a depressão periparto, como dificuldade financeira violência dentro de casa, já ter passado por um parto difícil e a depressão acontecer depois do parto, problemas conjugais, que não são incomuns, infelizmente, bebês com problemas de saúde, quando a mãe que já sabe que o seu bebê tem algum problema de saúde ou depois que o bebezinho nasce, alguma dificuldade para amamentar. Em algumas pessoas que já têm propensão para a depressão, isso pode abrir o quadro de depressão. Ou muitas vezes as mulheres que não têm apoio do marido, apoio familiar, apoio dos amigos e que ela se sente sozinha. Então isso tudo pode, sim, desencadear a depressão.

Vocês vão ver que os sintomas da depressão periparto podem ser sintomas que muitos de nós passamos e que a gente pode sentir alguma vez ou outra. Eu vou ler isso aqui e você

pode falar, 'Todas as mulheres na gestação ou depois de gestação já passaram por esses sintomas'. O que vai fazer a diferença é por quanto tempo esses sintomas estão perdurando, e se esses sintomas estão causando transtorno meio que paralisante na vida daquela mulher. Então, que sintomas são esses? Sentir-se triste e ter humor deprimido. Sensação de que nada de bom vai vir pela frente. Perda de interesse ou prazer nas atividades que antes ela gostava de fazer. Problemas em dormir, dormir demais ou dormir de menos. Uma sensação de perda de energia, de aumento de cansaço. Sentir-se inútil ou culpada. Dificuldade de pensar, de se concentrar, de tomar decisões. Pensamentos de morte ou suicídio, choro sem motivo, falta de interesse pelo bebê depois o bebê já nasceu. Não se sentir ligada ao bebê ou sentir-se muito ansiosa quando está na presença do bebê. Medo de machucar o bebê ou a si mesma, sentimentos de ser uma mãe ruim. Irritação ou falta de paciência, busca de garantias no sentido de ficar procurando vários médicos para ver se realmente está tudo bem com o bebê e com ela mesma. Preocupação com a própria saúde, com medo de que aconteça alguma coisa com ela. Vontade de fugir, vontade de sumir.

Com vários desses sintomas, vocês podem falar, 'Acho que toda mulher já pensou nisso pelo menos no momento do puerpério'. Muitas mulheres já passam por isso, mas o *baby blues* acontece depois que o bebê nasce, ele não dura mais de duas semanas, e ele não tem uma consequência muito importante na vida da mulher. Não é uma consequência paralisante.

Mas se esses sintomas estão presentes, na maior parte do tempo, por muito tempo, na maior parte do dia da mulher, pode ser que ela tenha depressão perinatal, inclusive na gestação. Quando que você tem que pedir ajuda médica? Quando você está apresentando esses sintomas por mais de duas semanas. Ou mesmo se esses sintomas tiverem menos de duas semanas mas você tem pensamento de suicídio ou de ferir o seu bebê. Se você tem sentimentos depressivos, você já sabe e eles estão piorando. E isso aqui que faz talvez você realmente ter depressão, quando você está tendo problemas com as tarefas diárias ou cuidando do seu bebê, ou seja, você já não consegue mais fazer as coisas. Isso muito provavelmente leva a diagnóstico de depressão e que precisa de tratamento.

Nessa aula da depressão perinatal, eu falo disso de uma forma pouco mais demorada, mais abrangente. Se você quiser, você assiste lá na comunidade é só para gente lembrar que não necessariamente uma mulher que teve uma gestação e está preocupada com algumas coisas e não está tendo conexão com o bebê, isso pode acontecer mas não necessariamente é uma depressão mas às vezes pode ser e precisa ser tratado. Às vezes, a depressão pós-parto vai piorar e são os sintomas que já estavam presentes na própria gestação.

Teve outra pergunta que é: **“Como conciliar a rotina do bebê com as atividades da casa e o nosso autocuidado?”**. De fato, quando o nosso bebezinho nasce, a gente fica sem tempo. Eu me lembro de uma amiga minha que dizia: “Não entendo por que as mães dizem que não conseguem nem fazer xixi depois que o bebê nasce. Meu Deus, deixa a criança chorando um pouquinho e vai lá fazer xixi”. Parece uma coisa muito simples, mas depois que a gente tem recém-nascido e que a gente vê que a gente não consegue comer adequadamente, que a gente não consegue nem fazer xixi, que a gente não consegue dormir, que a gente está sempre, o tempo todo, na rotina com bebê. A gente fica um tempão sentada, amamentando, depois a gente coloca para arrotar, e quando a gente consegue finalmente colocar o bebê para dormir, ele dorme um pouquinho, já acorda de novo e já está na hora de começar tudo novamente. Sem contar, às vezes, com o fato de o recém-nascido não conseguir dormir. Acontece de os recém-nascidos não quererem dormir no colo, por exemplo, ou amamentarem, ou só quando estão amamentando.

Não é incomum que a rotina da mulher fique muito confusa depois das chegadas dos bebês. O que eu posso dizer é que essas coisas melhoram, principalmente se a gente os educa com intencionalidade, se a gente está prestando atenção nas coisas. As alunas da CSM assistem às aulas de sono da Alessandra, as aulas de obediência da Paula Campoza e todas as aulas que temos aqui na comunidade para que a gente consiga educar com intencionalidade, não deixar os marcos de desenvolvimento passarem, não ficar sustentando hábitos que são de uma etapa de desenvolvimento anterior para a próxima.

A gente às vezes faz isso no sono, a gente às vezes faz isso na alimentação. A gente começa dando uma alimentação que não seja tão sólida assim. E aí a gente não consegue saber qual é o momento de passar, e às vezes tem crianças com dois, três anos que continuam comendo comida de bebezinho pequeno. Ou então crianças que continuam tendo hábitos de sono de bebezinho pequeno porque as mães não conseguiram passar para frente. É importante a gente pensar tudo isso. Quando a gente consegue educar os nossos filhos, orientar os nossos filhos nesses sentidos, no sono, na alimentação, na ordem, não só na ordem material, mas na ordem temporal, na higiene deles, a gente organiza o nosso bebê para que a gente não tenha uma criança, quando completa o seu primeiro ano de vida, muito confusa, fazendo com que todos esses quatro pilares sejam verdadeiras batalhas diárias. Não é para ser assim.

Mas, quando eles são muito pequeninhos, de fato, a gente fica sem tempo, principalmente quando é o nosso primeiro filho. A gente vai entrando no novo modo de viver a vida, numa nova forma da gente conseguir estar instalada no mundo. É normal que seja assim, e isso é doloroso. Qualquer mudança na nossa vida é muito dolorosa, principalmente quando essa mudança faz com que a gente tenha menos tempo para a gente e de a gente fazer as coisas que a gente gostava, e que não são ruins em si, mas que agora a gente não consegue fazer nesse momento.

É importante a gente pensar, as coisas mudam, a criança vai mudando ao longo do tempo as crianças vão crescer uma hora você vai conseguir chegar lá. Mas nesses momentos, que eles são muito pequeninhos, não é uma coisa fácil. A melhor coisa que a gente tem que fazer é escrever todas as coisas que precisam ser feitas: a hora de amamentar, quando eles são pequeninhos é livre demanda, mas a hora em que ele se alimenta, a hora que ele toma banho, a hora que ele dorme que ele tira soneca, as coisas que eu preciso fazer na casa etc. Eu não vou conseguir fazer tudo como eu fazia antes. Eu não vou conseguir passar pano na casa com a frequência que eu passava antes, passar a roupa com a frequência que eu passava antes, fazer comida com a frequência que eu fazia antes.

Essa nova adaptação também é importante. “Tudo bem, me parecia que passar pano na casa todos os dias era imprescindível, e agora, que eu tenho uma série de outras coisas para fazer, eu vou ver que é possível que eu passe pano na casa só duas três vezes na semana sem grandes repercussões”. Eu vou ter que lançar mão de coisas que vão me adiantar a vida, como máquinas de lavar louça. Às vezes, eu não vou passar toda a roupa que eu passava antes. Seria bom que eu conseguisse passar todas as roupas do bebê? Talvez seria, mas eu não vou conseguir. Eu vou ter que lavar e, depois que sai da máquina de secar, se eu tenho máquina de secar, já vai direto para o guarda-roupa. A gente vai ter que aprender a fazer um monte de coisa com o bebê.

Quando a gente estuda é a mesma coisa. Então, a gente precisa rever os nossos processos para que a gente consiga fazer com que as coisas aconteçam de forma ajustada. Esses dias, eu estava conversando com uma amiga e eu estava pensando isso. Hoje, o meu bebê menor tem dois anos e meio e é muito diferente. A nossa vida vai mudando mesmo. Com

o meu pequeno de dois anos e meio, eu tenho muito mais tempo para fazer coisas que eu não tinha quando eu com todos os meus filhos pequenos. E parecia que a minha vida sempre seria isso.

Agora, eu estou num novo momento da minha vida em que eu preciso reajustar novamente. O tempo braçal que eu tenho com os meus filhos não é o que me demanda mais. Agora, eu tenho outras coisas que me demandam, como, por exemplo, o próprio meu trabalho externo, meu trabalho fora de casa. Me demanda bastante. A gente vai ter do que se readequar. Ou seja, toda a vida que eu tinha antes, principalmente quando eu tinha *homeschooling* e eu estava ali com os meninos o tempo todo, sempre com criança pequena, sempre com o bebê, sempre grávida. Isso fazia com que eu tivesse mais cansaço físico, mas isso não existe mais.

As coisas realmente vão mudando, vão se ajustando, e agora eu tenho que aprender a viver de uma outra forma, que é uma forma que eu vou viver muito mais tempo da minha vida, inclusive, conseguindo dar atenção aos meus filhos quando eles chegam em casa, atenção ao meu pequeno que eu tenho em casa, mas que é diferente de uma atenção ao recém-nascido, o bebezinho. E eu vou ajustando e conseguindo agora olhar para outras coisas que eu não conseguia olhar antes, porque eu tenho outro tempo de vida, que agora eu tenho ajuda em casa, coisa que eu não tinha antes. Então, eu não preciso gastar tanto tempo com algumas coisas e posso gastar com outras.

Ao mesmo tempo, dentro da minha casa tinha coisas que eu não conseguia ver porque eu não tinha tempo, e hoje em dia eu consigo. Apesar de eu conseguir delegar algumas coisas, eu preciso abrir mão de outras. Havia coisas que eu delegava, mas tinha coisas que não dava para delegar mesmo, que só eu via, mas que eu não conseguia dar conta. E agora eu consigo, porque eu tenho muito mais tempo. Entenda então que gente vai ajustando a nossa vida.

E o nosso autocuidado, quando a gente tem bebezinho pequeno, muitas vezes é com o bebê no colo. Quantas vezes eu me maquiei com o bebê no bebê conforto, tentando estar minimamente apreenestável. Em casa, tomando banho rápido enquanto o bebê está ali no bebê conforto, do lado de fora. Se gente se deixar levar, achar que agora só tem bebê, agora o que eu faço da vida é só amamentar e ficar aqui com ele, também não é a melhor coisa. Lembrando sempre da nossa inclinação da preguiça. Dentro dessa minha circunstância, o que eu posso fazer? Claro, não fazer coisas demais, para que eu também não fique sobrecarregada, porque eu preciso conseguir ter a energia necessária para cuidar do meu bebê. Eu preciso conseguir dormir, eu preciso conseguir descansar minha cabeça. Eu vou ter que ajustar a vida, mas também não desleixar para que eu também não fique mole demais e eu não me entregue, porque isso vai fazer mal para mim e para o meu bebê e para o meu casamento.

Isso tudo precisa conseguir estar reajustado, e escrever as coisas é muito bom. Rever a ordem da casa, dos cuidados da casa, do seu tempo de estudo, do tempo com o bebê, do seu autocuidado, organizar o horário de dormir, o horário de acordar. Às vezes, o nosso bebê vai dormir cedo e às vezes a gente não, porque a gente fica enrolando, porque é uma desordem mesmo. O nosso esforço tem que ser por dormir naquela hora. Não deixar também o relacionamento com o marido para lá. Essa é a nossa tendência, e está justificado, mas a gente sempre deve saber o limite entre 'eu posso me dar mais um pouquinho' e 'eu preciso me resguardar porque eu preciso ter energia para coisas importantes'.

É quando a gente vai avaliar e a gente coloca as coisas no papel que a gente vê que gasta tempo no Instagram, gasta tempo vendo vídeo no YouTube, coisas que a gente poderia estar vendo alguma coisa que alimentasse por exemplo, a minha vontade, alimentasse a minha

inteligência, alimentasse os meus afetos, que poderiam ser muito melhores e que eu poderia aproveitar melhor esse meu tempo.

Vou responder mais esta aqui: **“Sâmia, quando os próprios pais dos alunos incentivam panelinha e excluem crianças?** Marcaram cinema no meio da semana com uma panelinha e os filhos comentam na sala. Cinco anos”. Eu entendo o que ela está falando aqui. Puxa vida, os amiguinhos foram no cinema e não chamaram o meu filho. E aí chegaram em casa falando do filme. Olha, são determinadas coisas que a gente não tem como evitar e eu nem acho que seja uma coisa ruim, sabe? Uma panelinha que eles estão fazendo, que excluindo determinadas pessoas. Imagina, tem grupo de mães na turma. A gente não tem afinidade com todas as mães da mesma maneira. A gente acaba tendo afinidade menos com umas e mais com outras. E é natural que a gente vá fazer alguns programas mais com umas mães do que com outras.

O que você precisa conseguir fazer é encontrar as amizades na turma do seu filho, e para isso você mesmo deve promover o encontro para que vocês estreitem a amizade entre vocês mesmos. Procure saber quem são os amiguinhos que o seu filho também gosta mais, para que você consiga estreitar esses laços e conhecer essas famílias, estar próxima. E chame talvez para um parquinho o grupo de amigas. Ou, se você está achando que é inadequado chamar apenas uma parte da turma, a gente precisa ver qual é o tamanho dessa turma. Tem turmas que são super grandes. Com 15 pessoas, como é que você vai chamar todo mundo para o cinema? Às vezes não é possível, ou isso surgiu no dia anterior com grupo de amigas, rapidinho. E aí, essas crianças comentam com o seu filho no dia seguinte.

Isso faz parte da vida, é a liberdade das pessoas. Eu não consigo ver isso com uma panelinha. Essa é uma afinidade que a gente tem com as pessoas. Da mesma forma que algumas mães têm afinidades entre si, você vai procurar ter afinidade com outras mães da turma do seu filho.

Hoje em dia, acontece muito isso. Tem um aniversário, então tem que chamar todo mundo, todos os filhos, todas as crianças daquela turma. Pode ter pai que não tenha uma condição financeira para chamar todo mundo e, por causa disso, ele vai só sair com duas, três crianças e vai levar dessas duas, três crianças para comerem uma pizza, por exemplo, ou para irem à praia, ou então para ir na casa dessa criança e cantar parabéns.

A gente não é obrigada a chamar todas as pessoas da turma por inúmeras questões, ou por afinidade, ou porque algumas crianças você acha inadequado estarem convivendo com seu filho, ou algumas famílias inadequadas, isso também pode acontecer. Ou isso porque você não tem condição financeira, você não tem espaço para poder conseguir chamar todo mundo. Então, ‘Se não tem como chamar todo mundo para o aniversário, então meu filho não terá aniversário’. Não pode ser assim. A gente tem que conseguir viver no meio de uma questão razoável. É normal que as pessoas tenham afinidade com uma e com outras.

É normal que, entre as nossas amigas mesmo, aconteça de a gente estar num grupo, e daqui a pouco você estar num grupo de outras amigas por motivos diferentes. Eu tenho grupão com as minhas amigas, mas eu também tenho alguns outros grupos com algumas outras amigas por inúmeros motivos. Agora estou com grupo com duas amigas porque nós três fizemos grupo, fizemos aniversário de um dos meus filhos com o filho de cada uma, e a gente fez o aniversário juntas. A gente mesmo estava nesse grupo conversando que a gente não ia poder chamar suas outras amigas porque a gente ia ter que chamar só as amigas do terceiro ano, porque não ia caber todo mundo. Então, a gente falou com as nossas amigas, “Olha, desculpa, a gente não vai

conseguir chamar vocês. A gente ama vocês, mas não vai dar para chamar porque são só os amigos do terceiro ano”. E esse grupo vai continuar de pé. A gente vai ficar conversando algumas coisas ali, tem os outros grupos de outras conversas paralelas. Às vezes surge um grupo de aniversário da fulana e que não está todo mundo nesse aniversário que estava no grupo da outra.

Eu tenho uma vizinha minha que é super amiga, que eu não consigo, em todos os aniversários, chamar lá em casa. É muita gente. É uma coisa natural. Agora mesmo, aconteceu outro aniversário de um menininho da turma do Augusto, que a mãe falou, “Não vou conseguir chamar todo mundo”, porque ela ia fazer num espaço específico. Não tinha espaço para todas as crianças, e nem tinha dinheiro para todas as crianças. Então, chamou algumas amigas alguns amigos da turma. E no dia seguinte, muito provavelmente algumas outras mães dos meninos ficaram comentando. Essa é a vida. A gente ficar tentando blindar os nossos filhos disso é uma coisa que é impossível. Nem dá para ficar irritada com as pessoas por causa disso. A gente precisa conseguir compreender que, às vezes, você também já teve essa atitude. Às vezes, nem percebeu, e essa é a vida.

Não é uma questão de você criar panelinhas. Os próprios pais criarem panelinhas é normal. É normal que, na turma dos seus filhos, tenha algumas afinidades específicas. Em relação à educação dos nossos filhos, o que você precisa conseguir fazer? Vocês, a sua família, precisam conseguir ver famílias com que você se identifica, ou famílias que você gostaria de aproximar do seu convívio e promover esses encontros. Está achando ruim? Promove então você um encontro com todo mundo. Promove você um encontro com as pessoas que você julga ser uma boa amizade com seus filhos. Isso é uma coisa que o seu filho, que hoje está com cinco anos, isso precisa ser alimentado, para quando ele estiver na adolescência, ele ter esse ambiente adequado, não só das crianças, mas também de outros adultos.

Entenda que ele vai poder olhar e desejar ser igual e conseguir fazer esse processo da adolescência, que é não olhar tanto para os pais, olhar para o lado de fora e encontrar boas referências do lado de fora. Necessariamente ele vai confrontar com a referência dos pais, e esse é o natural que aconteça. Então, não fique esperando que os outros façam alguma coisa. Faça você alguma coisa. Você promove. Quantas e quantas vezes eu já não fiz isso na minha casa? promovia inúmeros encontros, e promovo até hoje. Tem encontro em casa e vem uma série de crianças, e vêm amigas minhas. Vocês veem lá no Instagram toda hora. Encontre amigas que vocês encontrem na casa de uma e de outra, e promova esse convívio que é tão saudável para as crianças. Está bem?

A gente se vê na próxima aula, meninas. Tchau, tchau!