

MÃE: A MELHOR VERSÃO DE SER MULHER¹

HAMMES, Deise Cristine²

SCHMITZ, Cátia³

RAFFAELLI, Alexandra Franchini⁴

Resumo: Falar sobre mulher é algo extremamente valioso, não existe nenhuma definição exata, pois existem várias versões, e a principal delas, é a de mulher-mãe. Durante a gestação, todas as mulheres, cada uma de alguma forma, passa por um turbilhão de sensações e cabe a elas lidar com as mesmas. Quando uma mulher descobre a gravidez, descobre também uma nova versão sobre si, a de ser sensível, ser forte, ser frágil, mas também descobre que é capaz de carregar o maior amor do mundo. O objetivo dessa oficina é proporcionar diferentes olhares para uma vida mais saudável, mantendo uma boa nutrição, praticando exercícios físicos durante e depois da gestação. Observamos durante a prática que a insegurança de ser mãe pode ser modificada através dos diálogos entre os grupos de iguais, salientamos também, a importância nesse momento da orientação e mediação de profissionais capazes de orientar as futuras mães.

Palavras-chave: mãe; mulher; gestação

Abstract: Talking about the woman is something extremely valuable, does not exist in the exact definition, because there are several versions, and one of them main, is a mother woman. During the pregnancy, all women, each in a different way, go through a whirlwind of sensations and it is up to them to deal with as their own. When a woman discovered pregnancy, she also discovers a new version about herself, one of being sensitive, strong, fragile, but also discovered that is capable of carrying the greatest love in the world. To do so, she starts to look for a healthier life, maintaining a good nutrition, practicing physical exercises and ways to estimate her baby, to develop the baby and that he could have the best quality of life. However, often, to make it possible, it is necessary to train people who can guide the future moms. In this way, the internship provided moments in which moms could felt their fetus, as well as dialogues of experiences, dynamics of distracted, relaxation, among others.

Keywords: mother, woman, gestation

1 INTRODUÇÃO

O referente artigo tem como finalidade apresentar a melhor versão de uma mulher, a de ser mãe, buscamos dar ênfase a mulher guerreira, sonhadora, sensível e acima

¹ Artigo de Estágio Supervisionado IV: Espaços não-escolares

² Acadêmica do 7º semestre do curso de Pedagogia da FAI Faculdades

³ Acadêmica do 7º semestre do curso de Pedagogia da FAI Faculdades

⁴ Professora do curso de Pedagogia da FAI Faculdades

de tudo, dona do maior coração e amor do mundo. Será priorizado os conhecimentos pertinentes a esse momento, buscando referenciais que possam auxiliar no entendimento dessa fase da vida.

Antes de ser mãe, toda mulher deve conhecer e tomar alguns cuidados necessários para que possa desenvolver uma gestação saudável. Estes, serão apresentados a partir de vivências, despertando a sensibilidade para com o ser que está em desenvolvimento e quais as transformações que ele pode proporcionar no corpo.

Outro fator importante, é conhecer como este pequeno ser se desenvolve no corpo da mamãe, bem como, compreender as fases de uma gestação. Na fase gestacional os bebês podem e devem ser estimulados, através da musicoterapia, bem como contação de histórias. Cuidados com a alimentação, prática de exercícios físicos e a estimulação, garantem o desenvolvimento integral da vida que está por vir.

2 DESENVOLVIMENTO

O Estágio em Espaços Não Escolares nos proporcionou um olhar para a importância de reconhecimento da atuação de um pedagogo em áreas empresariais e diferentes instituições, no qual demonstra diferentes realidades comparadas ao contexto escolar.

A formação pedagógica atual forma profissionais para atuarem em espaços não-escolares, na formação humana, sendo capazes de conduzir a construção do conhecimento, fazendo planejamentos e organizações.

Todas essas modalidades de Educação fazem constatar que a ação pedagógica perpassa toda a sociedade, extrapolando os âmbitos escolares formais, mostrando que o campo científico da pedagogia é muito mais amplo do que pensa. (CADINHA, 2009, p.20)

A formação, atuação e função do pedagogo, vai além da sala de aula, pois ao poder trabalhar em espaços não escolares o pedagogo poderá auxiliar em diferentes ações junto aos recursos humanos das instituições. O mesmo poderá intervir em diferentes momentos na empresa. O pedagogo age mais com seu modo de facilitar e mediar os conhecimentos.

Para Cadinha (2009) a educação não formal constitui-se em propostas educacionais mais abertas que se desenvolvem de forma mais flexível, com emprego de procedimentos metodológicos diversificados, não seguindo uma sequência convencionada necessariamente. Nesse sentido, a prática do estágio foi pensada observando a necessidade de um olhar sensível na atuação do pedagogo em espaços não escolares.

Com o propósito, não se pôde deixar de lado a importância de relatar todo e qualquer momento durante a vinda do bebê, desde a descoberta da gravidez, as transformações iniciais do corpo da mulher, o desenvolvimento do bebê. Observamos nesse período as emoções duplicadas, as aprendizagens e cuidados com seu bebe, a importância do relaxamento da musicoterapia durante a gestação, e principalmente os cuidados da alimentação saudável para a mamãe e para o nascimento do bebê saudável.

Para toda a mulher com certeza a maior transformação é o aumento de sua barriga, no qual é o início do ciclo da geração e a perceber o feto que está se desenvolvendo dentro si.

A gestação é um período em que a mulher guarda por nove meses um ser que surgiu do encontro de células sexuais (espermatozoides e óvulos) no momento da cópula e a partir disso, a mulher sofre diversas alterações que envolvem os variados sistemas e aparelhos. Essa mulher vive um período com transformações do aspecto biológico e psíquico e essas repercussões variam de gestantes para gestantes e de idade gestacional (PESSOA e SILVA, p.02, 2015)

Estar em estágio de gravidez é buscar entender-se constantemente, nesse sentido buscamos esclarecer uma das grandes dúvidas da mulher, o desenvolvimento do bebê durante a sua gestação, as emoções incontroláveis por vezes sem motivos, a importância do relaxamento para a mamãe e para o bebê, como também a nutrição saudável.

A gestação para todas as mães é um grande período de espera. É uma mistura de sensações que transbordam e toda a gestante quer saber o tempo todo o que está acontecendo com o seu bebê dentro do útero. Para tanto, de acordo com o Manual da Mamãe “uma forma de amenizar esses sentimentos é ter informações sobre todo esse processo de desenvolvimento” (1993 p.19).

Segundo o Manual da Mamãe (1993) nas três primeiras semanas de gestação, a mulher começa a perceber algumas mudanças no seu corpo, tais como o atraso menstrual e o inchaço nos seios, bem como, em alguns casos, os enjoos e náuseas. Na quarta semana, o embrião passa a alimentar-se, recebendo nutrientes através da placenta. Já na quinta, o cérebro começa a trabalhar, e é o responsável pelos primeiros movimentos do bebê.

Entre a sexta e a décima quinta semana de gestação, acontece a formação dos órgãos e membros do feto, momento em que o mesmo cresce e passa a tornar a gravidez perceptível. O Manual da Mamãe coloca que “Na 16ª semana o feto se mexe com frequência, dando inclusive pontapés. Suas mãozinhas já se movimentam, abrindo e fechando.” (1993, p.21) . Já, a partir da vigésima quarta semana de gestação, os movimentos do feto passam a ser mais coerentes e variados. Se o bebê nascer na vigésima oitava semana já tem possibilidade de sobreviver numa incubadora.

Durante o passar das semanas, entre a trigésima terceira e a trigésima sexta semana, mais precisamente o feto se move pouco e começa a se acomodar com a cabeça na direção da vagina, posição na qual deve permanecer para a hora do parto, que ocorre por volta da quadragésima semana, momento em que a mulher realmente se torna mãe e vê o filho ao vivo pela primeira vez.

De acordo com Carvalho (2014) “os estímulos ao desenvolvimento do bebê devem começar ainda na fase da gravidez”. Nesse sentido, vale ressaltar que a criança desde a concepção é capaz de sentir dentro da barriga da mãe todas as preocupações, sensações, medos e as alegrias que a mãe também sente e a partir dali, é importante que a gestante passe a estimular o bebê, contando-lhe histórias e cantando, até mesmo, buscando relaxá-lo com conversas e massagens na barriga. Isto auxilia para um desenvolvimento integral da criança.

De acordo com Jreissati (2015) logo no início da gestação, a futura mamãe já tem uma certeza: conviver com a complicada gangorra de emoções que caracterizam a gestação. Num dia acorda bem, feliz, e acha o máximo aquela "barriguinha". No outro, não quer nem olhar para o espelho e enfrenta um insuportável mau humor.

Ainda de acordo com a autora, nos primeiros três meses de gestação vem aquela sensação de medo, de errar, de não dar conta, de não dar certo, de não ser a hora certa para ter um filho e de não ser uma boa mãe. Já no segundo trimestre as

coisas vão se acalmando pois, ocorre o aparecimento da barriga e os movimentos do bebê já podem ser vistos pela mamãe, bem como, o seu coraçãozinho pode ser ouvido em exames de ultrassonografia.

Jreissati (2015) também afirma que no último trimestre, o terceiro, a ansiedade começa a tomar conta da vida da futura mamãe. Medos com o tipo de parto, dificuldades para dormir e se movimentar são coisas comuns que começam a aparecer. Para controlar essa intensidade e diversidade de emoções, é necessário que a futura mamãe mantenha a calma e converse com pessoas de sua confiança, seu médico e busque tirar todas as dúvidas que a inquietam, mostrando a si mesmo que é capaz de criar um filho, mesmo não sendo fácil.

Outra forma de buscar manter a tranquilidade é ouvir música, que, para a vida de uma gestante traz inúmeros prazeres, como podendo acalmá-la, relaxar e traz uma sensação de bem estar para ela e para o bebê. É importante compreendermos a importância da música nesse período, possibilita um contato maior entre mamãe e bebê, no qual é um momento único de interação entre ambos, um momento que deixa tanto a mãe como o bebê mais tranquilos e relaxados, proporcionando sensações incompreensíveis para o feto, abrindo espaço para aproximarmos do nosso eu interior, bem como inúmeros benefícios para o ser humano, como também uma melhora na qualidade de vida. Em suma, a Musicoterapia auxiliaria na estimulação de pessoas [...]por meio de atividades prazerosas e motivacionais, que atraem o interesse e a atenção, facilitando o alcance dos objetivos (FREIRE, p.13, 2014).

Durante toda a gestação tudo o que a mãe passar é transmitida diretamente para o bebê, nesse sentido a música traz a sensação de bem-estar, transmitido para o bebê. Assim, proporcionar a mãe momentos de relaxamento através da musicoterapia onde a mamãe por essa transmissão demonstra todo seu amor pelo seu feto que está gerando, contribuindo para uma gestação tranquila e sem maiores preocupações.

No quesito saúde, ter uma alimentação saudável é uma rotina a qual toda mulher deve se adaptar antes mesmo da gravidez, para evitar complicações na gravidez e com o desenvolvimento do bebê. De acordo com o TEIXEIRA (2015)

O conhecimento atual tem mostrado que a saúde do filho, é em grande parte, programada durante a sua vida intrauterina, pelo que uma gravidez programada e monitorizada trará vantagens para a mãe e para a saúde futura do filho.

A busca por uma alimentação saudável durante a gravidez é essencial para o crescimento saudável do bebê, bem como para o bem-estar da mãe. Para tanto, “A alimentação da grávida deverá ser uma alimentação saudável, ou seja, completa, equilibrada, variada e segura.” (TEIXEIRA, 2015).

Ainda de acordo com a autora, para evitar um grande aumento de peso durante a gestação, a grávida deve buscar algumas orientações sobre a alimentação saudável, bem como, seguir algumas instruções. Por exemplo, ela deve fazer várias refeições ao dia, buscando variar os alimentos evitando ingerir grandes quantidades. O mesmo vale para diminuir os casos de náuseas e vômitos, muitas vezes presentes nas gestações.

Teixeira (2015) também afirma que outro cuidado importante é consumir ao máximo produtos hortícolas, tais como frutas e verduras, desde que os mesmos sejam manuseados corretamente e tiverem passado por um processo de higienização. O consumo dos cereais deve ser feito, preferencialmente da forma integral e o sal deve ser moderadamente consumido.

A autora salienta que um consumo que deve ser totalmente evitado é o de bebidas alcoólicas, que prejudicam o desenvolvimento do bebê, porém o consumo de água deve ser de forma suficiente, para que a gestante possa saciar a sua sede, garantindo uma boa hidratação corporal.

Quando uma mãe busca por uma alimentação saudável durante a gravidez, ela também garante um futuro saudável para o seu filho, pois, de acordo com TEIXEIRA (2015), “Uma alimentação saudável durante a gravidez, para além de beneficiar a saúde do seu bebê, pode contribuir para que ele tenha bons hábitos alimentares no futuro.” Outra prática bastante presente na rotina de uma gestante e de todas as pessoas, deve ser a constante prática de exercícios físicos, necessários para adotar uma vida saudável, juntamente com a busca por alimentos que não são nocivos à saúde.

A educação é um processo que acontece em diversos espaços, sejam eles formais ou não-formais, e hoje, ela é peça fundamental para transformar a sociedade. Para tanto, é de extrema importância que ela também ocorra em espaços não-escolares.

A atuação do pedagogo com grupos fora da área escolar, permite que o mesmo demonstre a sensibilidade que possui em ensinar e educar, mostrando que é um

profissional capaz de planejar, coordenar e refletir processos educativos, pois, de acordo com Libâneo (2010, p. 52).

[...] Pedagogo é o profissional que atua em várias instâncias da prática educativa, direta ou indiretamente ligadas à organização e aos processos de transmissão e assimilação ativa de saberes e modos de ação, tendo em vista objetivos de formação humana definidos em sua contextualização histórica. Em outras palavras, pedagogo é um profissional que lida com fatos, estruturas, contextos, situações, referentes à prática educativa em suas várias modalidades e manifestações.

Desta forma, para que pudéssemos dar sentido aos objetivos da pesquisa realizamos a oficina com o tema “Mãe, a melhor versão de ser mulher”, que aconteceu no mês de abril de 2017, totalizando 4 horas de prática. A mesma, foi realizada com um grupo de aproximadamente quinze gestantes, em diversas fases da gestação e teve como propósito sensibilizar as mulheres para a sua melhor versão, a de serem mães.

O espaço escolhido para a aplicação da mesma foi o auditório do Posto de Saúde do Município de São João do Oeste, organizado de forma acolhedora, com o uso de colchonetes e almofadas. Durante a oficina usamos de metodologias variadas, como o uso de vídeos, realização de conversas e debates, bem como momentos de descontração e confecções, buscando envolver todas as mães de forma sensível e integral.

3 ANÁLISE DA PRÁTICA DOCENTE

Durante a realização da oficina tivemos como propósito conhecer as gestantes, sua gestação e suas vivências diárias como futuras mães, compreendendo diversos momentos e histórias de cada uma, bem como sensibilizando as participantes com dinâmicas e momentos de interação, buscando proporcionar diversas sensações entre mãe e bebê.

Iniciamos o momento com a recepção das mães, onde as mesmas puderam se sentar no local em que se sentissem confortáveis. No chão estavam dispostos colchonetes e almofadas. Sabemos que a organização do espaço permite aos participantes de uma oficina melhor atenção e como consequência efetiva participação nas atividades. Após estarem acomodadas, realizamos a nossa apresentação e em

seguida, com elas, um momento de relaxamento no qual, puderam massagear-se, bem como massagear a pessoa ao lado.

Assim Figueiredo (2002, p.53) ressalta:

O relaxamento físico consiste numa técnica na qual se usa contração e descontração de grupos musculares específicos, atingindo um nível bem baixo de tensão. A tensão muscular normalmente acompanha estados emocionais negativos. Quando o indivíduo fica ansioso, a tensão aparece e o relaxamento das fibras musculares leva a diminuição do estado ansioso.

Foi um período no qual todas interagiram e puderam se tranquilizar, relaxar seu corpo e acariciar a sua barriga, sentindo o momento com o bebê. O ambiente estava envolvido com uma música relaxante.

Se você se torna capaz de relaxar o corpo voluntariamente, então você será capaz de ajudar sua mente a relaxar voluntariamente. A mente é um fenômeno mais complexo. Uma vez que você se torna confiante que o corpo escuta você, você terá uma nova confiança em si mesmo. Agora até a mente pode escutar você. Levará um pouco mais de tempo com a mente, mas acontece. (OSHO, s/ano)

Após o relaxamento iniciamos uma apresentação das mães, incentivando-as a relatar sobre a sua vida e período de gestação, estimulando a sua sensibilidade falando sobre a descoberta, se a gestação foi planejada, se faziam acompanhamento pré-natal, como se sentem gerando uma nova vida e o que falariam para o seu bebê se pudessem vê-lo naquele momento. Essa última questão nos fez refletir sobre dois relatos⁵. Mãe “A” “Cada chute na bexiga e cotovelada nas costelas, valerá a pena” e Mãe “B” “Amo muito a minha filha, não vejo a hora dela nascer. Sei que todos os medicamentos controlados (em virtude de toxoplasmose) e dificuldades são para o bem dela e teremos a nossa recompensa”.

Notamos que todas as gestantes se sensibilizaram com as histórias das outras, nesse sentido percebemos a importância do diálogo entre as futuras mães. Após as apresentações iniciamos um momento de exposição sobre o desenvolvimento do bebê e as fases da gestação. No mesmo instante aproveitamos para comentar a importância dos estímulos para o feto na gravidez, tais como a musicoterapia e leituras, tendo como base, livros de contos infantis de diversos modelos.

⁵ Omitimos o nome das mães para preservar sua identidade.

Envolvendo a musicoterapia, convidamos as mães para a brincadeira do movimento, no qual usamos o vídeo e música “Brincadeira da tomada” e passamos a seguir e dançar conforme mandava a coreografia.

A Musicoterapia promove a comunicação, relacionamento, aprendizado, mobilização, expressão, organização, entre muitos outros aspectos, da pessoa humana, indo ao encontro de suas necessidades físicas, mentais, sociais ou cognitivas. Qualquer pessoa pode ser tratada com musicoterapia. Por ser técnica de aproximação, reduz problemas emocionais ou atitudes que demandariam grandes doses de energia psíquica. É um canal universal de comunicação com o mundo que utiliza como elemento principal a única e verdadeira linguagem universal existente: a música. (Coutinho 2014, s/p)

Outra dinâmica realizada foi a caixa sensitiva, na qual retiravam um bilhete com o nome de um objeto de uma caixa. O objeto retirado era entregue à mãe a mesma deveria falar/responder se o mesmo poderia ser ocupado com o seu filho e para que. Notamos que todas possuíam conhecimento sobre o objeto e o seu uso.

Ao som de músicas relaxantes e inspiradoras, disponibilizamos para as mães canetas coloridas, lápis de cores e papel, bem como diversos materiais e as instigamos a escrever uma carta para o seu filho, que a ele deveria ser entregue quando elas pensassem ser o momento certo. A carta foi, no final, enrolada e colocada dentro de uma caixinha (que ficou com lembrança para as mães) juntamente com a oração do bebê e carta do bebê para a mãe.

Abordando a importância da alimentação saudável durante a gestação, concluímos a nossa tarde de oficinas com um coffee break saudável. Pois como ressalta Teixeira (2015) durante a gravidez ter uma alimentação saudável é fundamental para a mamãe e para o bebê.

4 CONCLUSÃO

Dessa forma, o presente artigo buscou propiciar uma compreensão maior sobre a importância da interação mamãe e bebê, proporcionando compreender a importância da musicoterapia na gestação, bem como o desenvolvimento da criança e a importância dos estímulos para a evolução da mesma. O estágio nos possibilitou, trocas de experiências entre as gestantes, na qual tiveram a oportunidade de compartilhar experiências, medos e ansiedades vivenciadas durante a gestação.

Possibilitando às gestantes uma troca e interação entre mamãe e bebê, fazendo com que as mesmas compreendam a importância de uma gestação tranquila e saudável tanto para a mamãe como para o bebê, mostrando as contribuições da musicoterapia, estímulos, para o desenvolvimento da criança. No entanto precisamos compreender que cada ser humano é único, cada qual com tempos diferentes, tanto de desenvolvimento e aprendizagem, é importante que a mãe conheça e entenda a importância do desenvolvimento da criança, bem como suas contribuições para que ela ocorra naturalmente.

Por esta razão compreendemos que nossa formação acadêmica vai além da sala de aula, possibilitando um leque maior de oportunidades e desafios, mostrando-nos o quão bela é a vida e poder trabalhar com diversas delas nos deixa agradecidas e honradas.

REFERÊNCIAS

AYRES, Nathalie. **Gravidez:** confira oito transformações positivas no corpo feminino. Disponível em: <http://www.minhavidacom.br/familia/galerias/16667-gravidez-confira-oito-transformacoes-positivas-no-corpo-feminino/8>. Acessado em: 10 de Junho de 2017

_____ **Manual da mamãe**, São Paulo, SP: Nova Sampa Diretriz e Editora, 1993.

CADINHA, Marcia Alvim. Conceituando pedagogia e contextualizando pedagogia empresarial, In: LOPES, Izolda. **Pedagogia Empresarial: Formas e contextos de atuação**. Rio de Janeiro, RJ: editora WAK, 2009, p. 19 a 20

CARVALHO, Adriana. **Como estimular bebês?** Disponível em: <http://educarparacrescer.abril.com.br/aprendizagem/como-estimular-bebes686479.shtml>. Acesso em 09 de Junho de 2017.

COUTINHO, Kécia Silva. **A musicoterapia no tratamento de crianças autistas**, 2014. Disponível em: <http://musicoterapiapiaui.blogspot.com.br/p/a-musicoterapia-notratamento-de.html>, acesso em: 12 de junho de 2017.

FREIRE, Marina Horta. **Efeitos da musicoterapia improvisacional no tratamento de crianças com Transtorno do Espectro do Autismo**. Disponível em: <http://www.bibliotecadigital.ufmg.br/dspace/bitstream/handle/1843/BUOS->

9PFJSA/dissertacao_marina_horta_freire.pdf?sequence=1. Acesso em: 09 de Junho de 2017

JREISSATI, Clarice Skalkowicz. **As emoções da grávida**. Disponível em: <http://guiadobebe.uol.com.br/as-emocoes-da-gravida/>. Acesso em: 08 de Junho de 2017.

LIBÂNEO, J. C. **Pedagogia e pedagogos**: inquietações e buscas. Educar em Revista, Curitiba, n. 17, p. 153-176. 2001. Disponível em: <<http://revistas.ufpr.br/educar/article/view/2074/1726>> Acesso em: 13 de junho de 2017.

PESSOA, Franciele de Borba; SILVA, Luzenilda Sabina da, et al. **Análise das mudanças filosóficas durante a gestação**: desvendando mitos. Disponível em: [file:///E:/Usuario/Downloads/11-39-1-PB%20\(1\).pdf](file:///E:/Usuario/Downloads/11-39-1-PB%20(1).pdf). Acesso em: 10 de Junho de 2017

RIBEIRO, Amélia Escotto do Amaral. **Pedagogia Empresarial**: atuação do pedagogo na empresa. 5.ed. Rio de Janeiro: Wak, 2008

SANTIN, Silvino. **Educação Física**: ética, estética, saúde. 1ª ed. Porto Alegre: 1995

TEIXEIRA, Diana et al. **Alimentação e nutrição na gravidez**. Disponível em: https://www.alimentacaosaudavel.dgs.pt/activeapp/wpcontent/files_mf/1444899925Alimentacaoenutricaoenagravidez.pdf. Acesso em 09 de Junho de 2017.