



O CORPO NA PREPARAÇÃO PARA O PARTO: A PSICOPROFILAXIA NA GESTAÇÃO

Andrezza Franzoni Alexandre

RESUMO

A gestação promove uma série de mudanças — emocionais, físicas, familiares e sociais — na vida da mulher. Estas, por sua vez, podem gerar ansiedades, medos, inseguranças que acabam se refletindo no corpo e dificultando o trabalho de parto. Por este motivo, a psicoprofilaxia na gestação, além de oferecer informações e apoio emocional, deve ajudar a mulher a conhecer o próprio corpo para saber identificar as próprias tensões, aprender a desfazê-las e alcançar o relaxamento e o prazer; e com isso possa encontrar os próprios recursos para trazer seus filhos ao mundo.

Palavras-chave: Corpo. Gestação. Parto. Prevenção. Psicoprofilaxia.

.....

A gestação é um evento fisiológico na vida da mulher e se caracteriza por uma série de alterações no organismo materno que têm como objetivo favorecer o desenvolvimento do ser em formação e o seu nascimento. Em contrapartida, desde a concepção, o embrião ou feto vai desenvolvendo a capacidade de perceber as sensações e sentimentos de sua mãe. “Até o parto, há uma situação de fusão da mãe com o feto” (NAVARRO, 1995, p. 127).

Tudo que a futura mãe experimenta afeta o bebê em formação, talvez por isso que cada vez mais se propagam programas de psicoprofilaxia na gestação, seja através de grupos de gestantes ou do acompanhamento de uma doula. A psicoprofilaxia na gestação consiste em uma assistência pré-natal, complementar a assistência médica, que visa, entre outras coisas: oferecer apoio emocional; orientar a gestante a respeito das alterações emocionais e anatomo-fisiológicas comuns à gestação e ao parto, minimizando e desfazendo dúvidas, fantasias e medos; alertar a respeito de procedimentos inadequados comumente usados na assistência ao parto; apresentar os diferentes tipos de parto, com suas vantagens e desvantagens; assim como os direitos dos usuários de serviços de saúde.

Muitos programas de preparação para o parto incluem atividades corporais — exercícios respiratórios, alongamentos, yoga, posturas corporais,



ALEXANDRE, Andrezza Franzoni. O corpo na preparação para o parto: a psicoprofilaxia na gestação. In: ENCONTRO PARANAENSE, CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS, XV, X, 2010. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2010. CD-ROM. [ISBN – 978-85-87691-18-7]. Disponível em: www.centroreichiano.com.br/artigos. Acesso em: ____/____/____.

massagens e automassagens — que promovem o bem-estar na gestação, preparam o corpo para o parto, podem auxiliar no alívio da dor e colaborar com a evolução do trabalho de parto. O objetivo maior do atendimento psicoprofilático na gestação é promover o bem-estar e, conseqüentemente, uma melhor experiência do parto e um bom vínculo com o bebê.

Reich, desde o início de sua carreira, ressaltou a importância de realizar um trabalho preventivo, pois acreditava que o destino da raça humana dependia das estruturas de caráter das crianças do futuro. Em 1949, reuniu vários profissionais e fundou o Centro Orgonômico para a Pesquisa sobre a Infância (OIRC)

uma organização exclusivamente de pesquisa [...] cuja premissa básica se dá no crescimento infantil tanto no aspecto físico quanto emocional, de modo saudável e auto-regulado, sem obstáculos e imposições que vão contra seus desejos. Sua premissa era que criar crianças saudáveis não é uma tarefa simples, nem fácil; porém, não é de todo impossível. (VOLPI; VOLPI. 2010, p. 03)

Segundo Reich (1987), o trabalho do OIRC se concentrou no processo de desenvolvimento e para isso estabeleceu 4 eixos de investigação: [1] os cuidados pré-natais de gestantes saudáveis, [2] a supervisão cuidadosa do parto e dos primeiros dias de vida do recém-nascido, [3] a prevenção do encorajamento durante os primeiros 5 ou 6 anos de vida, idade na qual a formação de caráter básica se completa, e [4] o estudo do desenvolvimento posterior destas crianças até muito depois da puberdade.

A formação do caráter se dá a partir da adaptação às frustrações de algumas necessidades e desejos: o indivíduo vai encontrando uma forma de se expressar e de se defender dessas situações. O tipo caracterial dependerá da etapa do desenvolvimento na qual se deu a frustração, bem como, da intensidade e qualidade da frustração e da figura que frustrou. E cada um desses tipos expressará bloqueios (couraças) nos diferentes níveis do corpo.

De acordo com Navarro (1996), atualmente a maioria dos sujeitos tem como base uma caracterialidade de núcleo psicótico (30%) ou borderline (45%), o que revela que a maioria sofreu frustrações e/ou bloqueios importantes durante as duas primeiras etapas do desenvolvimento emocional



ALEXANDRE, Andrezza Franzoni. O corpo na preparação para o parto: a psicoprofilaxia na gestação. In: ENCONTRO PARANAENSE, CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS, XV, X, 2010. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2010. CD-ROM. [ISBN – 978-85-87691-18-7]. Disponível em: www.centroreichiano.com.br/artigos. Acesso em: ____/____/____.

— a etapa de sustentação, que vai da concepção aos primeiros dez dias de vida, e a etapa de incorporação, que vai do nascimento aos nove meses de vida (VOLPI; VOLPI, 2008). Portanto, um trabalho de prevenção da couraça deve começar com o apoio à gestante, preparando-a para o parto e para o cuidado desse novo ser.

Baker (1980) afirma ter participado do projeto, orientado por Reich, de atendimento a gestantes que as preparava para o parto e para cuidar do bebê.

O programa [...] consistia em aumentar a capacidade da gestante para aceitar o parto e o bebê [...] incluía aconselhamento sobre a economia sexual, medidas higiênicas de rotina, afastamento de práticas difundidas e que prejudicam o embrião (tais como o uso de cintas apertadas, a ausência de descarga orgástica durante a gestação, e assim por diante). Foram realizados exames cuidadosos a intervalos regulares, testando o comportamento bioenergético do organismo, em geral, e da pelve em particular. (BAKER, 1980, p. 266)

E Navarro (1995, p. 129) confirma que sua escola, de orientação reichiana, “propõe a vegetoterapia pré-natal de grupo com a mãe e o pai, a fim de assegurar a espera e a acolhida do recém-nascido”. Relata ainda que todas as gestantes que participaram de um grupo de vegetoterapia pré-natal tiveram parto normal, sentiram menos dores durante o trabalho de parto e deram à luz num tempo muito menor do que os apresentados nas estatísticas. “Esses excelentes resultados se explicam pela obtenção do relaxamento de todos os músculos da pélvis e pelo desaparecimento do medo e da ansiedade” (NAVARRO, 1995, p. 129).

Apesar de Reich, Baker e Navarro ressaltarem a importância da assistência psicoprofilática na gestação, nenhum deles apresenta uma proposta sistematizada. O que encontramos em suas obras, além da indicação da importância desse trabalho, são apenas pistas de suas próprias práticas na atenção pré-natal.

Baker (1980, p. 267) destaca que “surgem problemas verdadeiros quando a mãe chega perto do parto presa de grande ansiedade”. E esta pode ser produto das diversas experiências vividas durante a gestação: dos desconfortos decorrentes das alterações anátomo-fisiológicas; dos medos despertados pelas histórias de sofrimento e de riscos do parto; das



ALEXANDRE, Andrezza Franzoni. O corpo na preparação para o parto: a psicoprofilaxia na gestação. In: ENCONTRO PARANAENSE, CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS, XV, X, 2010. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2010. CD-ROM. [ISBN – 978-85-87691-18-7]. Disponível em: www.centroreichiano.com.br/artigos. Acesso em: ____/____/____.

preocupações com a saúde do bebê e com a própria capacidade de suprir as necessidades dele; da ambivalência afetiva, que ora a faz desejar a gestação e o filho e ora não; e da culpa pelos momentos em que desejou não estar grávida.

A ansiedade e/ou o medo normalmente se agravam quando essas mulheres não se sentem compreendidas e apoiadas e podem fazer com que todo o organismo se contraia. E Baker dá o exemplo do que pode acontecer com o corpo de uma mulher que, após ter vivido essas dificuldades durante a gestação, recebe um atendimento frio de uma equipe de saúde que não tem tempo para confortá-la, num ambiente que não lhe é familiar (um hospital), sem a presença de um acompanhante e em meio aos gritos e gemidos de outras mulheres em trabalho de parto:

Enrijece o queixo, recolhe os ombros, cerra os punhos e segura a respiração. Aperta as pernas uma contra a outra, retrai a pelve e contrai o soalho pélvico. As dores continuam a aumentar porque o útero está se contraindo contra um objeto imóvel; faz-se, assim, um progresso pequeno no sentido de expelir a criança que se mantém alta no útero, não tendo condições de descer. (BAKER, 1980, p. 268)

O próprio Baker (1980) indica o que um orgonomista pode fazer para ajudar uma mulher que se encontre nessas condições durante o trabalho de parto: fazer com que compreenda o que está se passando com ela, emocional e fisiologicamente, transmitindo-lhe confiança para o enfrentamento da situação; facilitar o relaxamento geral (maxilar, ombros, peito, pernas, pelve); estimular a gritar, soltar a voz ou suspirar alto (favorece o relaxamento); e cuidar dos olhos, “na intenção de se prevenir o alheamento e a possibilidade de desenvolvimento de tendências psicóticas, durante o parto” (BAKER, 1980, p. 266).

Entretanto, o melhor seria fazer com que essa mulher compreendesse a relação de interdependência e influência mútua entre corpo e mente e encontrasse recursos próprios para alcançar o relaxamento e enfrentar ou se entregar ao parto. Para isso, além de oferecer informações e apoio emocional durante a gestação, pode-se ensinar técnicas de relaxamento.



ALEXANDRE, Andrezza Franzoni. O corpo na preparação para o parto: a psicoprofilaxia na gestação. In: ENCONTRO PARANAENSE, CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS, XV, X, 2010. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2010. CD-ROM. [ISBN – 978-85-87691-18-7]. Disponível em: www.centroreichiano.com.br/artigos. Acesso em: ____/____/____.

É muito comum hoje em dia, por exemplo, a prática da Yoga na gestação. Segundo Balaskas (2008, p. 64),

somos vítimas de uma epidemia oculta de rigidez muscular [...] Esse estado calamitoso é consequência dos estresses e sobrecargas da vida moderna, estilos de vida sedentários, perda de contato com a natureza, deficiência de hábitos posturais e atividade física, e a introjeção das emoções [...] A yoga chega as raízes da tensão no corpo e nos dá a possibilidade de respirá-la, desfazê-la e liberá-la.

No programa de exercícios baseados na yoga, apresentado por Balaskas (2008), percebe-se uma ênfase no trabalho com a pelve, na intenção de liberá-la de todas as tensões. Preocupação compartilhada por Reich e os pós-reichianos. Navarro (1995) apresenta o acting da cauda (que propõe um movimento da bacia) quando trata da somatopsicodinâmica da gravidez e do parto, enfatizando que o objetivo é tornar a pelve disponível. Já Reich (1987, p. 72), afirma que “a couraça pélvica impede descarga orgástica adequada”, ou seja, impede a entrega.

Apesar da maior parte dos exercícios enfatizarem a região pélvica, Balaskas (2008) ressalta importância de trabalhar regularmente os ombros e propõe também exercícios para o pescoço. Considerando que esta região é a sede do controle, para que haja entrega é preciso flexibilizar e/ou desfazer suas tensões.

Fadyinha (2008, p. 17) apresenta um programa de exercícios de yoga mais amplo, diversas “posturas adaptadas para proporcionar bem-estar físico e emocional às grávidas ao longo dos nove meses”. Estes foram apresentados em diferentes capítulos, conforme o período gestacional — posturas indicadas para o primeiro, segundo e terceiro trimestre. Ela destacou alguns dos benefícios da prática regular da yoga na gestação:

- ✓ exercício de equilíbrio e adaptação ao novo eixo, decorrente da anteriorização do centro de gravidade corporal;
- ✓ alívio da prisão de ventre e dos gases, através da massagem que algumas posturas proporcionam aos órgãos internos;
- ✓ facilitação do retorno sanguíneo e manutenção da boa circulação sanguínea;



ALEXANDRE, Andrezza Franzoni. O corpo na preparação para o parto: a psicoprofilaxia na gestação. In: ENCONTRO PARANAENSE, CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS, XV, X, 2010. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2010. CD-ROM. [ISBN – 978-85-87691-18-7]. Disponível em: www.centroreichiano.com.br/artigos. Acesso em: ____/____/____.

- ✓ alívio de dores na coluna, devido o alongamento e fortalecimento dos músculos das costas e manutenção de uma boa;
- ✓ fortalecimento do assoalho pélvico, que é trabalhado para se estender e permitir a passagem do bebê, prevenindo o rompimento do períneo e a episiotomia;
- ✓ aumento da capacidade respiratória, que proporciona melhor oxigenação da mãe e do bebê;
- ✓ estimulação o contato da mãe com o bebê ainda no útero;
- ✓ e promoção do relaxamento geral.

Existem hoje, além da yoga, diversas propostas de práticas corporais adaptadas a gestantes — natação, hidroginástica, pilates, fisioterapia etc. — mas a atividade mais indicada pelos profissionais que dão assistência a gestação ainda é a caminhada. Segundo Rodrigues (1999, p. 48),

melhora o transporte de oxigênio no organismo. Assim, há um aumento do volume total de sangue, da resistência física e da capacidade pulmonar, fortalecendo o músculo cardíaco — aspectos essenciais para melhorar a saúde da gestante e do seu bebê.

Treinos de força e de coordenação motora da musculatura do assoalho pélvico (MAP) também podem ser bastante úteis. O fortalecimento da MAP garante maior apoio aos órgãos pélvicos, ao bebê, ao novo útero e todos os demais anexos embrionários (placenta, cordão umbilical etc.), reduz a pressão sobre a bexiga e diminui as dores lombares. Enquanto saber relaxar a MAP pode facilitar a passagem do bebê no momento do parto.

Existem exercícios específicos para essa musculatura: os exercícios de Kegel e os realizados com ben wa (ou bolinhas tailandesas). Os de Kegel, de modo geral, consistem em contrair a MAP com o máximo de força possível durante dois segundos. Devem ser feitas 10 contrações, com um intervalo de dois segundos entre elas. Esta série de exercícios pode ser repetida duas a três vezes ao dia. O ben wa é um dispositivo formado por duas ou mais esferas ligadas por um cordão flexível. O exercício consiste em inserir e expulsar as esferas da vagina através de movimentos da MAP e dos músculos abdominais.



ALEXANDRE, Andrezza Franzoni. O corpo na preparação para o parto: a psicoprofilaxia na gestação. In: ENCONTRO PARANAENSE, CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS, XV, X, 2010. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2010. CD-ROM. [ISBN – 978-85-87691-18-7]. Disponível em: www.centroreichiano.com.br/artigos. Acesso em: ____/____/____.

Além dos exercícios citados até agora, é importante incluir a respiração como recurso para alcançar o bem-estar na gestação e no parto. Como diria Balaskas (2008), a respiração limitada, como a rigidez muscular, é uma epidemia em nossa cultura.

Quando nascemos, nossa respiração é profunda ou abdominal [...] Depois, os sustos da vida vão tornando a respiração cada vez mais curta. Os medos, as ansiedades, a pressa e o ritmo de vida levam o adulto a respirar pouco. (RODRIGUES, 1999, p. 26)

Navarro (1995), quando trata da somatopsicodinâmica da gravidez e do parto, cita dois actings da vegetoterapia que trabalham a respiração: o do diafragma e o do abdome. O primeiro consiste na “respiração plena, sem pausa entre a inspiração e a expiração e sim, ao contrário, com uma pausa antes de retomar uma outra inspiração. A expiração, nesse acting, deve ser sonora e vocalizada sobre a vogal a” (NAVARRO, 1995, p. 131). O segundo, na “respiração nasal: o paciente de boca fechada inspira o ar pelo nariz e expira, igualmente pelo nariz, com uma mímica que consiste em mostrar dos dentes” (NAVARRO, 1995, p. 131).

Os exercícios respiratórios normalmente utilizados nos métodos psicoprofiláticos se parecem muito com os actings apresentados acima. A prática regular vai possibilitar o aumento da capacidade respiratória, a mobilização do abdome, diafragma e tórax, uma melhor percepção de si mesma e o relaxamento geral. Rodrigues (2008, p. 25) ressalta que, “é preciso acabar com os bloqueios da respiração para reencontrar a plenitude que havia na criança, que respira com o ventre todo”. Enquanto Balaskas (2008) afirma que a respiração profunda é o prelúdio da meditação.

Ao desviar a atenção para dentro de si mesma, concentrando-se na respiração, você terá uma possibilidade simples e natural de experimentar estados mais profundos de consciência. Isso vai ajudar a atingir um estado de harmonia com seu eu interior e com os sentimentos profundos e intensos que irá vivenciar durante o trabalho de parto. (BALASKAS, 2008. p. 123)

A massagem também é um excelente recurso. O aumento de peso, especialmente do útero e das mamas, provocam a anteriorização do centro de gravidade corporal, aumento da lordose lombar e sobrecarga da musculatura



ALEXANDRE, Andrezza Franzoni. O corpo na preparação para o parto: a psicoprofilaxia na gestação. In: ENCONTRO PARANAENSE, CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS, XV, X, 2010. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2010. CD-ROM. [ISBN – 978-85-87691-18-7]. Disponível em: www.centroreichiano.com.br/artigos. Acesso em: ____/____/____.

dorsal e das pernas. Por outro lado, o medo e/ou a ansiedade geram contrações musculares em diversos pontos do corpo. A massagem pode aliviar esses sintomas, minimizando as dores e proporcionando conforto emocional e o relaxamento geral.

Rodrigues (2008) sugere que se use um toque firme e leve, ao invés de um toque forte e profundo. E alerta para que se tenha o cuidado de não estimular os pontos do útero nos meridianos na acupuntura — na parte interna das pernas, principalmente quatro dedos acima do tornozelo — pois esta estimulação pode provocar contrações uterinas.

E não se pode deixar de tratar da questão da sexualidade na gestação. Talvez o tema mais delicado, devido ao constrangimento que muita gente tem de falar sobre a própria sexualidade. Algumas pessoas vêem a mulher grávida como “um ‘ser assexuado’ ou mesmo pouco erótico e feio” (RODRIGUES, 1999, p. 36), o que faz com que tenham dificuldade em aceitar o desejo e/ou o prazer sexual durante a gestação.

Há também os casais que têm medo de machucar o bebê durante a relação sexual. Entretanto o bebê está muito bem protegido pelo colo uterino, útero, saco e líquido amniótico. Navarro (1995, p. 130) ressalta a importância de “esclarecer os casais sobre suas possibilidades de contatos sexuais, já que isso evitaria muitos medos inúteis”.

O prazer sexual pode ser benéfico tanto para os parceiros como para o bebê, que experimentará, através dos neuro-hormônios liberados na corrente sanguínea materna, o bem-estar da mãe. Os cuidados que deverão ter, devido as várias alterações no corpo da mulher, será de buscar posições que lhe sejam confortáveis. Mas isso pode ser descoberto devagarinho, com carinho, explorando o próprio corpo e o do parceiro em busca de prazer.

A preparação do corpo para o parto também deve ser assim, uma descoberta lenta e contínua do próprio corpo, para saber identificar as próprias tensões, aprender a desfazê-las e alcançar o relaxamento e o prazer. A psicoprofilaxia na gestação tem como objetivo ajudar a mulher a redescobrir os próprios recursos para trazer seus filhos ao mundo com regozijo e poder.

.....



ALEXANDRE, Andrezza Franzoni. O corpo na preparação para o parto: a psicoprofilaxia na gestação. In: ENCONTRO PARANAENSE, CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS, XV, X, 2010. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2010. CD-ROM. [ISBN – 978-85-87691-18-7]. Disponível em: www.centroreichiano.com.br/artigos. Acesso em: ____/____/____.

REFERÊNCIAS

BAKER, E. F. **O labirinto humano**: causas do bloqueio da energia sexual. São Paulo: Summus, 1980.

BALASKAS, J. **O parto ativo**: guia prático para o parto natural. São Paulo: Ground, 2008.

FADYNHA. **Yoga para gestantes**: método personalidade. São Paulo: Ground, 2008.

NAVARRO, F. **A somatopsicodinâmica**. Sistemática reichiana da patologia e da clínica médica. São Paulo: Summus, 1995.

NAVARRO, F. **Somatopsicopatologia**. São Paulo: Summus, 1996.

REICH, W. **Bambini del futuro**. Milano: SugarCo, 1987.

RODRIGUES, L. P. F. **Lobas e grávidas**: guia prático de preparação para o parto da mulher selvagem. São Paulo: Agora, 1999.

VOLPI, J. H.; VOLPI, S. M. **Crescer é uma aventura!** Desenvolvimento emocional segundo a psicologia corporal. 2ª ed. Curitiba: Centro Reichiano, 2008

VOLPI, J. H.; VOLPI, S. M. **No caminho da prevenção das neuroses nas crianças do futuro**. Curitiba: Centro Reichiano, 2010. Disponível em: www.centroreichiano.com.br/artigos.htm. Acesso em: 12/04/2010.

.....

AUTORA

Andrezza Franzoni Alexandre/SC - é psicóloga (CRP 12/09020), graduada pela Universidade Federal de Santa Catarina (UFSC). Aluna do curso de Especialização em Psicologia Corporal no Centro Reichiano, Curitiba/PR. Licenciada em Letras (UFSC).

E-mail: andrezza.psy@gmail.com