



SOUZA E SILVA, Ana Carolina; DADAM, Sara Helena. Doula: um trabalho direcionado para a saúde emocional do bebê e a auto-regulação da nova família. In: ENCONTRO PARANAENSE, CONGRESSO BRASILEIRO, CONVENÇÃO BRASIL/LATINO-AMÉRICA, XIII, VIII, II, 2008. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2008. CD-ROM. [ISBN – 978-85-87691-13-2]. Disponível em: www.centroreichiano.com.br. Acesso em: ____/____/____.

DOULA: UM TRABALHO DIRECIONADO PARA A SAÚDE EMOCIONAL DO BEBÊ E A AUTO-REGULAÇÃO DA NOVA FAMÍLIA

**Ana Carolina de Souza e Silva
Sara Helena Dadam**

Resumo

A Doula é a profissional treinada para estar presente na sala de parto, prestando apoio e acompanhando a parturiente, antes, durante e após o parto, familiarizada com procedimentos de assistência, oferece suporte físico, afetivo e emocional à mãe, ao bebê e à família. É por meio da orientação perinatal, que mãe e família descobrem e escolhem o seu jeito de gerar, gestar e parir diferente, com mais consciência, escolhas informadas, introspecção e muito amor. O trabalho desenvolvido é de conscientização, orientação e responsabilidade daqueles que desejam ser pai e mãe, assim como da necessidade de se informar, planejar, preparar a mãe e família, para que possam desfrutar de tamanha emoção, da riqueza de sensações e da compreensão que este momento do nascimento pode trazer para cada um deles, proporcionando saúde emocional e relações familiares mais estáveis.

Palavras-chaves: Doula. Educação Perinatal. Parto. Saúde Emocional.

Quem é a doula

A palavra Doula vem do grego e significa mulher que serve, referindo-se às acompanhantes que cercavam e cuidavam da mulher no seu ciclo de gravidez, ou, na preparação para o parto, durante o parto e no pós-parto.

A Doula é a profissional do parto treinada com procedimentos de assistência à parturiente, oferecendo apoio e suporte físico, emocional e afetivo antes, durante e após o parto. Ela cria um ambiente mais calmo e tranquilo, reduzindo a tensão e a ansiedade da gestante.

Através de informação, de técnicas de relaxamento, massagem, exercícios, posições e muito carinho, a Doula pode ajudar o bebê a se encaixar de forma a facilitar o parto e a reduzir o período de trabalho de parto, diminuir a dor, gerando o que é chamado de busca pelo melhor para a mulher e para o bebê.

A ciência está reconhecendo que embora os avanços tecnológicos e a institucionalização do parto tenham proporcionado maior controle dos riscos materno-



SOUZA E SILVA, Ana Carolina; DADAM, Sara Helena. Doula: um trabalho direcionado para a saúde emocional do bebê e a auto-regulação da nova família. In: ENCONTRO PARANAENSE, CONGRESSO BRASILEIRO, CONVENÇÃO BRASIL/LATINO-AMÉRICA, XIII, VIII, II, 2008. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2008. CD-ROM. [ISBN – 978-85-87691-13-2]. Disponível em: www.centroreichiano.com.br. Acesso em: ____/____/____.

fetais, houve incorporações de muitas intervenções desnecessárias, ou administradas de forma precipitada ou de rotina, ignorando a individualidade e a evolução natural do corpo da mulher no momento do parto.

À mercê desses procedimentos invasivos, a gestante fica com medo, dá início a um processo de tensão e enrijecimento, pois seus sentimentos não estão sendo respeitados e ela precisa retê-los, isso faz com que tencione a musculatura, e, com a musculatura tensa a sensação da dor aumenta, o desconforto é bem maior e mais intenso.

Quando o ser humano reprime ou retrai uma emoção, ocorre um encouraçamento, isto é, um represamento da energia vital em virtude da contração muscular, da tensão. Músculos contraídos deixam os sentimentos congelados, há limitação na respiração provocando um desequilíbrio vegetativo, base dos distúrbios psicossomáticos.

Segundo os ensinamentos de Wilhelm Reich, o encouraçamento serve para abafar os sentimentos. Um útero frio, desprovido de energia, de uma gestação indesejada, é o ambiente propício para a formação de um ser “sem direito a vida”, e, na maioria das vezes soma-se a essa situação, um parto onde o desejo e a autonomia da mulher não são respeitados, fazendo com, eu essa experiência se torne dolorosa e negativa.

A grande missão da doula é conseguir com que as mulheres percam o medo do parto normal e que o prefiram em virtude da qualidade dos benefícios para ela e para o seu bebê, visto que, sabe-se que 10% apenas das mulheres não conseguem, por alguma razão, ter o parto normal.

A compreensão da experiência genital, sensual, sexual de dar à luz está sendo radicalmente reformulada e vivenciada por algumas mulheres que acreditam e se entregam para o natural, à sabedoria do seu corpo.

A doula não faz exame, procedimento médico, diagnóstico, não cuida da saúde do recém nascido, essas são funções dos médicos, enfermeiras obstetras e auxiliares.

A Mulher acompanhada permanece mais integrada com o nascimento e totalmente assistida, possibilitando uma experiência consciente, harmoniosa e feliz, suavizando e possibilitando maior introspecção da mãe e do pai para o evento do nascimento.



SOUZA E SILVA, Ana Carolina; DADAM, Sara Helena. Doula: um trabalho direcionado para a saúde emocional do bebê e a auto-regulação da nova família. In: ENCONTRO PARANAENSE, CONGRESSO BRASILEIRO, CONVENÇÃO BRASIL/LATINO-AMÉRICA, XIII, VIII, II, 2008. Anais. Curitiba: Centro Reichiano, 2008. CD-ROM. [ISBN – 978-85-87691-13-2]. Disponível em: www.centroreichiano.com.br. Acesso em: ____/____/____.

Saúde Emocional

Para a Psicologia Corporal é como se nosso corpo, desde a infância, marcasse nossas vivências, como uma tatuagem, que é o momento em que dependemos exclusivamente dos cuidados de quem exerce a função materna e paterna. Quando exercida de forma precária, nas palavras de Volpi (2003, p. 129) “Esses acontecimentos, quando estressantes e traumáticos, muitas vezes deixam no corpo marcas profundas e irreversíveis”.

Desde o momento da fecundação, todas as informações genéticas do pai e da mãe passam ao novo bebê, constituindo o seu temperamento. Ainda na gestação, o bebê apreende todos os estímulos provindos do meio. Sente e sofre com qualquer alteração sofrida pela mãe durante a gestação e gradativamente, vai incorporando esses estímulos e organizando-os em seu mundo interno, que já estão contribuindo para a formação de sua personalidade. (VOLPI, 2004, p. 5)

Desde a concepção, o embrião até bebê, vem desenvolvendo capacidades sensoriais capazes de absorver, perceber e sentir os diferentes estímulos, sensações e sentimentos que sua mãe vivencia e experimenta no dia-a-dia.

Conforme Navarro (1995) situações causadas por stress físico, químico, mecânico ou psicológico podem limitar o desenvolvimento do bebê ainda no útero ou durante as etapas de desenvolvimento psico-afetivo, podendo comprometê-lo física, energética e emocionalmente. São esses comprometimentos os responsáveis pela formação de uma estrutura de caráter “neurótico”.

A energia, o contato mãe-bebê, a vitalidade e a disposição com que uma mulher vive sua gestação podem determinar características e traços de caráter e personalidade no bebê, colaborando para a construção de adultos empreendedores seguros e capazes ou comprometendo-os transmitindo insegurança, indecisão e volubilidade.

Auto-regulação da nova família

O jovem adolescente é capaz de reproduzir nossa sociedade, e, esta parece entender que ninguém precisa aprender para ser capaz de desenvolver a capacidade de ser pai e mãe, e da conseqüente realização ou não dos futuros adultos. As famílias ainda



SOUZA E SILVA, Ana Carolina; DADAM, Sara Helena. Doula: um trabalho direcionado para a saúde emocional do bebê e a auto-regulação da nova família. In: ENCONTRO PARANAENSE, CONGRESSO BRASILEIRO, CONVENÇÃO BRASIL/LATINO-AMÉRICA, XIII, VIII, II, 2008. **Anais.** Curitiba: Centro Reichiano, 2008. CD-ROM. [ISBN – 978-85-87691-13-2]. Disponível em: www.centroreichiano.com.br. Acesso em: ____/____/____.

acreditam na idéia de que é suficiente e eficiente a transmissão desse conhecimento através dos pais.

São os pais os responsáveis pelo desenvolvimento do filho no sentido em como lidar com as primeiras necessidades, os valores, hábitos e costumes, contribuindo intensamente e exclusivamente, no início, para a construção da personalidade.

A preparação para a maternagem e paternidade envolvem os aspectos físicos, emocionais, nutricionais, ambientais, relacionais, profissionais, psicológicos e afetivos.

A orientação e a informação são as partes essenciais na preparação para o parto e a maternidade, considerando que a gravidez e parto são ritos de passagem e não eventos médicos, e que a mulher tem o direito de parir livre das intervenções de rotina, e consciente de que a experiência do parto afeta profundamente a família atual e futura da mulher.

O trabalho de prevenção emocional para casais grávidos vem oferecer aos futuros pais conhecimento sobre o desenvolvimento intelectual e emocional da criança e de si mesmos, mecanismos de suporte ao desenvolvimento psíquico-emocional, visando a realização plena do potencial do seu bebê e da auto-regulação saudável da nova família.

Quando se fala em auto-regulação da nova família, significa dizer que o ser humano é capaz de buscar em si, os recursos para responder às situações na vida, todavia, se esse corpo, coração e mente não estiver em harmonia ou pelo menos em relação um com o outro, a desconexão e a falta de consciência corporal não permitem um desenvolvimento saudável, um crescimento puro e espontâneo, baseado nos sentimentos e no amor.

Não imponha às crianças os males que lhe foram impostos. Não os transmitam, consciente ou inconscientemente, à próxima geração. Ao contrário, você pode quebrar a corrente de mil anos dessa herança, mesmo que esteja enrolada nela e sofra por isso. Eis a grande esperança. (Reich, 1998, p. 28)

Há que haver a compreensão dos filhos enquanto filhos, do casal, dos recém pais, da nova família, do funcionamento das relações entre os membros, o que se pode mudar e também o que se deve perpetuar, desde valores, ensinamentos, expressão dos sentimentos, para que não se repasse apenas as informações registradas automaticamente e que com isso, saibamos construir indivíduos melhores, mais bem resolvidos emocionalmente, com disposição e energia para o viver, mas que seja o



SOUZA E SILVA, Ana Carolina; DADAM, Sara Helena. Doula: um trabalho direcionado para a saúde emocional do bebê e a auto-regulação da nova família. In: ENCONTRO PARANAENSE, CONGRESSO BRASILEIRO, CONVENÇÃO BRASIL/LATINO-AMÉRICA, XIII, VIII, II, 2008. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2008. CD-ROM. [ISBN – 978-85-87691-13-2]. Disponível em: www.centroreichiano.com.br. Acesso em: ____/____/____.

respeito e o amor pelo próximo o sentimento maior e que se registre no ser humano antes mesmo da concepção.

Nesse sentido resgata-se a idéia de Wilhelm Reich (1983) de que o organismo humano pode se auto-regular, na medida em que é livre para expressar seus sentimentos e necessidades naturais.

Segundo Lowen (1982) as vivências negativas familiares, traumas e stress acontecido no desenrolar deste processo de desenvolvimento natural irão interferir e gerar feridas e cicatrizes que serão levadas e ativadas na vida relacional do indivíduo.

O modelo dos pais como um casal, tem uma profunda influência sobre a qualidade dos casamentos dos filhos, entretanto, os filhos poderão repetir ou assumir uma posição oposta ao relacionamento que viam entre seus pais. Com essas medidas, busca-se a humanização do atendimento, aqui compreendida como um conjunto de práticas que visam a promoção do parto e nascimento saudáveis e a prevenção da mortalidade materna e perinatal, bem como da saúde emocional da nova família. Essas práticas incluem o respeito ao processo fisiológico e a dinâmica de cada nascimento, nos quais as intervenções devem ser cuidadosas, evitando-se os excessos e utilizando-se criteriosamente os recursos tecnológicos disponíveis.

A cultura, o meio ambiente e o condicionamento social terão, sem dúvida, um efeito, sobre qualquer indivíduo, todavia, porque não preservar e poupar este “serzinho” podendo compensar qualquer carência do início, favorecendo um desenvolvimento emocional mais saudável.

Defendemos o direito à liberdade e à escolha informada por parte da mulher sobre a forma de dar à luz. A importância do momento do nascimento é sagrada, único para cada mulher, particular de cada família, merece e precisa ser respeitado por todos nós, para se pensar em mundo melhor.

Referências

DIAS, Beatriz Teresinha, **Se os pais soubessem...** o quanto são importantes para seus filhos. Santo André: Editores Associados, 2007.



SOUZA E SILVA, Ana Carolina; DADAM, Sara Helena. Doula: um trabalho direcionado para a saúde emocional do bebê e a auto-regulação da nova família. In: ENCONTRO PARANAENSE, CONGRESSO BRASILEIRO, CONVENÇÃO BRASIL/LATINO-AMÉRICA, XIII, VIII, II, 2008. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2008. CD-ROM. [ISBN – 978-85-87691-13-2]. Disponível em: www.centroreichiano.com.br. Acesso em: ____/____/____.

FADYNHA. **A Doula no parto**: o papel da acompanhante de parto especialmente treinada para oferecer apoio contínuo físico e emocional á parturiente. São Paulo: Ground, 2003.

HEINOWITZ, Jack. **Pais grávidos**: a experiência da gravidez do ponto de vista dos maridos/Jack Heinowitz; tradução Paulo Salles. São Paulo: Cultrix, 2005.

NAVARRO, F. **Characterologia pós-reichiana**. São Paulo: Summus, 1995.

REICH, W. **Análise do Caráter**. São Paulo: Martins Fontes, 1995.

WILHEIM, Joanna. **O que é psicologia pré-natal**. São Paulo: Casa do Psicólogo, 1997.

WINNICOTT, Donald W., 1986-1971, **O bebê e suas mães**. 3ª ed. – São Paulo: Martins Fontes, 2006

VOLPI, J. H.; VOLPI. S. M. **Crescer é uma aventura!** Desenvolvimento emocional segundo a Psicologia Corporal. Curitiba: Centro Reichiano, 2002.

VOLPI, José Henrique. **Particularidades sobre o temperamento, a personalidade e o caráter, do ponto da psicologia corporal**. Artigo do curso de Especialização em Psicologia Corporal. Curitiba: Centro Reichiano, 2004.

REICH, Eva. **Energia vital pela bioenergética suave**. São Paulo: Summus, 1998.

Ana Carolina de Souza e Silva/SC - Psicóloga, Doula e Educadora Perinatal, cursando Especialização em Psicologia Corporal no Centro Reichiano, Curitiba/PR, e formação em Psicoterapia Perinatal/SP.

E-mail: iang06@brturbo.com.br

Sara Helena Dadam/SC - Psicóloga, Educadora Perinatal e Doula - acompanhamento intensivo para gestantes na hora do parto; cursando Especialização em Psicoterapia Corporal no Centro Reichiano, Curitiba/PR, e formação em Psicoterapia Perinatal/SP.

E-mail: saradam.doula@yahoo.com.br