

Atenção plena e o medo na reta final da gestação

Como acalmar a mente, observar os pensamentos com gentileza e atravessar o medo das últimas semanas com mais tranquilidade. Práticas simples e seguras, no seu ritmo.

Antes de começar

A mente acelera quando estamos ansiosas — pensamentos de preocupação se repetem e parecem cada vez mais reais. As práticas a seguir não servem para “parar de pensar”, e sim para mudar a sua relação com os pensamentos: observá-los sem se deixar arrastar, e voltar, de novo e de novo, para o presente. É um treino — quanto mais você pratica, mais fácil fica.

1 Atenção plena (mindfulness)

Prestar atenção ao agora, com gentileza, sem se julgar.

Não é esvaziar a mente nem parar de pensar — é perceber o que acontece dentro e fora de você, deixando os pensamentos virem e irem. Praticada na gravidez, ajuda a diminuir a ansiedade e o medo do parto: o efeito é real, embora suave — não faz o medo sumir, mas ajuda você a se sentir mais calma e no controle. A atitude é tão importante quanto a técnica: faça com **curiosidade e gentileza**, sem cobrar “fazer certo”.

PRÁTICA 1 · ATENÇÃO À RESPIRAÇÃO E AO CORPO

1. Posição confortável: recostada com apoio nas costas, ou deitada de lado esquerdo. Ombros soltos.
2. Se quiser, feche os olhos. Por alguns instantes, apenas perceba o ar entrando e saindo, sem mudar nada.
3. Leve a atenção devagar pelo corpo — pés, pernas, mãos, ombros, rosto. Em cada parte, só repare como ela está, sem relaxar à força e **sem tensionar a barriga**.
4. Quando notar que a mente foi atrás de um pensamento (e vai, é normal), perceba com gentileza e volte para a respiração. **Voltar faz parte do exercício**.

Quando: 5 a 10 minutos, 1 vez por dia, num momento tranquilo.

PRÁTICA 2 · PAUSA DE TRÊS RESPIRAÇÕES

1. **Perceba:** pare por um instante e note como você está agora — o que sente no corpo, que pensamento está passando, qual emoção está aí. Só reconheça, sem julgar.
2. **Respire:** leve toda a atenção para uma respiração lenta — o ar entrando e saindo.
3. **Expanda:** abra a atenção de volta para o corpo inteiro e para o ambiente, levando essa calma com você.

Quando: 1 minuto, várias vezes ao dia — uma pausa rápida nos momentos de tensão.

PRÁTICA 3 · PRESENÇA COM O BEBÊ

1. Recostada, apoie as mãos suavemente sobre a barriga.
2. Respire devagar e leve a atenção para os movimentos do bebê — sem cobrar que ele se mexa, só percebendo o que houver.
3. Se vier preocupação, volte gentilmente para o toque das mãos e a respiração. É um momento de conexão, não de avaliação.

Quando: alguns minutos, quando quiser se reconectar e acalmar.

No dia a dia, sem tempo extra

Escolha uma atividade comum — tomar banho, beber água — e faça-a com atenção total, com os cinco sentidos, por um ou dois minutos. E quando um pensamento ansioso aparecer, experimente vê-lo como uma **nuvem passando no céu**: você observa, reconhece (“ah, lá está a preocupação”) e a deixa seguir — sem precisar subir nela.

2 Lidar com o medo

Sentir medo perto do parto é comum e compreensível — medo de como o bebê vai estar, do parto, da anestesia, da cesárea, e aquele “e se...” que aparece sem aviso. Nada disso significa que você está fazendo algo errado: é o seu cuidado com o bebê se manifestando.

Preocupação útil ou ruminção?

Preocupação útil

Leva a uma ação concreta e termina nela: anotar uma dúvida para a equipe, preparar a bolsa, organizar quem vai te levar.

Ruminção

Gira em círculos — “e se der errado...” — sem chegar a solução, e só aumenta a aflição.

Quando perceber que está ruminando, use uma destas estratégias:

1. **Nomeie o medo e volte ao agora.** Diga com calma: “estou com medo da anestesia”. Dar nome tira parte da força. Depois respire devagar e olhe ao redor: você está aqui, agora, em segurança.
2. **Lembre que um pensamento não é um fato.** “Acho que algo vai dar errado” é um pensamento — não a realidade. Você pode notá-lo e responder: “isso é o medo falando, não uma certeza”.
3. **Troque “e se” por “o que posso fazer agora”.** Quase sempre a resposta é simples: perguntar à equipe. Anote dúvidas concretas (anestesia, tipo de parto) e leve à consulta — perguntar diminui muito o medo do desconhecido.
4. **Crie uma “hora da preocupação”.** Reserve 10 a 15 minutos no mesmo horário do dia para pensar nas preocupações. Fora disso, diga ao medo “agora não, te vejo mais tarde” e volte ao que estava fazendo.
5. **Visualize um lugar de calma.** Feche os olhos e imagine, com detalhes, um lugar onde você se sente segura e tranquila — as cores, os sons, a temperatura. Respire devagar e fique ali por alguns minutos. A mente acalma o corpo também pela imaginação.
6. **Trate-se com gentileza.** Fale consigo como falaria com uma amiga querida no seu lugar — com carinho, não com cobrança. Se ajudar, apoie a mão sobre o coração enquanto respira: “estou fazendo o meu melhor, e isso basta”.
7. **Apoie-se na sua rede.** Dividir o medo com seu parceiro ou alguém de confiança alivia o peso. Você não precisa segurar tudo sozinha.

Você já é capaz disto. Seu corpo sabe o caminho e você já enfrentou momentos difíceis antes. A respiração e a atenção plena que você está praticando são forças concretas que vão com você para o parto. Se o medo ficar grande demais — tirar seu sono, sua fome, ou te impedir de seguir o dia —, isso não é fraqueza: é sinal de conversar com a equipe de saúde mental, que está aí para te ajudar a atravessar esse momento.

Para praticar com segurança

- Fique recostada ou de lado esquerdo — evite ficar muito tempo deitada de costas (pode dar tontura).
- Respiração sempre **lenta e leve**: não prenda o ar por muito tempo nem respire fundo demais.
- Se algum exercício causar tontura, desconforto ou falta de ar de verdade, pare e descanse.