

Fotos: Canva

Culpa materna

Entenda e aprenda a lidar



⊕ **Páginas 2 e 3**

Falhas no sistema de saúde

Mortalidade materna cai aos patamares da pré-pandemia, mas segue longe da meta da OMS

⊕ **Páginas 4 e 5**

Esportes na areia

Entenda os cuidados necessários para evitar lesões e sobrecargas no corpo



⊕ **Última Página**

Culpa materna

Entenda e aprenda a lidar

Como o autocuidado ajuda mães a superar pressões sociais e reforçar a confiança em suas escolhas

Foto: Camya



os pais, por causa do que a sociedade espera delas. Mas, segundo ela, sentir culpa não é só ruim. Quando abordada de maneira construtiva, pode ajudar no crescimento pessoal e a melhorar seu relacionamento com os filhos e consigo mesma.

Para abordar mais sobre o assunto, Rafaela Schiavo respondeu algumas perguntas comuns:

O que é a culpa materna e por que acontece tanto?

“A culpa materna é um sentimento que surge por conta das junções sociais, pessoais e a realidade da maternidade. Muitas mães se sentem culpadas por não conseguirem atender a todas as demandas e expectativas que a sociedade e elas mesmas impõem. É quase como se a culpa fosse uma sombra que acompanha a maternidade”.

Como a culpa materna afeta a família?

“Essa culpa não só impacta o bem-estar emocional das mães, mas também a familiar. Faz as mães se sentirem ansiosas e

Entender a culpa materna e como lidar com ela tornou-se um tema essencial para as mães hoje em dia. Essa culpa aparece de várias maneiras, como se sentir que não está fazendo o suficiente pelos filhos, estar trabalhando muito ou pela forma como se conecta com eles.

Para a psicóloga Rafaela Schiavo, uma das pioneiras da Psicologia Perinatal e da Parentalidade e fundadora do Instituto MaterOnline, a maioria das mães já sentiu culpa em algum momento. Mais do que isso, ela aponta que as mães, muitas vezes, sentem mais essa culpa do que

O DEFENSOR

Viva Você

Com circulação mensal

Jornalista Responsável:

Gabriel Silvestre Bagliotti

(Reg. MTE nº. 66972/SP)

Uma publicação da:

Nova Dimensão Editora Ltda.

www.odefensor.com.br

jornalodefensor@gmail.com

“Artigos assinados não representam necessa-**riamente a opinião do jornal.”**

Colaboraram nesta edição:

Nathalia Davoglio**Sabbatini e Gabriel****Bagliotti**

distantes, o que pode prejudicar a convivência com os filhos e o parceiro”.

Como posso lidar com a culpa materna?

“É preciso pensar sobre seus sentimentos e entender o impacto deles na sua vida. Conversar com outras mães, aceitar que ninguém é perfeito, cuidar de si mesma e, se ne-

cessário, buscar ajuda de um profissional são maneiras de lidar com isso”.

Quando é hora de buscar ajuda profissional?

“Se a culpa estiver atrapalhando muito sua vida e sua felicidade, é importante falar com alguém que possa ajudar, como um psicólogo. Um espaço de diálogo seguro com

um profissional pode abrir caminhos para a superação”.

Por que é importante ter informação e orientação?

“A orientação é fundamental para prevenir a culpa materna. Muitas vezes, esse sentimento surge da falta de conhecimento sobre o que é normal na maternidade. Ter informação, desde antes de ter

filhos, pode preparar as mães para os desafios”.

É normal se sentir cansada da maternidade às vezes?

“Com certeza. Todas as mães se sentem cansadas ou frustradas em algum momento. O importante é saber que isso não te faz uma mãe ruim. Aceitar e conversar sobre esses sentimentos ajuda muito”.

Como a sociedade influencia a culpa materna?

“A sociedade tem grandes expectativas sobre as mães. Essa pressão cultural pode fazer com que muitas mulheres se sintam culpadas por quererem trabalhar ou por outras escolhas pessoais. Reconhecer e questionar essas expectativas é um passo importante

para se sentir melhor.”

Para lidar com a culpa, a psicóloga dá as seguintes dicas:

1) Falar com outras mães: Contar o que você está sentindo e ouvir as histórias delas pode fazer você se sentir menos sozinha.

2) Ser gentil consigo mesma: Entender que está tudo bem em não ser uma mãe perfeita. Porque mães perfeitas, além de não existirem, poderiam prejudicar o desenvolvimento do filho. Não é esperado que as pessoas tenham mães perfeitas, mas sim mães possíveis, ou suficientemente boas.

3) Cuidar de você: É muito importante reservar um tempo para cuidar da sua mente e do seu corpo.

4) Buscar ajuda se precisar: Se a culpa estiver difícil de manejar, procurar um profissional pode ajudar muito.

Quem é Rafaela Schiavo?

Dra. Rafaela de Almeida Schiavo é psicóloga perinatal e fundadora do Instituto MaterOnline. Desde sua formação inicial, dedica-se à saúde mental materna, sendo autora de centenas de trabalhos científicos com o objetivo de reduzir as elevadas taxas de alterações emocionais maternas no Brasil.

Foto: Canva



Falhas no sistema de saúde

Mortalidade materna cai aos patamares da pré-pandemia, mas segue longe da meta da OMS

No Brasil, a maioria das mortes de gestantes e puérperas ocorre por causas evitáveis, como hipertensão e hemorragia. A situação é pior nas regiões Norte e Nordeste

Por: Gabriela Cupani, da Agência Einstein

A taxa de mortalidade materna no Brasil voltou aos patamares pré-pandemia: após atingir a taxa de 117 mortes por 100 mil nascidos vivos em 2021, ela voltou a 57 – índice similar ao ano de 2019, segundo dados que acabam de ser divulgados pelo Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE). A morte materna é aquela que ocorre durante a gravidez ou no período de 42 dias após o parto.

Embora esse número esteja dentro das metas da Organização Mundial da Saúde (OMS), que preconiza uma taxa abaixo de 70 mortes até 2030, ele ainda está longe do ideal. Na América Latina, a proposta é reduzir o número para menos de 30 mortes para cada 100 mil nascidos vivos. Para ter uma ideia, na Holanda há apenas uma morte a cada 100 mil nascidos vivos, enquanto na Áustria são duas, e na Itália, três. Por outro lado, países africanos, como a Nigéria, chegam a cerca de mil mortes para cada

100 mil nascimentos.

“Faltam seis anos e ainda estamos longe do nosso objetivo. Temos números piores que outros países da região, como a Argentina e o México”, avalia Marcos Nakamura Pereira, vice-presidente da Comissão Nacional Especializada em Mortalidade Materna, da Federação Brasileira das Associações de Ginecologia e Obstetrícia (Febrasgo).

Além disso, o especialista explica que há muita disparidade no país. Enquanto a Região Sul tem 40 mortes maternas a cada 100 mil nascidos vivos (Santa Catarina possui o melhor índice do país, com 30), o Norte e o Nordeste têm, respectivamente, 82 e 67 mortes, índices bem acima da média nacional. Os estados de Roraima, com 160, e Piauí, com 108, mostram os piores indicadores do país.

Mortes evitáveis

No Brasil, a maioria das mortes maternas ocorre por hipertensão, hemorragias e infecções. São causas diretas consideradas preveníveis. No caso



da hipertensão, por exemplo, há protocolos que permitem estabelecer quais pacientes têm mais risco de desenvol-

ver a doença para fazer o tratamento precoce.

“O controle da hipertensão é feito no pré-natal, e essas mor-

tes denotam a falta de assistência adequada nessa fase da gravidez, que é a mais longa”, explica Rômulo

Negrini, ginecologista e obstetra do Hospital Israelita Albert Einstein. “As hemorragias ainda têm um papel de

Foto: Canva

destaque por falhas de processos hospitalares de reconhecimento e atuação nesses casos. Por exemplo, durante o parto, para determinar se o sangramento está aumentado ou não, são necessários processos de análise para a atuação precoce”, diz o médico.

Para Negrini, há também uma questão de acesso e informação, pois muitas gestantes ou puérperas têm dificuldade de chegar ao hospital. “Muitas vezes, elas não conseguem reconhecer os sintomas ameaçadores por falta de informação adequada. No caso das infecções, às vezes não existe o preparo dos profissionais para identificar as desconcompensações. É preciso treinamento e uso de escalas com parâmetros clínicos preestabelecidos para ajudar a identificar esses casos e criar processos com protocolos a serem seguidos.”

Para Nakamura Pereira, os números mostram que há falhas no sistema de saúde, desde a inexistência de investimento até problemas organizacionais. “Faltam, por exemplo, leitos específicos de Unidades de Terapia Intensiva para gestantes, laboratórios apropriados, acesso ao pré-natal adequado, com número de consultas feitas no tempo certo, e aos exames necessários para identificar e



tratar essa paciente ou encaminhá-la no tempo oportuno a serviços de maior complexidade.”

Tanto que, em países com melhores condições de assistência, há a transição das mortes por causas evitáveis para aquelas provocadas por doenças existentes antes da gravidez, como problemas cardíacos.

“A mortalidade materna é um indicador muito importante, que sinaliza o desrespeito a um direito humano”,

diz Nakamura. “É um dado revelador da importância que uma sociedade dá ao papel da mulher, pois essas mortes são um grande desagregador familiar ao afetar mulheres jovens que deixam filhos desassistidos.”

Retrocesso na pandemia

A pandemia de Covid-19 causou um retrocesso de 20 anos, com o aumento de 15% na mortalidade materna na América Latina, já que a redução de óbitos em 16,4%,

entre 1990 e 2015, foi praticamente anulada pelo aumento entre 2016 e 2020. As mortes cresceram também nos países ricos nesse período. Nos Estados

Unidos, por exemplo, a Covid-19 respondeu por uma em cada quatro mortes maternas.

Além das mortes relacionadas aos efeitos do vírus em si, hou-

ve a falta de acesso aos serviços médicos e de prevenção nesse período.

Fonte: Agência Einstein

Massas
Aline *Desde 1989*
3253-2752
Rua Newton Prado, 503 - Centro - Taquaritinga - SP

Falta de controle

Como a desorganização pode afetar a saúde mental?

Psicóloga explica que a organização do ambiente pode auxiliar na saúde mental, promovendo sensação de controle, tranquilidade e bem-estar

Foto: Canva



Você já parou para pensar como a bagunça ao seu redor pode influenciar seu estado mental? A desorganização vai além de simplesmente bagunçar o espaço físico, ela mexe com nossas emoções. De acordo com Tatiane Paula, psicóloga clínica, os efeitos incluem aumento do estresse, sobrecarga emocional, dificuldades de concentração e baixa autoestima. A sensação de falta de controle sobre a própria vida pode levar a uma queda na autoconfiança e atenção, contribuindo para o desenvolvimento de sintomas de depressão.

A desorganização está diretamente ligada ao aumento do estresse e ansiedade. “Quando cercados por bagunça, nosso cérebro interpreta isso como um sinal de perigo, desencadeando respostas de estresse e gerando preocupações constantes. A associação entre desorganização e aumento de estresse varia de acordo com as respostas condicionadas do indivíduo ao ambiente desorganizado”, relata a especialista.

Segundo a psicóloga, os sinais de que a desorganização contribui para problemas de saúde mental

BABY CENTER
Realizando seus sonhos!

ROUPAS PARA BEBÊ!
É AQUI!

Rua Campos Sales, 384 - Centro Taquaritinga • 16.99961-0987

incluem dificuldades de foco, sobrecarga emocional, irritabilidade, procrastinação constante e insatisfação geral com a vida. “Identificar esses sinais e buscar ajuda profissional é essencial para desmistificar crenças limitantes e desenvolver comportamentos mais estruturados”.

A organização do ambiente pode influenciar positivamente na saúde mental, promovendo sensação de controle, tranquilidade e bem-estar. Tatiane explica que um ambiente organizado reduz o estresse, aumenta a autoconfiança e facilita o relaxamento, contribuindo para a realização das tarefas rotineiras com eficiência.

Para manter uma rotina organizada e promover a saúde mental, a psicóloga ressalta que é fundamental reservar tempo para atividades de relaxamento e autocuidado. Priorizar tarefas, criar listas de afazeres e desenvolver consciência sobre limites são estratégias importantes. Manter o ambiente de trabalho e casa organizados, além de compreender e lidar com as desorganizações internas, são passos fundamentais para uma vida mais equilibrada.



Foto: Canva

Esportes na areia

Entenda os cuidados necessários para evitar lesões e sobrecargas no corpo

Foto: Canva



A popularidade dos esportes na areia, como vôlei de praia, futevôlei e beach tennis, cresce exponencialmente. A combinação de exercício físico, contato com a natureza e o clima descontraído das praias atrai pessoas de todas as idades e níveis de condicionamento. No entanto, para desfrutar plenamente dos benefí-

cios dessas atividades, é fundamental tomar alguns cuidados para evitar lesões e garantir uma experiência segura e prazerosa.

A hidratação é crucial, pois o calor, a areia e o vento intensificam a perda de líquidos, podendo levar à desidratação. Beba água antes, durante e depois da prática, mesmo sem sede. A

proteção solar também é fundamental: use protetor solar com alto FPS e reaplique a cada duas horas, ou com mais frequência se estiver suando ou se molhando.

O aquecimento e o alongamento são etapas essenciais para preparar o corpo para o esforço físico, diminuindo o risco de lesões. Dedique pelo menos 10 minutos

para cada um antes de iniciar a atividade. Opte por roupas leves e confortáveis que permitam a livre movimentação e calçados específicos para esportes na areia, que ofereçam suporte e proteção aos pés.

É importante estar atento aos sinais do corpo. Se sentir dor, pare a atividade e descanse. Não force os limites e

respeite seu condicionamento físico. Para iniciantes, é recomendado começar devagar e aumentar a intensidade gradativamente, escolhendo atividades adequadas ao seu nível.

“Os esportes na areia são ótimas opções para quem busca uma atividade física divertida e prazerosa. No entanto, é importante

tomar alguns cuidados para evitar lesões e garantir uma experiência segura. O ideal é buscar orientação profissional para aprender as técnicas corretas e evitar movimentos que possam causar problemas.”, afirma Leandro Lima, professor da arena de esportes de areia AYO Arena, do Grupo AYO.