



**ISPA**  
INSTITUTO UNIVERSITÁRIO  
CIÊNCIAS PSICOLÓGICAS, SOCIAIS E DA VIDA

NARRATIVAS DE GRÁVIDAS:  
REPRESENTAÇÕES SOBRE O TERCEIRO TRIMESTRE  
DE GRAVIDEZ

MARTA PEDREIRA (Nº20487)

Orientador da Dissertação:

PROFESSORA DOUTORA ISABEL LEAL

Coordenador de Seminário de Dissertação:

PROFESSORA DOUTORA ISABEL LEAL

Tese submetida como requisito parcial para a obtenção do grau de:

MESTRE EM PSICOLOGIA

Especialidade em Psicologia Clínica

2014

Dissertação de Mestrado realizada sob a orientação de  
Professora Doutora Isabel Leal, apresentada no ISPA – Instituto Universitário  
para obtenção de grau de Mestre na especialidade  
de Psicologia Clínica.

## Agradecimentos

Agradeço à Professora Doutora Isabel Leal o acompanhamento que proporcionou ao longo do seminário de dissertação, existindo sempre receptividade para colocar as minhas dúvidas, ajudando-me a transformar questões teóricas num trabalho de investigação consistente, num percurso constante de aprendizagem.

Durante o período de realização da dissertação também tenho que agradecer à minha colega e a amiga, Luísa Piedade, pelo apoio e pela ajuda disponibilizada durante este último ano, que contribuiu para a finalização da dissertação.

Este trabalho não seria possível sem a ajuda e disponibilidade de todas as grávidas que partilharam a sua vivência pessoal sobre a gravidez, em muitos casos, sem existir um conhecimento prévio entre as partes. Por isso, muito obrigado pela confiança.

Também agradeço a todos que assumiram o meu objetivo de investigação como sendo o vosso e permitiram-me conhecer as grávidas que participaram no estudo.

A disponibilidade e estabilidade para vivenciar estes meses de grande intensidade só foram possíveis através do apoio dos pais, Miguel Pedreira e Ana Pedreira, ajudando-me a adaptar e a superar todos os desafios que me foram impostos ao longo desta fase. Os amigos também foram fundamentais, pois apoiaram-me e incentivaram-me a investir intensamente nesta fase académica.

A Palavra

*Eleva-se entre espuma, verde e cristalina  
e a alegria aviva-se em redonda ressonância.  
O seu olhar é um sonho porque é um sopro indivisível  
que reconhece e inventa a pluralidade delicada.  
Ao longe e ao perto o horizonte treme entre os seus cílios.*

*Ela encanta-se. Adere, coincide com o ser mesmo  
da coisa nomeada. O rosto da terra se renova.  
Ela afluí em círculos desagregando, construindo.  
Um ouvido desperta no ouvido, uma língua na língua.  
Sobre si enrola o anel nupcial do universo.*

*O gérmen amadurece no seu corpo nascente.  
Nas palavras que diz pulsa o desejo do mundo.  
Move-se aqui e agora entre contornos vivos.  
Ignora, esquece, sabe, vive ao nível do universo.  
Na sua simplicidade terrestre há um ardor soberano.  
(António Ramos Rosa, in Volante Verde)*

## Resumo

**Problema:** Ao longo do tempo ocorreram mudanças significativas na concepção do papel da mulher na sociedade, que implicaram transformações a nível das questões psicológicas associadas ao processo gravídico, que permaneceram até à atualidade. O conhecimento acumulado centra-se principalmente na observação clínica e não tanto em investigações sistemáticas, sendo as existentes essencialmente do século XX. **Objetivo:** Pretende-se explorar e descrever as representações expressas pelas grávidas, no terceiro trimestre, sobre esta fase final da gestação. **Método:** Consiste numa investigação qualitativa exploratória descritiva, com uma amostra de 30 grávidas portuguesas, em que a média de idades é de 32 anos. São gestações no terceiro trimestre de gravidez, designadas principalmente por gravidezes normais. Preencheu-se um questionário sociodemográfico e realizou-se uma entrevista semi-directiva intitulada *Interview of Maternal Representations during Pregnancy – Revised Version* (IRMAG-R, Ammaniti & Tambelli, 2010) **Resultados:** A representação da grávida enquanto mãe é estruturada essencialmente por uma dimensão fatural, em que se diferencia da sua figura materna e influenciada, principalmente, pelas representações partilhadas por grávidas e mulheres que já foram mães. A representação sobre o seu filho é baseada essencialmente numa dimensão de emergência de fantasias que se centram principalmente em características psicológicas e comportamentais. A ressonância afetiva da vivência da gravidez é descrita principalmente como positiva, afirmando que nesta fase, existe uma relação consolidada entre si e o bebé. O envolvimento afetivo caracteriza-se pela presença da temática das preocupações, existindo nesta fase uma projeção ativa sobre o futuro, principalmente sobre a saúde do bebé e sobre as suas competências maternas.

**Palavras-chave:** Gravidez, terceiro trimestre, narrativas, representação como mãe, representação sobre o filho

## Abstract

**Problem:** Over time there have been significant changes in the conception of women's role in society that resulted in changes relating to psychological issues associated with pregnancy. The gathered data focuses mainly on clinical observation rather than on systematic research.

**Objective:** The aim is to explore and describe the representations expressed by pregnant women, in third trimester, about this final stage of gestation. **Method:** It consists of a qualitative descriptive and exploratory research based on a sample of 30 pregnant Portuguese whose average age is 32 years old. All of them are on the third trimester of their pregnancy that is designated mainly as being normal. A socio-demographic questionnaire and a semi-directive interview entitled *Interview of Maternal Representations During Pregnancy – Revised Version* (IRMAG-R, Ammaniti & Tambelli, 2010) were carried out.

**Results:** The representation of the pregnant as a mother is mainly structured by a factual dimension that is distinct from her mother figure and primarily influenced by representations shared by pregnant and women who have already been mothers. The representation of her child is primarily based on a dimension of emergent fantasies that focus primarily on psychological and behavioral characteristics. The emotional resonance of the experience of pregnancy is described mainly as positive, stating at this stage, there is an established relationship between the pregnant and her baby. The emotional state involves thematic concerns, especially on the health of the baby and on her skills as a mother. At this stage there is an active projection of the future.

**Key-words:** Pregnancy, third trimester, narrative, representation as a mother, representation on child

## Índice

INTRODUÇÃO.....	7
MÉTODO.....	19
• Delineamento da Investigação.....	19
• Participantes.....	19
• Procedimento.....	20
• Material.....	21
• Tratamento de Dados.....	22
RESULTADOS.....	26
• Riqueza de Percepção.....	26
• Abertura à Mudança.....	27
• Envolvimento Afetivo.....	30
• Diferenciação.....	31
• Referenciação Social.....	33
• Emergência de Fantasias.....	35
• Síntese dos resultados.....	36
DISCUSSÃO.....	38
COSIDERAÇÕES FINAIS.....	47
REFERÊNCIAS.....	50
ANEXOS.....	56
• Anexo A. <i>Processo de obtenção do material da investigação</i> .....	57
• Anexo B. <i>Consentimento Informado</i> .....	66
• Anexo C. <i>Material da investigação</i> .....	68
• Anexo D. <i>Transcrições das entrevistas</i> .....	78
• Anexo E. <i>Definição das subcategorias</i> .....	418
• Anexo F. <i>Frequências das unidades de registo das categorias</i> .....	423
• Anexo G. <i>Apresentação dos resultados em figuras</i> .....	430

## ÍNDICE DE FIGURAS

<i>Figural. Quadro de Johannes Vermeer - Mulher pensado pérolas</i> .....	47
---	----

## INTRODUÇÃO

A sociedade tem passado por diversas mudanças estruturais que contribuíram para um novo enquadramento do papel da mulher. Questões como inseminação artificial, interrupção voluntária da gravidez e eficácia dos métodos contraceptivos contribuíram para que a sexualidade feminina deixasse de ser considerada exclusivamente como equivalente de reprodução (Bayle, 2005; Leff, 2005d; Canavarro, 2006).

As transformações foram ocorrendo simultaneamente com o facto de a mulher ter cada vez mais um papel determinante no âmbito profissional, afastando-se gradualmente da exclusividade do contexto familiar como dona de casa (Bayle, 2005; Leff, 2005d).

A mulher passa a ter um maior controlo sobre o seu corpo e por sua vez a gravidez passa a ser uma opção (Canavarro, 2006). Uma opção que implica uma reflexão exaustiva levando a um período de espera prolongado até à tomada de decisão (Leal, 2005). O que se traduz no facto de a gravidez ser cada vez menos frequente e numa fase tardia da vida (Leal, 2005), deixando de ser uma etapa determinante no ciclo de vida da mulher (Leff, 2005e).

Desta forma, as modificações na sociedade têm repercussões na organização psicológica de cada mulher, o que se traduz, na necessidade de aprofundar diversas questões psicológicas inerentes ao processo gravídico que têm permanecido até à atualidade. O conhecimento acumulado, nesta área, tem sido predominantemente obtido pela observação proveniente da prática clínica e não tanto por investigações sistemáticas, sendo as existentes essencialmente realizadas durante o século XX. Este facto implica a dificuldade de apresentar trabalhos elaborados recentemente no âmbito da investigação sobre o processo gravídico, especialmente sobre as questões psicológicas experienciadas durante o terceiro trimestre de gravidez, o foco desta investigação.

A gravidez é considerada um acontecimento singular na vida de uma mulher, temporalmente bem definido, desde a conceção ao parto (Canavarro, 2006). Um período em que existe um redirecionar da sua atenção para si própria, para o que ocorre no seu interior e todas as alterações experienciadas a nível psicológico nessa fase (Leal, 1990). Esta realidade, apesar de frequentemente considerada sinónimo de maternidade, consiste numa realidade distinta (Leal, 1990; 2005).

Maternidade é um processo que permanece ao longo de toda a vida, sendo definitivo e não significa que resulte de uma gravidez (Leal, 2005). Fatores como características pessoais, tais como a personalidade, as características da história de vida bem como as influências intergeracionais da mãe são consideradas quando se fala de maternidade (Leal,

1990, 2005). Estes fatores são influenciados pelas particularidades sociais presentes num determinado momento da sociedade distinguindo-se do acontecimento biológico que é a gravidez (Leal, 1990; 2005).

Considera-se que durante o processo gravídico existe um conjunto de fases de desenvolvimento psicológico associadas à evolução da gravidez, mencionadas inicialmente pelos autores Bibring, Dewyer, Hunting e Valenstein em 1961. Por sua vez, Colman e Colman (1994) definem três fases às quais estabelecem correspondência com os três trimestres de gravidez. Assim, a fase de integração corresponde ao primeiro trimestre (até à 12<sup>o</sup> semana), a fase de diferenciação corresponde ao segundo trimestre (da 13<sup>o</sup> à 27<sup>a</sup> semana) e por fim a fase de separação ao terceiro trimestre (28<sup>a</sup> à 40<sup>a</sup> semana). Apesar da existência de algumas críticas sobre a divisão, entre as quais o facto de o esperado para cada fase de desenvolvimento psicológico poder sofrer diversas influencias que colocam em causa a divisão estabelecida (Maldonado, 1986), tem sido utilizado até hoje para a compreensão do processo gravídico por proporcionar uma reflexão mais estruturada sobre a temática.

Segundo Colman e Colman (1994) as manifestações físicas e psicológicas que ocorrem ao longo do processo gravídico convergem originando a ocorrência de mudanças internas como externas. A gravidez assume uma complexidade que deixa de ser cingida a questões biológicas para uma compreensão psico-bio-social (Colman & Colman, 1994; Leff, 2005d).

Com base nas transformações vivenciadas é necessário uma adaptação sistemática por parte da mulher, em que a estabilidade alcançada até então sofre algumas oscilações que originam uma maior fragilidade pessoal (Leal, 2006). Por isso, define-se como um período de crise no desenvolvimento pessoal da mulher (Bibring et al, 1961; Erickson, 1980; Cohen & Slade, 2000) em que simultaneamente pode ser algo confuso e gratificante (Colman & Colman, 1994).

Cada mulher vivencia a gravidez de forma distinta (Colman & Colman, 1994; Maldonado, 1986; Leff, 2005d), mesmo múltiparas consideram que cada uma das suas gravidezes é diferente da anterior, uma vez que as circunstâncias em que cada uma se desenvolve, tanto a nível psicológico, social e a nível físico se alteram (Colman & Colman, 1994; Leff, 2005).

De forma a perceber como cada mulher vivencia a gravidez, segundo uma perspetiva psicológica, é relevante aprofundar a temática das representações, uma vez que o processo gravídico impulsiona uma reorganização de todas as representações existentes até a momento (Ammaniti, 1991; George & Solomon, 1996, 2008; Slade & Cohen, 1996).



As representações estruturam o modo como cada indivíduo se posiciona na sociedade através do olhar sobre si próprio, sobre os outros e sobre o mundo, demonstrado pela interação interpessoal que estabelece (Main, Kaplan & Cassidy, 1985; Zeanah e Barton, 1989; Larney, Cousens & Nunn, 1997).

Não existe apenas uma representação de gravidez, mas uma multiplicidade de representações que possuem um cariz dinâmico (Canavarro, 2006). O que significa que sofrem diversas mudanças com base na vivência da mulher, levando tanto a uma reconstrução como dando origem a novas representações (Canavarro, 2006). A dinamização inerente às representações implica que possam existir representações contraditórias e dessa forma é necessário integrá-las para que este período seja vivido de forma adaptativa (Canavarro, 2006).

Por sua vez, as representações que as grávidas têm sobre a gravidez são determinadas por diversos fatores (Maldonado, 1986; Canavarro, 2006). Dos diversos fatores, existem referências comuns independentemente da cultura e da geração (Colman & Colman, 1994; Maldonado, 1986; Leff, 2005e)

Através do estudo realizado por Canavarro (2006) é expresso um modelo geral que articula um conjunto de determinantes que têm sido observados na prática clínica e identificados na revisão teórica que autora realizou para compreender as representações de gravidez e maternidade. Desta forma, Canavarro (2006) considera os fatores genéticos, históricos e socioculturais e também de desenvolvimento, mediados pela personalidade e pelos processos cognitivos.

Os fatores genéticos referem-se às características físicas, cognitivas, fisiológicas e aos traços de personalidade da mulher (Canavarro, 2006).

Os fatores históricos e socioculturais reportam-se ao período em que cada mulher está inserida, num determinado contexto histórico como sociocultural (Canavarro, 2006). Atualmente a liberdade da mulher está em grande medida determinada pela imagem transmitida pelos *mass media*, de uma mulher multifacetada que interliga a vertente intelectual e profissional, com a social, com a importância da imagem física e com a maternidade (Canavarro, 2006).

Por fim, o fator de desenvolvimento define-se pelas diversas vivências da mulher ao longo do seu ciclo de vida, segundo uma perspectiva relacional (Canavarro, 2006). Das relações que definem a história de vida da grávida tem sido atribuído como significativas quatro relações.

A relação com a mãe ou com quem desempenhou o papel materno, pois estrutura a dimensão comportamental e afetiva da mulher no contexto da maternidade (Canavarro, 2006). As relações próximas e o relacionamento conjugal possibilitam reestruturar modelos relacionais estabelecidos até ao momento, estando associado a estas a percepção do apoio social recebido (Canavarro, 2006). A vivência de gravidezes anteriores e/ou da maternidade e o projeto profissional também são relevantes (Canavarro, 2006). Relativamente ao projeto profissional poderão estar presentes dois tipos de reflexão por parte da mulher. A percepção da exigência em conciliar a organização do seu quotidiano com o investimento necessário para cada tarefa (Canavarro, 2006). Por outro lado, a mulher considera que a área profissional permite-lhe atingir um estado de valorização tanto a nível intelectual, de responsabilidade e de impacto na sociedade (Canavarro, 2006).

A relevância dos quatro tipos de relações mencionados anteriormente assinala como as representações que a grávida possui sobre a sua infância bem como as representações sobre as relações próximas que estabeleceu ao longo da sua vida, desde as mais antigas às mais recentes, são determinantes nas representações que a mulher constrói ou reorganiza durante o processo gravídico, influenciadas pelo contexto psicossocial em que ocorre a gravidez (Zeanah & Anders, 1987; Stern, 1995; Wendland & Miljkovitch, 2003).

Representações estruturadas pelas fantasias, expectativas e receios que a grávida possui bem como a percepção sobre si, sobre o seu companheiro, sobre os seus pais e sobre o bebé são equacionadas (Stern, Robert-Tissot, Besson, Rusconi-Serpa, Muralt, Cramer, & Palacio, 1989). Consequentemente ocorrem mudanças nas relações existentes pela presença de um novo elemento, impondo modificações na definição de identidade que cada elemento tem na dinâmica familiar (Junqueira, 2008). Assim, as representações que a grávida formula sobre si enquanto mãe e sobre o bebé vão sendo estruturadas à medida que vão ocorrendo estas modificações, demonstrando como existe uma interligação e uma influência mútua entre as representações existentes (Stern, 1995).

Desta forma, é possível através do enquadramento genérico realizado anteriormente sobre representações, assinalar que os fatores genéticos, histórico e socioculturais como também de desenvolvimento são sistematicamente mencionados na literatura apesar de enquadrados de forma diversa pelos autores.

A relação entre estes determinantes reflete a conceção de que o período gravídico acaba por cingir toda a experiência de vida da mulher até esse momento (Bruschweiler-Stern, 1998; Brazelton & Cramer 2004).

Diversos autores (Fava Vizziello, Antonioli, Cocci & Invernizzi, 1993; Stern, 1995; Cohen & Slade, 2000) mencionam que as representações sobre o bebê, sobre a grávida enquanto mãe, sobre si enquanto mulher, sobre a sua mãe e sobre o pai do bebê são predominantes no estudo desta temática. Por isso, procura-se em seguida analisar de forma mais pormenorizada os conteúdos associados a estas representações, centrando-se nas questões psicológicas durante o terceiro trimestre de gravidez, designada pela fase de separação por Colman e Colman (1994).

A gravidez é um processo que estimula a ocorrência de uma reorganização do conceito do *Eu* de cada mulher (Leff, 2005e). Reestruturando os recursos internos de forma a alcançar novas resoluções e uma reinterpretação das memórias e dos conflitos passados na infância com os pais e com os irmãos fazem com que exista um antes e um depois, proveniente do amadurecimento que ocorre ao longo do processo gravídico (Bibring et al, 1961; Rapoport, 1963; Ferrari, Picinini & Lopes, 2007; Cohen & Slade, 2000). A reconstrução identitária pela qual a mulher passa implica que seja necessário realizar um processo de luto da posição infantil, enquanto filha, para a posição de mãe (Stern, 1995; Ferrari et al, 2007).

A representação que a grávida construiu ao longo da sua vida sobre si enquanto mulher e a que tem sobre a sua mãe enquanto mãe estão relacionadas com as vivências que teve durante a sua infância e que vão contribuir para a representação da grávida como mãe (Fava Vizziello et al, 1993; Cohen & Slade, 2000). Esta representação já se encontra bem definida e distinta da representação que tem sobre o seu filho a partir do sétimo mês de gravidez (Ammaniti, Baumgartner, Candelori, Perucchini, Pola, Tambelli, & Zampino, 1992; Cohen & Slade, 2000).

Na fase final do processo, a mulher tende a atribuir a si própria a particularidade de considerar-se como elemento fundamental na determinação das características do bebê bem como na capacidade de sobrevivência deste após o nascimento (Pajulo, Savonlahti, Piha & Helenius, 2001). Assim, para a mulher sentimentos como orgulho e realização pessoal também vão estruturar a sua identidade, pois conseguiu chegar à fase final da gravidez de forma incontestável (Colman & Colman, 1994). Esta postura, por vezes dificulta a envolvimento do parceiro na relação com o bebê (Stern & Bruschiweiler-Stern, 2000; Pajulo et al, 2001).

No terceiro trimestre a mulher tende a demonstrar-se mais dependente dos outros de forma a tranquilizar-se, procurando conforto e confirmação nas palavras e gestos dos outros, de como tudo irá correr bem e de como será capaz de dar atenção a todos (Colman & Colman,

1994; Cohen & Slade, 2000). Nomeadamente, se o seu companheiro continuará a gostar de si, apesar de todas as modificações que existiram com a gravidez (Colman & Colman, 1994).

A representação que a mulher construiu sobre si própria enquanto mãe neste período é acompanhada também por uma transformação no significado atribuído ao seu companheiro, particularmente quando se fala de uma primeira gravidez (Junqueira, 2008).

O companheiro passa a ter um novo papel na dinâmica pré-existente, pois deixa de ser apenas o companheiro e amante mas passa também a ser pai (Canavarro, 2006). Desta forma, existe uma modificação na aliança conjugal mantida até então para a construção de uma aliança parental, que implica uma reavaliação da relação enquanto casal (Canavarro, 2006). Compreendida como uma perda ou como algo estimulante para a vida do casal, consoante o significado atribuído à chegada de um novo membro e do relacionamento tido até à gravidez (Canavarro, 2006).

As transformações relativamente à identidade e às funções atribuídas a cada não se centram unicamente sobre a grávida e sobre o companheiro, mas também sobre a mãe da grávida. Com a chegada de um novo membro há uma reorganização das relações intrafamiliares como também o aumento do número dessas relações (Junqueira, 2008). No caso da mãe da grávida as representações baseiam-se na imagem que se tem da mãe no contexto da infância, da mãe como esposa, da mãe como mulher e atualmente como avó (Stern, 1995).

A representação da grávida enquanto mãe é construída a partir da necessidade de diferenciar-se da sua própria mãe, o que implica um processo de separação-indivuação, a fim de concretizar a imagem que idealizou para si enquanto mãe (Ammaniti et al, 1992; Favaviziello et al, 1993; Illical & Fisek, 2004). Desempenhado o processo de separação-indivuação passamos de uma perspetiva de filha (grávida) da sua mãe para mãe do seu próprio filho (Stern, 1995). Porém, apesar deste processo de separação, considera-se a existência de uma linha ténue entre a identificação com a sua própria mãe e a sua identidade enquanto mãe (Golse, 2003).

Nas duas relações mencionadas anteriormente, em que há uma relação de díade estabelecida pela grávida passa a existir uma relação de tríade, em que o bebé passa a ser considerado (Stern, 1995; Stern & Bruscheweiler-Stern, 2000).

As representações construídas sobre o bebé são baseadas nas experiências e fantasias desde a infância da mulher e que ao longo do seu crescimento vão sendo cada vez mais realistas (Ammaniti et al, 1992) como também influenciadas pelo facto de serem filhos de

determinados pais (Fava Vizziello et al, 1993; Stern, 1995). Assim, ao longo do processo gravídico estão presentes o bebê fantasmático e o bebê imaginário.

O bebê fantasmático provém das fantasias inconscientes que são estabelecidas pela identificação que se tem para com os próprios pais (Lebovici, 1983; Bayle, 2005). O bebê imaginário representa as fantasias conscientes expressas pelos pensamentos que a mãe tem e com os quais vai interagindo ao longo de toda a gravidez e que podem ser partilhados com o parceiro (Lebovici, 1983; Bayle, 2005). Imaginar denota um movimento de investimento afetivo por parte da mulher e que promove a reorganização e surgimento de novas representações como já tem sido mencionado ao longo do texto (Lebovici, 1983).

Os avanços tecnológicos no âmbito das ecografias permitem transmitir informações sobre a saúde do bebê e por isso as grávidas atribuem grande importância a esse momento. O facto de permitir visualizar de forma detalhada o bebê real, ainda não nascido, vem reforçar ainda mais essa relevância (Garcia, Bricker, Henderson, Martin, Mugford, Nielson, Roberts, 2002). O que implica que antes mesmo do nascimento seja possível dar início há convergência entre o bebê imaginário e o bebê real, pelo menos a nível físico (Bayle, 2005). Esta tarefa das ecografias é considerado promotor para o estabelecimento da vinculação pré-natal (Siddiqui & Hagglof, 2000; Proud & Murphy-Black, 1997).

A transição para o terceiro trimestre, segundo a perspectiva da mulher sobre o seu filho, manifesta-se quando lhe é concebível a sobrevivência fora do seu corpo, mesmo que este nasça prematuramente (Leff, 2005b). Para que esta conceção seja assumida requer que a grávida sinta que tem todas as condições quer físicas como emocionais para fazer face às necessidades do bebê que até então eram respondidas pelo seu corpo (Leff, 2005b).

A consciência de que o seu filho tem capacidade em ultrapassar o momento do parto e de sobreviver no mundo externo indica também que cada vez mais está a tornar-se um ser separado e real (Brazelton & Cramer, 2004).

As reações aos estímulos externos bem como os ciclos de atividade têm sido observados nesta fase final como um conjunto de informações que a grávida consegue diferenciar de forma explícita, mencionando padrões de comportamento, o que reforça o seu sentimento de orgulho de como conhecedora é do seu filho ainda antes do nascimento (Brazelton & Cramer, 2004). Nos últimos dias de gravidez os movimentos fetais tendem a diminuir e isso proporciona o aumento da ansiedade que leva a grávida a considerar a possibilidade de morte fetal (Soifer, 1991).

A decisão de saber o sexo do bebê demonstra a aceitação de saber que tem um ser em desenvolvimento dentro de si e com características próprias (Chaves Winestine, 1989). As

grávidas que não querem saber o sexo do bebé permanecem ao longo da gravidez num estado simbiótico, vivendo a gravidez direcionada apenas para si (Chaves Winestine, 1989). Já a preferência sobre o sexo do filho tem sido interpretado de acordo com contexto sociocultural em que a grávida se encontra (Maldonado, 1986). Por exemplo, se é uma sociedade patriarcal o facto de ser sexo masculino possibilita preservar o nome da família ao longo de gerações (Maldonado, 1986). Os estereótipos sociais de o rapaz ser mais independente do que rapariga e a rapariga mais dócil do que o rapaz também influenciam a preferência (Maldonado, 1986). Neste domínio estão também as identificações que a grávida tem para com a sua mãe, a forma como lida com a feminilidade e o impacto que irá ter na relação conjugal um determinado sexo em detrimento de um outro (Maldonado, 1986).

A possibilidade de ter um filho com malformações está presente ao longo de toda a gravidez, apesar de todos os avanços tecnológicos existentes, este receio só é anulado quando tem o bebé nos seus braços e com a confirmação dos médicos de como é saudável (Maldonado, 1986). Este receio tem sido associado à imagem que cada um vai formando sobre si ao longo da sua vida e dessa forma um filho saudável é considerado um “prémio” e já a infertilidade ou um filho com malformações como um “castigo” à sua maneira de ser (Maldonado, 1986). A ansiedade associada a esta temática é intensificada quando houve interrupções voluntárias da gravidez, pois há um sentimento de culpa que tende a ser mal elaborado e que leva a acreditar que poderá não ter mais filhos ou terão malformações (Maldonado, 1986).

Os sonhos das grávidas possibilitam a expressão da realidade e da complexidade dos sentimentos vivenciados (Maldonado, 1986; Colman & Colman, 1994; Lara-Carrasco, Simard, Saint-Onge, Lamourex-Tremblay & Nielsen, 2013). As temáticas mais comuns tendem a expressar a perceção sobre o bem-estar da grávida, sobre o sexo do bebé (Sered & Abramovitch, 1992), questões sobre a dinâmica do casal e a dinâmica familiar que tendem a preocupar a mulher ao longo da gravidez bem como a expressão do seu receio sobre as suas competências maternas (Van de Castle & Kinder, 1968; Van, Cage & Shannon, 2004). A temática sobre o parto tende a estar muito presente nesta fase final mas também as temáticas com valência mais negativa, como características de perigo, de perda em relação ao bebé bem como à mãe (Gillman, 1968, Nielsen & Paquette, 2007).

A preparação do enxoval é considerada uma das tarefas que dão mais prazer à mulher durante a gravidez, pois é caracterizada por uma dimensão afetiva direcionada para o bebé (Colman & Colman, 1994). São vividas como a concretização da gravidez e por isso

transmitem uma sensação de alívio, mas que não anulam o nervosismo e dessa forma tendem a surgir muitas vezes superstições relacionadas com estas tarefas (Colman & Colman, 1994).

As alterações no quotidiano da grávida intensificam-se no terceiro trimestre e uma dessas áreas é a nível profissional (Colman & Colman, 1994). Tem-se observado que existem mulheres que consideram que ainda têm todas as capacidades para executar as suas funções e por isso trabalham até ao final da gravidez, sendo vivido como algo positivo (Colman & Colman, 1994). Por outro lado, há grávidas que preferem ter as últimas semanas de gravidez para finalizar o enxoval do bebé ou para descansar (Colman & Colman, 1994). Quando se aborda o nível de ocupação da grávida nesta etapa final tem sido associado a uma possível estratégia para evitar pensar sobre o futuro, especialmente o momento do parto (Colman & Colman, 1994).

Ainda na fase da gravidez começa a surgir um novo discurso que se caracteriza pela projeção de como será a dinâmica familiar com o novo membro equacionando a sua disponibilidade futura a nível profissional e como irá gerir todas as áreas da sua vida (Colman & Colman, 1994). Surgem novas inseguranças e uma procura intensa pela melhor solução, pois a maioria das grávidas têm o desejo de retomar a sua vida profissional (Colman & Colman, 1994).

O desconforto físico é retratado de várias formas, sendo a insónia uma das consequências mais comuns (Colman & Colman, 1994; Cohen & Slade, 2000). Outros desconfortos físicos estão associados diretamente aos movimentos do bebé (Colman & Colman, 1994). Pelo facto de já se estar na fase final os movimentos tendem a ser mais intensos e percecionados como violentos proporcionando o aparecimento de sentimentos como raiva e ressentimento para com o bebé (Colman & Colman, 1994).

Ultrapassado o oitavo mês em que o desconforto é mais acentuado, no nono mês a mulher sente-se mais confortável e adquire mais energia para fazer novas atividades (Colman & Colman, 1994). Por vezes, o empenho nessa nova atividade é interpretada como excessiva podendo representar uma tentativa de camuflar um conjunto de receios sobre um futuro cada vez mais próximo e o estar inativa torna-se intolerável (Colman & Colman, 1994). Porém, nas últimas semanas de gravidez o desconforto físico volta a aumentar e o bebé é sentido como um ser já completamente separado de si, passando a ser considerado como um intruso (Colman & Colman, 1994)

A aparência física sofre alterações acentuadas nesta fase final face à imagem que a mulher tinha anteriormente (Cohen & Slade, 2000). Mesmo para múltiparas estas alterações representam um momento complexo, pois questionam-se até que ponto vão recuperar a sua

aparência, pois agora são mais velhas do que eram quando tiveram os outros filhos (Colman & Colman, 1994).

A sexualidade até ao meio do terceiro trimestre não representa uma tensão entre o casal, mantêm a intensidade que teria nos meses anteriores (Colman & Colman, 1994). Porém, após essa fase fatores físicos e psicológicos começam a interferir (Colman & Colman, 1994). Considera-se que é frequente o casal com o aproximar do momento do parto estar mais ansioso, preocupado ou desconfortável com a atividade sexual tendo receio de magoar o bebé (Colman & Colman, 1994). Nesta altura o constrangimento, especialmente se no passado já existia, de procurar novas posições acaba também por influenciar esta diminuição ou ausência de vida sexual do casal (Colman & Colman, 1994). Este desinteresse pela vida sexual pode representar mais um fator propulsor à ansiedade já implícita nesta fase (Colman & Colman, 1994)

O período antes do parto é vivido em suspenso entre o desejo que ocorra o parto e simultaneamente o receio de que esse momento chegue (Maldonado, 1986; Cohen & Slade, 2000; Leff, 2005b; Canavarro, 2006). O que se traduz numa complexidade de sentimentos experienciados pela mulher, sendo dominante o estado de ansiedade, que tende a aumentar gradualmente com a chegada do momento (Maldonado, 1986; Colman & Colman, 1994; Brazelton & Cramer, 2004).

Entre o desejo do parto e o receio da sua concretização está o sentimento de tristeza pelo facto de ir perder o estatuto de grávida, implicando a elaboração de um processo de luto que faz com que cada momento seja usufruído ao máximo pela mulher (Leff, 2005b). Nos casos em que houve uma perda anterior tende a existir uma intensificação da perceção de como a gravidez é um processo especial (Leff, 2005b). Nos casos das primíparas este tempo também significa usufruir de uma posição de ainda não pais (Leff, 2005b). Não só é um processo de luto sobre a gravidez mas também sobre o bebé imaginário que irá ter que ser colmatado pelo bebé real (Leff, 2005b).

A atenção que a maioria das mulheres recebe quando grávidas é essencialmente tornado consciente e considerado como algo especial nesta fase (Colman & Colman, 1994). Porém, há casos em que a grávida pode interpretar essa atenção como se significasse que é insuficiente e dependente (Colman & Colman, 1994).

O usufruir ao longo da gravidez da atenção redobrada que recebe das outras pessoas, mesmo das que não fazem parte do seu círculo próximo, contribui para que haja a possibilidade de surgir o sentimento de inveja, pois no futuro a atenção recebida terá que ser dividida (Leff, 2005b).



O receio de ter prejudicado o desenvolvimento do bebé ao longo da gravidez também é considerado nesta fase pela mulher (Brazelton & Cramer, 2004). Para que este sentimento não seja bloqueador na vivência dos últimos meses existe uma necessidade de sobrevalorizar as interações do bebé como indicadores da sua integridade bem como considerar o bebé como um ser separado de si, com as suas próprias características de forma a desresponsabilizar-se sobre esta questão (Brazelton & Cramer, 2004).

A incerteza sobre a capacidade que a grávida tem em identificar os sinais de início de trabalho de parto, provoca níveis de ansiedade elevados que têm que ser estabilizados através de várias estratégias de forma a criar um contexto de ordem e de previsibilidade (Leff, 2005b). Uma das estratégias consiste em atribuir ao parto um contexto de superstição, como por exemplo, o significado que a mulher confere ao número ou ao dia da semana em que se prevê o nascimento (Leff, 2005b). Assumir uma postura de conhecimento e de controlo através de um plano de parto, tendo a grávida as suas próprias instruções para o momento (Leff, 2005b). Atribuir ao parto o significado de um acontecimento que todas as mulheres vivenciam ao longo de várias gerações e que as ligam entre si (Colman & Colman, 1994; Leff, 2005b). Em certas circunstâncias a ansiedade criada pelo receio de identificar os sinais de pré-parto estão associados também ao medo de viver algo semelhante a alguém próximo e que não tenha sido interpretado como algo positivo (Leff, 2005b).

O acompanhamento médico é realizado ao longo da gravidez, mas nesta fase aumenta a frequência. A mulher interpreta qualquer informação fornecida pelos profissionais de saúde como fundamental assumindo uma postura de mediadora entre os sinais que o bebé lhe transmite e as informações médicas, requerendo um comportamento constante de auto-observação, que tem sido aperfeiçoado ao longo da gravidez (Leff, 2005b). Nesta última etapa a mulher tem maior confiança sobre os seus conhecimentos face a si e por sua vez sobre o bebé, quando transmite as suas perceções aos médicos (Leff, 2005b).

Num contexto hospitalar o facto de estar perante uma equipa com vários profissionais de saúde provoca apreensão pela exposição que terá num momento de grande intimidade (Leff, 2005b). Estas preocupações são muitas vezes difíceis de conceptualizar pela própria mulher e ainda mais difíceis de partilhar com os outros (Leff, 2005b).

O parto não sendo um acontecimento considerado neutro envolve uma complexidade de estados desde o medo à excitação (Peterson, 1996) e dessa forma a percepção de que o momento do parto está cada vez mais próximo ou quando a data prevista para o nascimento é ultrapassada provoca também aumento do nível de ansiedade (Maldonado, 1986), tanto nas primíparas como também nas múltiparas (Leff, 2005b).

No caso das primíparas está essencialmente no facto de ir experienciar uma situação nunca antes vivida (Canavarro, 2006) levando a questionar-se sobre se saberá o que fazer, como irá lidar com a dor, se vai ter consequências no seu corpo (Leff, 2005b). Devido ao desconhecimento que tem sobre o parto e o perceber que realmente ninguém poderá dizer como será, propícia uma vivência confusa muitas vezes associada às histórias contraditórias que ouvem sobre o momento do nascimento (Leff, 2005b). Nas múltiparas as questões são essencialmente sobre se o parto será inesperado, se será pouco doloroso e rápido ou se irá aguentar um trabalho de parto longo e doloroso comparando com o parto anterior; não sendo o primeiro parto a probabilidade de ter complicações físicas aumenta; a ida prematura para o hospital por ter identificado as contrações preliminares que na gravidez anterior não sentia tão facilmente, são frequentes (Colman & Colman, 1994; Leff, 2005b).

O momento do parto também proporciona que em algumas mulheres haja o medo de que nesse momento os seus órgãos prolapsem ou sejam danificados com o momento de expulsão do bebé bem como o receio de não conseguir controlar os esfíncteres (Maldonado, 1986; Leff, 2005b). Estes receios centram-se em fantasias de autopunição que revelam sentimentos de incapacidade em exercer a função materna (Leff, 2005b).

Concretizado este momento há a interação com o bebé real o que implica uma comparação com o bebé imaginário. Considera-se que até ao sétimo mês, as representações sobre o bebé, eram diversas e ricas no conteúdo (Ammaniti, 1991, Fava Viziello, et al, 1993). Passando a ser menos frequentes e menos pormenorizadas até ao final da gravidez (Ammaniti, 1991, Fava Viziello, et al, 1993). Desta forma, é como se a grávida se protegesse das possíveis divergências que possam surgir entre o bebé imaginário e o bebé real, para que a interação estabelecida entre mãe-filho seja realizada da melhor forma, através de uma maior flexibilidade para aceitar o bebé real (Ammaniti, 1991, Fava Viziello et al, 1993).

Após o enquadramento realizado com base no conhecimento acumulado pretende-se aceder através das narrativas de grávidas, no terceiro trimestre, às representações que possuem sobre esta fase final de forma a contribuir para o aumento do conhecimento nesta área, procurando demonstrar evidências empíricas e não somente uma reflexão baseada em dados clínicos.

## MÉTODO

### **Delineamento da investigação**

A presente investigação é realizada através do método qualitativo, o que subentende que não se pretende verificar hipóteses, mas sim analisar um conjunto de dados subjetivos considerando os quadros de referência de cada indivíduo, de acordo com a sua vivência e também considerando uma visão holística, inserida num determinado contexto (Carmo & Ferreira, 2008). Desta forma, através do material obtido na entrevista semi-diretiva é possível uma melhor compreensão sobre o fenómeno em estudo, neste caso sobre as representações relativas ao terceiro trimestre de gravidez. O estudo tem um carácter exploratório e descritivo, pois tem-se como objetivo aprofundar uma área cujo conhecimento acumulado é limitado (Carmo & Ferreira, 1998). Não manipulando a informação obtida de forma a descrever com rigor os resultados (Carmo & Ferreira, 2008).

O processo de amostragem caracteriza-se por ser não probabilística de conveniência, em que previamente sabe-se que os participantes estão disponíveis a partilhar as suas experiências relacionadas com o objetivo do estudo, propiciando uma maior disponibilidade na participação bem como aceder a um conjunto de informações diversificadas (Fortin, 1999).

### **Participantes**

A amostra é constituída por 30 grávidas de nacionalidade portuguesa (20 primíparas e 10 múltíparas) que se encontram no terceiro trimestre de gravidez, tendo no mínimo 28 semanas e no máximo 41 semanas de gravidez. A idade das participantes varia entre 27 e 42 anos, o que corresponde à média de 32 anos de idade ( $dp=4,0$  anos). Maioritariamente da região de Lisboa (50,0%), católicas (90,0%) e casadas ou a viver maritalmente (90,0%). Relativamente às habilitações literárias o ensino secundário (36,9%) bem como a licenciatura (36,9%) são os graus de escolaridade mais frequentes entre as grávidas da amostra.

A gravidez foi essencialmente planeada (83,3%) e para todas, independentemente de ser planeada ou não, foi uma gravidez desejada (100,0%). Gravidezes consideradas na maioria sem complicações (76,7%) e designadas por gestações normais (93,3%). Até ao momento da participação já tinham realizado, em média, 5 ecografias ( $dp = 2,9$  ecografias). Metade das grávidas recorreu a instituições de saúde pública (50,0%), uma outra parte significativa a instituições de saúde privada (40,0%) e uma minoria (10,0%) a instituições de saúde pública e privada. Durante o acompanhamento da gravidez a presença do pai do bebé nas consultas é expressiva (73,3%).

## **Procedimento**

Primeiramente estabeleceu-se contacto com os autores da *Interview of Maternal Representations during Pregnancy – Revised Version* (IRMAG-R; Ammaniti & Tambelli, 2010), enunciando qual o objetivo da investigação e em que termos se enquadra o trabalho no percurso académico através de uma declaração da universidade. Este contato possibilitou a obtenção da autorização dos autores e o acesso ao material desejado (Anexo A). Posteriormente, foi realizada a tradução da entrevista para língua portuguesa de forma a adequar-se à população do estudo por um elemento independente da investigação. Desta forma, juntamente com a elaboração do consentimento informado e do questionário sociodemográfico, estava reunido o material necessário para iniciar a investigação.

O contato estabelecido com os participantes da amostra resultou de um processo de amostragem não probabilística de conveniência que ocorreu entre Dezembro de 2013 e Maio de 2014. Recorreu-se principalmente a profissionais de saúde de especialidade de obstetrícia e de centros de preparação para o parto aos quais se explicava o objetivo e os procedimentos da investigação. Após a autorização os profissionais estabeleciam o primeiro contacto com as possíveis participantes, apresentando a responsável pelo estudo e o objetivo pretendido. Uma outra parte da amostra resultou através da indicação de grávidas que participaram no estudo.

Desta forma, as grávidas tinham que ter uma idade igual ou superior a 18 anos, de nacionalidade portuguesa, que estivessem no terceiro trimestre de gravidez (a partir da 28ª semana), que aceitassem participar de forma voluntária e que autorizassem a gravação em áudio da entrevista para posterior transcrição do material. Obtida a autorização das grávidas em cooperar na investigação tentou-se sempre que possível, adequar-se à disponibilidade física e temporal que despendiam, para que a sua participação ocorresse num ambiente calmo e privado, de maneira a que estivesse o mais confortável possível.

A participação do estudo estava dividida em três etapas num único encontro. A primeira etapa consistia na apresentação do consentimento informado, a segunda etapa no preenchimento do questionário sociodemográfico e por último a realização da entrevista.

O consentimento informado (Anexo B) apresentava o objetivo do estudo, esclarecia qual o tipo de formato da participação e qual o tempo exetável do seu envolvimento. Destacava-se que o participante tinha direito a interromper ou desistir a qualquer momento sem existir prejuízo para si. Garantia-se a confidencialidade bem como o anonimato na fase de tratamento dos dados. Após este conjunto de informações existia sempre oportunidade de esclarecer qualquer tipo de dúvida que as participantes tivessem bem como a disponibilidade

de contactar o investigador para possíveis esclarecimentos. Por fim, a assinatura do documento tanto do participante como do investigador.

Na segunda etapa apresentava-se o questionário sociodemográfico, preenchido pelo investigador, tendo uma duração máxima de cinco minutos, para caracterização da amostra.

Por fim, era solicitado verbalmente ao participante se autorizava a gravação áudio da entrevista. Obtida a autorização era realizada a entrevista semi-diretiva *Interview of Maternal Representations during Pregnancy – Revised Version* (IRMAG-R; Ammaniti & Tambelli, 2010) com duração exatável entre 30 a 60 minutos, consoante as características de cada entrevistado. O facto de ser uma entrevista semi-diretiva possibilitava, que apesar da existência de um guião pré-estabelecido, era possível adaptar a sequência de questões bem como a forma como eram colocadas ao entrevistado, adequando-se às características de cada participante a fim de se obter uma resposta aberta e exaustiva sobre as temáticas (Ghiglione & Matalon, 1993). Porém, há que ressaltar que das 49 questões não se realizaram as questões 29, 32, 37, 45 e 47, pois consistiam no preenchimento de escalas de adjetivos, cada uma com 17 pares de adjetivos opostos, designadas por diferenciadores semânticos, que não foram considerados para a presente investigação.

Posteriormente o material recolhido foi transcrito na íntegra e revisto de forma a garantir a exatidão da informação. Para assegurar o critério de anonimato dos participantes cada entrevista foi designada por um código numérico, correspondente à ordem de realização das entrevistas (e.g. Código 1). Quando mencionado o nome do participante ou de pessoas próximas de si foram codificadas por letras maiúsculas (e.g. L.). O material foi analisado de acordo com a técnica de tratamento de dados designada por análise de conteúdo, pois possibilita uma descrição profunda do que se estuda com base em procedimentos criteriosos que permitem organizar e classificar a informação (Vala, 1999). Esta técnica será descrita na seção de tratamento de dados.

## **Material**

*Questionário sociodemográfico* (Anexo C) construído especificamente para a investigação com o objetivo de obter um conjunto de informações determinantes para a caracterização da amostra. Desta forma, este instrumento permite identificar a idade, as habilitações literárias, a profissão, o estado civil, a nacionalidade, a naturalidade e o número de filhos, tanto em relação à grávida como ao pai do bebé. Porém, de acordo com o objetivo do estudo apenas serão consideradas as informações relativas à grávida.

Em relação ao processo gravídico questiona-se se é uma gravidez planeada, desejada, se houve complicações, que tipo de gravidez tem sido considerada (de risco ou normal), número de semanas de gravidez, número de ecografias realizadas até ao momento, a presença do pai nas idas ao médico e a instituição de saúde onde é acompanhada.

*Interview of Maternal Representations during Pregnancy – Revised Version* (IRMAG-R; Ammaniti & Tambelli, 2010; Anexo C) consiste numa entrevista semi-diretiva traduzida para a língua portuguesa. Tem como objetivo aceder às representações das grávidas no terceiro trimestre de gravidez sobre esta fase.

A entrevista apresenta um total de 49 questões e está organizada em sete partes, com objetivos distintos na informação que se pretende aceder. A primeira parte (Q.1) explora a forma como a mãe organiza e exprime a sua experiência através de uma narrativa. A segunda parte (Q.2) abrange as temáticas sobre o desejo de maternidade enquadrada na história pessoal e conjugal. A terceira parte (Q.3 e 4) centra-se nas reações tanto da grávida como do parceiro e da família à notícia da gravidez. A quarta parte (Q.5-16) aprofunda a temática das emoções e das mudanças que ocorreram na vida pessoal, na relação com o parceiro e com a família ao longo da gravidez. A quinta parte (Q.17-24) salienta as perceções, emoções, quer negativa como positivas, as fantasias maternas e paternas e o espaço mental destinado ao bebé. A sexta parte (Q.25-37) aprofunda questões que salientam as expectativas existentes sobre o futuro e as possíveis modificações na vida dos intervenientes. Por fim, a sétima parte (Q.38-49) abrange a história de vida da grávida.

Assim, através da história de vida da grávida, do processo de adaptação que realizou ao longo da gravidez, juntamente com a elaboração da imagem sobre o bebé, permite alcançar o objetivo da entrevista, as representações sobre o terceiro trimestre de gravidez a partir da narrativa da grávida.

### **Tratamento de dados**

A fase de tratamento de dados foi realizada pela técnica de análise de conteúdo, segundo a perspetiva de Laurence Bardin. Segundo a autora, através de um conjunto de procedimentos sistemáticos é possível extrair indicativos, que podem ser analisados tanto a nível quantitativo como a nível qualitativo, de forma a inferir novos conhecimentos (Bardin, 1994). Este processo sistemático é constituído primeiramente pela pré-análise, em seguida pela exploração do material e por fim o tratamento dos resultados, inferência e interpretação (Bardin, 1994).

A fase de pré-análise, após a transcrição das entrevistas na íntegra (Anexo D), possibilitou realizar uma leitura flutuante que permitiu um conhecimento mais profundo sobre o material de cada entrevista e também ter uma visão holística (Bardin, 1994). Iniciou-se uma estrutura que possibilitou a operacionalização do conteúdo com base num quadro teórico já estabelecido (Bardin, 1994).

Em seguida, a fase de exploração do material permitiu consolidar a estrutura de operacionalização que tinha começado na fase anterior através da codificação do conteúdo, isto é, formulando categorias (Bardin, 1994). Neste caso, as categorias já estavam pré-estabelecidas, uma vez que se adaptou o material utilizado em outra investigação, intitulada por *Exploring maternal representations during pregnancy in normal and at-risk samples: The use of the interview of maternal representations during pregnancy* pelos autores Ammaniti, Tambelli, e Odorisio (2012). As categorias são as seguintes:

*Riqueza de percepção.* Permite perceber se a grávida apresenta uma percepção rica ou pobre através da referência a comportamentos, sentimentos, eventos e emoções na definição que realiza sobre si enquanto mãe e sobre o seu filho (Ammaniti et al, 2012).

*Abertura à mudança.* Consiste na referência e capacidade de adaptação às mudanças que a grávida sofre ao longo do processo gravídico, neste caso especificamente durante o terceiro trimestre de gravidez, tanto a nível psicológico, a nível físico e a nível relacional (Ammaniti et al, 2012). Também se considera as alterações que a grávida tem sobre a representação do bebé, considerando fatores como os movimentos fetais, as ecografias e a preparação do espaço físico (Ammaniti et al, 2012).

*Envolvimento Afetivo.* Caracteriza-se pela expressão de investimento emocional que a grávida elabora perante diversas experiências que ocorrem ao longo da gravidez, tanto centradas unicamente no bebé como na relação que se vai estabelecendo entre grávida e bebé, salientando a ressonância emocional da gravidez (Ammaniti et al, 2012). Estando inerente o envolvimento crescente que se vai construindo ao longo do processo gravídico (Ammaniti et al, 2012).

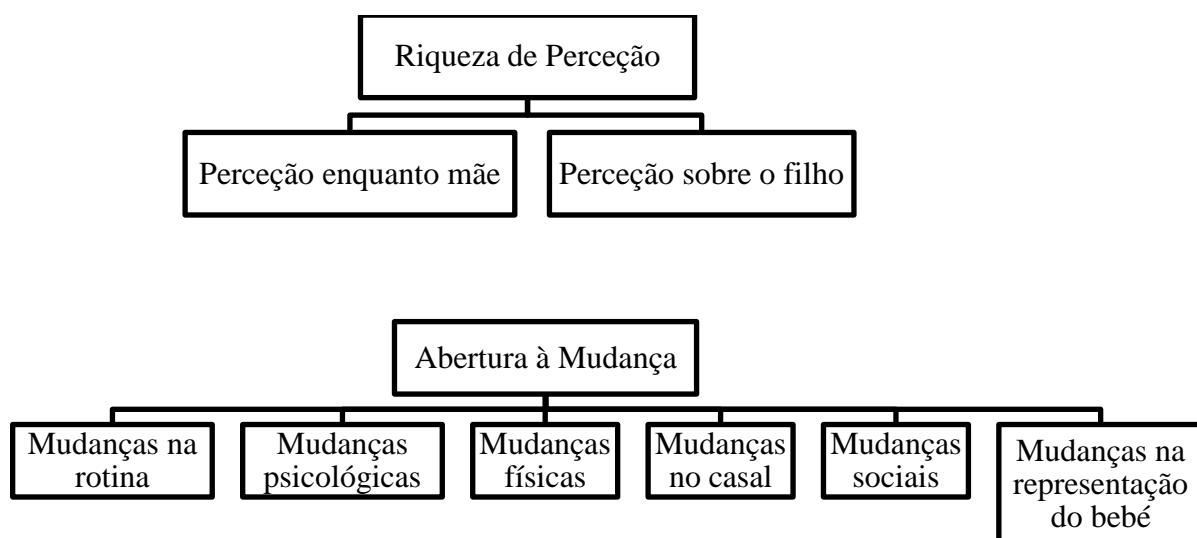
*Coerência.* Centra-se na capacidade da mulher transmitir através de toda a narrativa uma visão coerente e plausível sobre si enquanto mãe, sobre o seu filho e sobre a relação entre si e o bebé (Ammaniti et al, 2012). Esta categoria foi a única que não se considerou para o presente estudo, uma vez que se procura fragmentar a informação obtida pelas grávidas de forma a aprofundar um maior número de temáticas experienciadas no terceiro trimestre e não procurar analisar na totalidade o discurso a fim de classificar as representações da grávida enquanto mãe, como se realiza no artigo, do qual se extraiu o material e a codificação.

*Diferenciação.* Comparação entre as características físicas, psicológicas e relacionais da grávida em contraste com as da sua mãe, do parceiro e da família (Ammaniti et al, 2012). Como também a diferenciação entre as características do bebé com as características da grávida (Ammaniti et al, 2012).

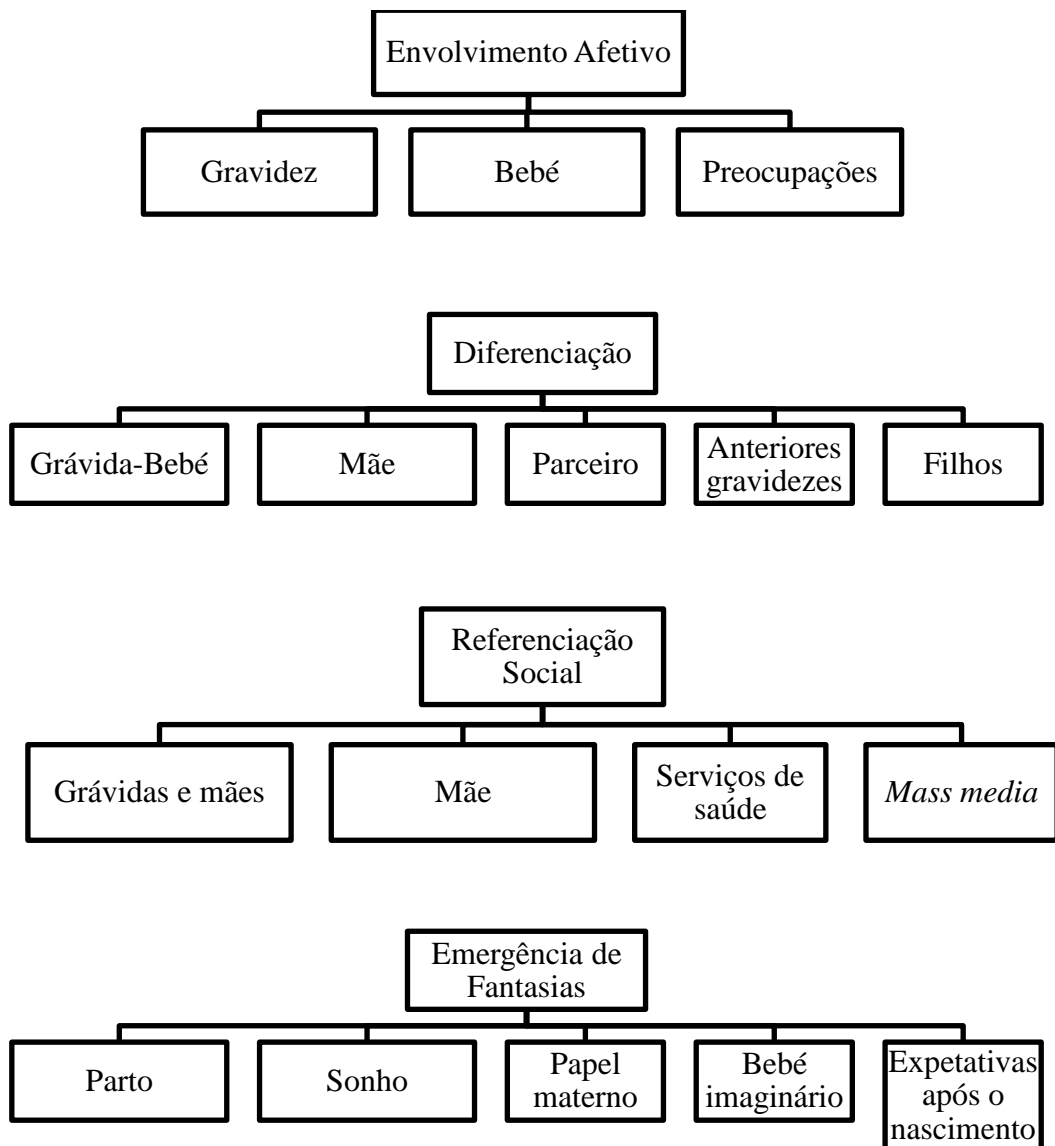
*Referenciação social.* Representa o quão a grávida é influenciada nas suas representações, tanto sobre si enquanto mãe como sobre o seu filho, através da perspectiva dos outros, que podem ser a sua mãe ou mulheres que já foram mães, como dos serviços de saúde e dos *mass media* (Ammaniti et al, 2012).

*Emergência de fantasia.* Consiste na representação que a grávida constrói sobre si enquanto mãe e sobre o seu filho com base em fantasias consideradas conscientes e caracterizadas pelos sonhos, expectativas, metáforas, analogias, desejos, preocupações, presentes nesta fase final da gravidez (Ammaniti et al, 2012). As fantasias podem englobar diversas questões, como por exemplo sobre a vivência do processo gravídico, do papel materno, do corpo da mulher e das características físicas como psicológicas do bebé (Ammaniti et al, 2012).

Apesar das categorias já estarem pré-estabelecidas a fase de pré-análise e de exploração do material permitiu que se decidisse organizar o conteúdo de cada categoria em subcategorias devido à diversidade de material que emergiu nas entrevistas, com base na pertinência que têm para o estudo. Desta forma, apresenta-se em seguida de forma esquemática as subcategorias, estando a definição das mesmas em Anexo (E).







O facto de ser um estudo exploratório descritivo faz com que se procure ter uma diversidade de informação que sustente a compreensão do fenómeno e permita colocar novas questões de investigação e dessa forma justifica-se o porquê do número de categorias e subcategorias.

Ao realizar a codificação do material consideram-se como unidades de registo (UR) uma única palavra ou um segmento reduzido de uma frase, uma vez que, uma mesma frase pode ter informações que remetam para várias categorias ou subcategorias. A unidade de contexto (UC) depende do tipo de UR, ou seja, se a UR for apenas uma palavra a UC poderá ser um segmento da frase ou se a UR for um segmento de uma frase a UC será a frase ou o parágrafo. Independentemente da estrutura da UC, esta tem sempre como objetivo permitir a compreensão precisa da UR. A unidade de enumeração (UE) consiste na quantificação da UR de cada categoria e subcategoria.

A tabela final de cada categoria (Anexo F) será apresentada através da frequência das URs, permitindo compreender qual a representatividade de cada conteúdo associado às categorias e às subcategorias. Desta forma, iniciou-se a extração de significado impresso nos resultados brutos, isto é, tratamento dos resultados (Bardin, 1994).

Durante o processo foi necessário respeitar o critério de exaustividade (todas as URs são distribuídas por uma das categorias) e o critério de exclusividade (cada URs só pode ser colocada numa categoria) que permitem assegurar a validade interna deste método (Bardin, 1994). O processo de codificação foi realizado por mais que um juiz como também respeitou-se o critério de estabilidade (em momentos diferentes um mesmo juiz codifica da mesma forma os conteúdos) e o critério de reprodutibilidade (juízes diferentes codificam da mesma forma o material) a fim de garantir a fidelidade do método (Bardin, 1994).

Através deste processo sistemático será apresentado em seguida os resultados para uma posterior interpretação na seção da discussão.

## RESULTADOS

Os resultados estão divididos pelas seis categorias de análise, a fim de proporcionar uma reflexão exaustiva sobre o conteúdo de cada. Realiza-se a análise da frequência das URs segundo duas perspectivas complementares. Em primeiro lugar, observa-se a distribuição do número de URs de cada subcategoria de forma a assinalar qual a mais citada. Em segundo lugar, realiza-se a análise do número de entrevistadas que referem URs para cada subcategoria. A convergência destas duas análises permite perceber qual a subcategoria mais representativa do conjunto. A descrição dos resultados é apoiada pela apresentação de Figuras que se encontram em Anexo (G).

Na análise dos resultados não se pretende cingir unicamente a uma descrição numérica que leve a subtrair temáticas relevantes para a investigação e por isso procura-se complementar com uma análise temática sempre que for pertinente, a fim de corresponder ao propósito de um estudo exploratório descritivo.

### **Riqueza de Percepção**

A categoria *riqueza de percepção* procura salientar o grau de riqueza dos conteúdos que estruturam as representações. Os conteúdos podem ser expressos a partir de comportamentos, emoções como também eventos.

As representações analisadas são em relação à grávida enquanto mãe (subcategoria *percepção enquanto mãe*). A outra representação que a grávida elabora é sobre o seu filho, considerando as características físicas e psicológicas bem como as necessidades do bebé (subcategoria *percepção sobre o filho*).

Através da Figura G.1 e G.2 observou-se que a subcategoria *percepção enquanto mãe* é significativamente mais citada (67%) e mencionada por todas as grávidas em comparação com a subcategoria *percepção sobre o filho* que é menos citada (33%), surgindo apenas em 24 entrevistas. Desta forma, observa-se uma maior riqueza no conteúdo das representações sobre si enquanto mãe, durante o terceiro trimestre de gravidez, do que sobre o seu filho.

A riqueza expressa na subcategoria *percepção enquanto mãe* é dominante e dessa forma apresenta-se em seguida exemplos de citações das grávidas que se enquadram nesta temática. A entrevistada número um afirma: “*É uma criança que está dependente de nós para tudo, mesmo quando está na barriga já está dependente de nos comportarmos bem .... (...) É certo que a pessoa tem que fazer tudo para aproveitar cada bocadinho para estar com os filhos ...temos que fazer tudo para os proteger, ajudar no seu crescimento...*”; Entrevistado número nove afirma: “*...não sou a favor de deixar de fazeres a tua vida toda normal e dedicares-te só à bebé, deves continuar a fazer a tua vida, mas eu quero fazer aquilo que me apetece, ou seja, se me apetece estar com ela 24h estou, se eu achar, estou com ela e agora vou descansar um bocadinho, vou ao computador, vou escrever um texto, ter essa liberdade. (...) Mas é um abdicar que vai-me dar imenso prazer.*”; Entrevistado número 11 afirma: “*Foi um processo, é uma aprendizagem...*”.

### **Abertura à Mudança**

A categoria *abertura à mudança* permite analisar a capacidade que a grávida tem em identificar as mudanças que ocorreram durante o terceiro trimestre de gravidez em relação a si própria bem como nas relações que estabelece nos vários contextos em que está inserida. Identificar as mudanças permite também salientar o grau de adaptabilidade que a grávida demonstra ter para com estas. Para além destas mudanças há também uma análise sobre as alterações na representação que a grávida tem do bebé. De forma, a ter uma análise mais segmentada das mudanças experienciadas a categoria apresenta seis subcategorias.

Analisa-se as mudanças que ocorreram no quotidiano da grávida considerando também as suas reações a essas mudanças (subcategoria *mudanças na rotina*); as modificações vivenciadas a nível psicológico nesta fase da gravidez (subcategoria *mudanças psicológicas*); identificação das mudanças existentes a nível físico juntamente com a reação a

essas mudanças, estando presente a referência a distúrbios de gravidez, pois podem representar tanto a causa como a consequência (subcategoria *mudanças físicas*). Relativamente às mudanças expressas nos contextos relacionais da grávida surgem as modificações na vivência do casal, considerando as transformações comportamentais do parceiro pela condição gravidez (subcategoria *mudanças no casal*); numa visão mais geral contemplam-se as mudanças comportamentais de vários elementos com quem a grávida interage (subcategoria *mudanças sociais*). Por fim, as modificações que a grávida elabora sobre a representação que tem sobre o bebé devido a um conjunto de informações provenientes de várias fontes, entre as quais das ecografias ou dos movimentos fetais (subcategoria *mudanças na representação do bebé*).

Através da Figura G.3 é possível verificar que as grávidas apresentam mais citações na subcategoria *mudanças na representação do bebé* (27%). Em seguida, a subcategoria *mudanças físicas* (23%), em terceiro lugar a subcategoria *mudanças no casal* (17%), em quarto a subcategoria *mudanças psicológicas* (12%), em quinto a subcategoria *mudanças sociais* (11%) e por último a subcategoria *mudanças na rotina* (10%). Apesar da ordem descrita, o facto é que analisando a frequência de entrevistadas que mencionam URs para cada subcategoria, observam-se alterações, expressas pela Figura G.4, à exceção da subcategoria *mudanças na representação do bebé* e na subcategoria *mudanças físicas*.

Desta forma, a subcategoria *mudanças na representação do bebé*, não só é a mais citada pelas grávidas como também é a única que é mencionada por todas, tornando-se a mais representativa do conjunto. Em seguida, surge a subcategoria *mudanças físicas* (168 URs em 29 entrevistas).

Relativamente às restantes subcategorias, que sofrem alterações na forma como se interpreta a sua expressão na categoria, observa-se que a subcategoria *mudanças no casal*, considerada a terceira mais citada, surge somente em 23 entrevistas, o que significa ser a subcategoria menos mencionada pelas grávidas. No intervalo entre as subcategorias mais mencionadas e as menos mencionadas temos a subcategoria *mudanças sociais* (26 entrevistadas), a subcategoria *mudanças na rotina* (25 entrevistadas) e a subcategoria *mudanças psicológicas* (24 entrevistadas).

Aprofundando as temáticas é possível dividir-se em três análises, isto é, temos as mudanças direcionadas unicamente para a grávida (subcategoria *mudanças na rotina*, *mudanças psicológicas* e *mudanças físicas*) depois temos as mudanças centradas nos contextos relacionais da grávida (subcategoria *mudanças no casal* e *mudanças sociais*) e por fim, a representação do bebé (subcategoria *mudanças na representação do bebé*).

Na subcategoria *mudanças na representação do bebé* observa-se, que emerge do conjunto de URs, predominantemente o conteúdo sobre a preparação do enxoval (“...já tenho imensas coisas em termos de roupa, por exemplo aqueles cuidados de higiene também tenho, essas coisas já estão todas tratados. (...) Mas já tenho mais ou menos o espacinho dela organizado, só falta montar a mobília e pronto! E começar a guardar as coisas e etc!”), entrevistada número nove), sobre os movimentos fetais (“Ao final do dia, quando estou em casa. Depois é giro parece que vão adquirindo hábitos ou é quando eu estou a relaxar em casa e já chega o final do dia ou então lá na escola os meus miúdos choravam muito, ... e dava sempre sinal nessas fases, mais agitadas e depois na parte mais relaxada, em casa”, entrevistada número 15) e sobre as ecografias (“Fisicamente com estas coisas das ecos vê-se bem e então já sei, vê-se mesmo a cara, as feições já estão definidas.”, entrevistada número 12).

Na análise sobre as mudanças direcionadas unicamente para a grávida observa-se, através dos dados das Figuras G.3 e G.4, a proeminência da subcategoria de *mudanças físicas* em detrimento das restantes, surgindo citações como as seguintes: “Tem mudado nas últimas semanas a nível da mobilidade. O cansaço e a dificuldade de andar e de ter uma vida “normal”, tornou-se um pouco mais difícil.” (entrevistada número 24), “A azia tenho bastante! Muita azia!” (entrevistada número 16) e “...talvez mais agora no final, tenho-me sentido que tem aparecido mais celulite, a pele está mais grossa, coisa que não gosto...” (entrevistada número 13).

Por fim, quando se analisa a grávida em contexto de interação a mais significativa é a subcategoria *mudanças sociais*. As mudanças sociais são estruturadas a partir das interações com as figuras paternas, com os restantes elementos da família, com a própria interação entre a grávida e a sociedade e o apoio percebido. Destes contextos mencionados o conteúdo que emerge mais frequentemente é relativamente à mãe, com afirmações como “Sim, é maior! Já era grande e agora é maior...quer contribuir mais, aquela ideia de ajudar mais (...) é uma nova parte da relação que nasce agora. Eu agora estou grávida portanto há ali uma parte desconhecida para mim e para ela também (...) mas tem uma proteção a dobrar ...” (entrevistada número 11) ou “Ela está mais protetora e ainda não se consciencializou que eu cresci e que vou ser mãe e então quer-me sempre à roda da saia dela para me proteger...” (entrevistada número 10).

## **Envolvimento Afetivo**

A categoria envolvimento afetivo possibilita analisar o grau de investimento emocional manifestado pela grávida em relação a três fatores inerentes ao processo de gestação. Estes fatores exprimem-se através de três subcategorias de envolvimento afetivo.

Ao longo da análise realizada ao conjunto de entrevistas, observou-se que as grávidas dirigem o seu investimento emocional para o processo gravídico como também, a própria condição de gravidez, tem impacto em termos emocionais na grávida enquanto pessoa, originando a subcategoria *gravidez*. A grávida não só apresenta uma dimensão emocional sobre a gravidez como também emerge do discurso sobre este período singularidades expressas em dois focos. Um desses focos é em relação ao bebé, assumindo-se como subcategoria *bebé*. Consiste no investimento emocional que a grávida direciona para o bebé e dessa forma possibilita mencionar a existência de uma relação, com características explícitas que a diferenciam. Como última subcategoria surge *preocupações* que em certa medida engloba o investimento emocional e a envolvimento crescente expressa em relação à gravidez, mas também, numa conceção mais restrita, dirigida à dimensão emocional expressa sobre o bebé. O que diferencia esta subcategoria é cingir-se à temática das preocupações.

As Figuras G.5 e G.6 permitem sustentar as conclusões que são descritas em seguida. Verifica-se que a subcategoria *bebé* é das três subcategorias a que apresenta mais citações (36%). Apesar desta observação, a subcategoria *preocupações* (33%) e a subcategoria *gravidez* (31%) apresentam valores muito próximos quando se analisa os totais das URs de cada subcategoria. Esta similaridade de resultados também é expressa na análise da frequência do número de entrevistadas que mencionam URs respetivas às subcategorias, pois a subcategoria *bebé* é mencionada por 29 grávidas, a subcategoria *gravidez* por 28 e a subcategoria *preocupações* por 27 entrevistadas. Da convergência destas duas análises surge a subcategoria *bebé* como sendo a mais representativa do conjunto (157 URs distribuídas por 29 entrevistas).

Relativamente à subcategoria *bebé* é apresentada pelas grávidas uma posição convicta de como já está estabelecida e fomentada uma relação com o bebé (“*É engraçada! (...) Tranquila e amorosa. Uma coisa mais quentinha!*”, entrevistada número cinco; “*A relação já existe, é sempre complicado descrever porque...é como se estivéssemos a falar um bocadinho para o boneco, às vezes!*”, entrevistada número 21), caracterizada por diversos comportamentos, como falar (“*Eu falo muito com ele! Estou sempre a falar com ele, é normal! É uma ligação!*”, entrevistada número sete; “*Falo com ela todos os dias, várias vezes...*”, entrevistada número 23) ou emoções expressas perante as ecografias (“*...é giro!*”).

(...) *Eu acho que a expectativa está toda agora.*”, entrevistada número 20; *“É emocionante!”*, entrevistada número 16) ou quando ocorrem movimentos fetais (*“O mexer é muito giro...”*, entrevistada número 15; *“...se eu acordo de manhã e ele não está a mexer e eu puser a mão na barriga e dizer “Olá! Bom dia! Mexe lá e dá bom dia à mãe!”*, ele mexe. *É giro essa sensação!*”, entrevistada número 17). Estes conteúdos são os mais comuns nas narrativas das 29 grávidas, representando a tradução em termos factuais do investimento emocional analisado na categoria.

Na subcategoria *gravidez* foi possível aprofundar qual o tipo de ressonância emocional percebido pela grávida. A ressonância emocional foi caracterizada predominantemente pelas 28 grávidas através da expressão de sentimentos positivos (e.g. *“A gravidez tem sido uma experiência espetacular, espetacular!” Se soubesse que era tão bom?! Tinha tido mais cedo!*”, entrevistada número nove; *“Tem sido uma gravidez muito boa!”*, entrevistada número quatro; *“Faço gravidezes simpáticas!” E agradáveis! (...)...as minhas gravidezes são santas.*”, entrevistada número seis).

Por fim, a subcategoria *preocupações* permitiu agrupar quatro temáticas (preocupações vivenciadas durante o terceiro trimestre, preocupações relativas aos resultados dos exames médicos, preocupações sobre o parto e preocupações após o nascimento), como é visível na Figura G.7. Verifica-se que a preocupação com mais citações e mencionada por um número significativo de grávidas foi sobre o período após o nascimento (69URs em 22 entrevistas) em que surge por exemplo *“... isso assusta-me um bocadinho, não poder dormir e querer que...Depois se a gente não dorme, não descansa, não tem paciência para aturar ninguém ...Queremos descansar, mas também não pode porque tem um pequenino para tomar conta e também não conseguimos porque é uma bola de neve, vai tudo correr mal, por isso é um dos meus receios...”* (entrevistada número 15), *“E depois quando o bebé nascer se vou conseguir cuidar dele?!”* (entrevistada número 19); *“...há sempre a preocupação de estarmos preparadas a nível emocional para receber este bebé.”* (entrevistada número 22) ou *“...os recém-nascidos são muito mais frágeis que os adultos e precisam de muitos mais cuidados.”* (entrevistada número 23).

## **Diferenciação**

Ao analisar a categoria *diferenciação* surgiram essencialmente três identidades às quais a grávida compara as suas características, salientando as diferenças. Estas identidades correspondem às três subcategorias.

A grávida compara as suas características físicas e psicológicas com as características atribuídas ao bebé (subcategoria *grávida-bebé*). Um dos outros elementos é a mãe da grávida, em que compara-se as características maternas (subcategoria *mãe*). Por último, surge a subcategoria *Parceiro* que compara as vivências entre o casal nesta fase da gravidez.

De acordo com a análise de frequências das URs proveniente da Figura G.8, verifica-se que as grávidas apresentam significativamente mais URs em que o conteúdo de diferenciação se centra na subcategoria *mãe* (63%) do que quando é realizada a comparação com o *parceiro* (28%) e entre *grávida-bebé* (9%).

A representatividade de cada subcategoria, com base no total de URs, é concordante com os dados da Figura G.9. A diferenciação em relação à *mãe* não só é considerada como a subcategoria mais vezes citada como também a que é mencionada por mais grávidas (77%). Surgindo em seguida a subcategoria *parceiro* (60%) e em último *grávida-bebé* (20%). A diferenciação expressa em relação à sua mãe é exemplificada com as seguintes citações: “... não vou cometer os erros que a minha mãe cometeu em relação a mim.” (entrevistada número seis) ou “... tentar não estar tão em cima dele..... deixar que vá criando a sua independência ao longo do seu crescimento...” (entrevistada número 12).

Apesar de a categoria diferenciação cingir-se pela diferença, o facto é que a subcategoria *grávida-bebé* é a menos expressiva do conjunto. Sendo um estudo exploratório, tais factos induziram a que se procurasse aprofundar esta temática, mas considerando desta vez uma comparação baseada nas semelhanças (e.g. “Gostava que ela fosse como eu porque... Não ser influenciável, nunca fui influenciável, sempre tive as minhas decisões, tomava-as sozinha, por acaso tenho orgulho na pessoa que sou, na personalidade que tenho e gostava muito que as minhas filhas também tivessem...”, entrevistada número 14). O que se verifica (Figura G.10) é que em vez de só ser expresso por seis grávidas, num total de 30, passa a ser mencionado por dez grávidas. Relativamente ao número de citações passamos de 11 para 18. Este resultado, apesar de não ser muito expressivo, acaba por ser pertinente quando se realizar a reflexão sobre os resultados gerais na discussão.

Existindo apenas 10 múltiparas num total de 30 grávidas não significa, com as ressalvas necessárias na reflexão dos resultados, que não seja relevante perceber como é que a categoria diferenciação se comporta especialmente em duas temáticas. A diferenciação que a grávida faz com a(s) anterior(es) gravidez(es) (subcategoria *anteriores gravidezes*) e a diferenciação que a grávida realiza entre as características dos filhos mais velhos com as características atribuídas ao bebé (subcategoria *filhos*)



O que se observa (Figura G.11 e G.12) é que a vivência da atual gravidez é considerada distinta da(s) anterior(es) gestação(ões), pois é a subcategoria com mais citações (92%) e expressa em nove das dez multíparas em comparação com os resultados da subcategoria *Filhos* (4URs em 3 entrevistadas). A diferença expressa na comparação entre as vivências das gestações é representada, por exemplo, com as seguintes citações: “*Já não é aquela novidade, portanto a pessoa já está mais à vontade. Já sabe como as coisas vão correr, embora tenha sido uma gravidez diferente porque para já as outras foram aos 29 e aos 30 anos e agora tenho 42...*” (entrevistada número quatro) ou “*Como é uma segunda gravidez, lá está! Parece que passa mais ao lado, como estamos mais ocupados com a nossa filha, não estamos tão despertos para essas coisas, parece que voou tudo, parece que é tudo mais natural, não estamos sempre a pensar, é diferente!*” (entrevistada número 14).

Devido ao resultado da subcategoria *filhos* surge novamente a oportunidade de explorar como se comporta a frequência das URs quando se considera a semelhança expressa nas narrativas entre as características dos filhos mais velhos e as características do bebé (e.g. “*Parecido com a irmã. Muito parecido com a irmã, penso eu!*”, entrevistada número três). O que se verifica (Figura G.13) é que em termos do número de entrevistadas que expressam URs da subcategoria a diferença é mínima (de três para quatro). Relativamente ao número de citações das URs em vez de um total de quatro passa a ser um total de 13 URs.

### **Referenciação Social**

Ao explorar a categoria *referenciação social* foi possível identificar sucessivamente nas entrevistas quatro referências às quais as grávidas procuram apoio. Estas referências são transformadas em quatro subcategorias em que se analisa o grau de influência nas representações das grávidas.

A subcategoria *grávidas e mães* está relacionada com a influência que a perspetiva de outras grávidas e mulheres que já foram mães têm na grávida; a subcategoria *mãe* surge separada da anterior devido à relevância expressa ao longo de todo o trabalho da figura materna para a grávida, o que propicia a que se deseje compreender de forma particular a influência que as representações da mãe sobre o processo gravídico ou sobre a vivência da maternidade têm na grávida; a subcategoria *serviços de saúde* permite analisar o grau de influência dos conhecimentos científicos na vivência da grávida; a subcategoria *mass media* engloba as diversas fontes de comunicação a que a grávida pode recorrer e dessa forma influenciar as suas representações.

Observando a Figura G.14, com base na análise de frequência das URs, verifica-se que a influência proveniente da subcategoria de *grávidas e mães* (36%) e da subcategoria dos *serviços de saúde* (36%) são as mais citadas entre as grávidas. Apesar destas duas subcategorias apresentarem a mesma percentagem de URs, o facto é que através da Figura G.15, observa-se que a subcategoria *grávidas e mães* foi mencionada por mais grávidas (23 entrevistadas) do que a subcategoria dos *serviços de saúde* (17 entrevistadas). Foi possível concluir que das subcategorias a que é mais representativa do conjunto, quando analisado o grau de influência, é a subcategoria *grávidas e mães*.

Relativamente às restantes subcategorias verifica-se (Figura G.14 e G.15) que a subcategoria *mãe* encontra-se em terceiro lugar na capacidade de influenciar as representações das grávidas (52 URs em 15 entrevistas) e com menor frequência de citações (9URs) bem como com menor número de entrevistadas (6 entrevistas) a subcategoria *mass media*.

Na subcategoria *grávidas e mães* sobressaem dois tipos de conteúdo. Um dos conteúdos corresponde ao facto de as grávidas transmitirem através das suas narrativas a particularidade de considerarem que fazem parte de um grupo distinto de um outro qualquer da sociedade e com singularidades que só são compreendidas pelos elementos desse mesmo grupo, como é visível através das seguintes citações: “*Toda a gente consegue, eu também ei de conseguir...*” (entrevistada número 12) ou “*...nós grávidas estamos diferentes, exigimos mais atenção e cuidado e nem sempre os pais conseguem ser sensíveis a isso.*” (entrevistada número 22) O segundo conteúdo corresponde ao facto de as grávidas e outras mulheres que já foram mães assumirem uma posição de “especialistas” face às dúvidas existentes sobre a gravidez e maternidade, recorrendo a estas para obterem conselhos, como é exemplificado pelas seguintes citações: “*Com colegas minhas que já passaram pelo mesmo e que também sentiram a mesma coisa.*” (entrevistada número 19) ou “*Gosto de ir ouvindo as opiniões de cada um, indo recolhendo informação...*” (entrevistada número nove).

A subcategoria *serviços de saúde*, sendo a segunda mais representativa do conjunto, indica como elementos influenciadores os conhecimentos provenientes dos cursos de preparação para o parto como os mais impactantes na elaboração das representações das grávidas (e.g. “*... sendo pessoas especializadas na área acho importante nós ouvirmos a palavra delas. (...) o curso não é só mesmo explicar a parte expulsiva, é todo o processo, desde o início até à finalização e depois pós-parto...*”, entrevistada número dez; “*É só mesmo aquela ideia de tentar, conhecer um bocadinho mais e de ter mais autoconfiança (...) É sobretudo a questão de não sermos apanhados de surpresa, estudarmos um bocadinho antes de ir para o teste.*”, entrevistada número 11) como também, em menor expressão, os médicos

(e.g. “...é confiar muito nos profissionais de saúde porque nós sendo a primeira vez que passamos por isto não temos, não conseguimos ter uma comparação face ao que poderia ser melhor ou pior...”, entrevistada número 21; “...já falei com a médica sobre isso, ela disse que “a S. só vai decidir na altura! Não sabe como vai entrar em trabalho de parto, não sabe como vai ser, não decida já!” e é assim que eu tenho pensado.”, entrevistada número dois).

### **Emergência de Fantasia**

A categoria *emergência de fantasia* permite englobar vários domínios da vida da grávida, que vão influenciar as representações que esta constrói sobre si enquanto mãe e sobre o seu filho. Nesta categoria estamos a considerar os momentos em que a grávida caracteriza a sua narrativa através de fantasias consideradas fantasias conscientes. Recorrer ao domínio da fantasia surge pelo facto de se tratar de um conjunto de questões que ainda não foram vividas pela grávida e dessa forma a dimensão imaginária é a única maneira possível de responder.

Os vários domínios da vida da grávida nesta fase final de gravidez são apresentados como subcategorias. No total são cinco subcategorias. A subcategoria *parto* está relacionada com o facto de as grávidas imaginarem esse momento bem como a descrição que realizam quando imaginam; a subcategoria *sonho* permite perceber a referência que a grávida faz a esta forma de expressão da categoria como também as temáticas dos sonhos; a subcategoria *papel materno* envolve as características que a grávida projeta para si enquanto mãe; a subcategoria *bebé imaginário* centra-se nas características atribuídas ao bebé; a subcategoria *expectativas após o nascimento* é a projeção que a grávida realiza sobre o quotidiano da sua vida, especialmente sobre a dinâmica do casal e da restante família.

Através de uma análise de frequência das URs (Figura G.16 e G.17) verifica-se que o domínio em que as grávidas realizam mais citações com carácter fantasioso é na subcategoria *bebé imaginário* (36%). Além de ser a subcategoria com mais citações também é mencionada por todas as grávidas. Revelando-se como a subcategoria mais representativa.

Analisando as restantes subcategorias verifica-se que a subcategoria *papel materno* posiciona-se como a segunda mais citada pelas grávidas (25%) e em seguida a subcategoria *expectativas após o nascimento* (18%). Apesar de apresentarem um número total de URs diferente, o facto é que ambas as subcategorias são referidas pelo mesmo número de grávidas (28 entrevistadas). Em relação às subcategorias que apresentam menos citações observa-se que 22 das entrevistadas expressam URs na subcategoria *Parto* (15%) e metade na subcategoria *sonho* (6%).

Através das narrativas percebeu-se que as características atribuídas ao *bebê imaginário* variam essencialmente entre características psicológicas, comportamentais, físicas como também características familiares (Figura G.18). Porém, são atribuídas principalmente características psicológicas e comportamentais (e.g. “*Eu queria que fosse daqueles bebês simpáticos, que sorriem para toda a gente, comunicativo, esperto...*”, entrevistada número 13; “*Espero que ele seja pacífico, que consiga comer, que consiga mamar como deve ser, que também não seja muito dorminhoco...acho que vai ser bom, vai ser um rapazito às direitas!*”, entrevistada número 11; “*Por acaso o meu bebê é calminho*”, *mas depois a seguir penso “Que parvoíce ele ainda não nasceu”, mas é o meu pensamento.*”, entrevistada número 12).

Apesar da subcategoria *papel materno* ser expressa por menos grávidas, emergiu da análise duas posições impulsionadas pelas questões “como gostaria de ser como mãe” e “como não gostaria de ser”, criando uma análise dicotômica sobre o papel materno. Independente da influência das perguntas, foi visível na análise global dos discursos esta tendência natural por parte das grávidas. Considerando esta visão dicotômica do papel materno observou-se (Figura G.19) mais citações relacionadas com as características que a grávida idealiza para si enquanto mãe (e.g. “*A melhor! A gente pensa sempre assim, a melhor! (...) Quando tiver que ralar ralar, quando tiver que dar uma palmada dou, quando tiver que dar miminho dou...*”, entrevistada número 20; “*Espero ser uma mãe boa!*”, entrevistada número 13; “*Espero fazer tudo, mais ou menos, o que é suposto...Gostava de ser uma mãe mais tranquila e calma, atenta.*”, entrevistada número cinco) em relação às características que consideram como menos aceitáveis para o desempenho da sua função materna (e.g. “*Não quero ser uma mãe controladora...*”, entrevistada número 11; “*Não quero ser demasiado ansiosa!*”, entrevistada número 22; “*Espero não ser uma mãe ausente ou distante.*”, entrevistada 23).

## **Síntese dos resultados**

Em síntese, apresentaremos em seguida, uma visão integradora dos resultados mais relevantes para a presente investigação, que serão posteriormente desenvolvidos na seção da discussão.

Analisando a dimensão *perceptual* (categoria *riqueza perceptual*), inerente às representações, verificou-se que a *percepção enquanto mãe*, que a grávida expressa nas suas narrativas, tem uma riqueza a nível de conteúdo fatural superior à que é mencionada sobre o seu filho (subcategoria *percepção sobre o filho*). Porém, quando analisado o conteúdo com base na dimensão de emergência de fantasias (categoria *emergência de fantasias*) existe

resultados inversos, pois a subcategoria *papel materno* nesta perspectiva é menos expressiva do que a subcategoria *bebé imaginário*.

A elaboração da representação da grávida enquanto mãe é caracterizada pela diferenciação (categoria *diferenciação*) expressa em relação à sua mãe (subcategoria *mãe*). Relativamente aos elementos, com grau de influência determinante na elaboração da representação materna da grávida, salientamos as grávidas e mulheres que já foram mães (subcategoria *grávidas e mães*). Em segundo lugar, surgiu a influência dos conhecimentos provenientes da realização de cursos de preparação para o parto e do conhecimento médico existente ao longo do acompanhamento obstétrico (subcategoria *serviços de saúde*).

O terceiro trimestre corresponde ao período em que o momento do parto está mais próximo de ocorrer, porém observou-se uma baixa expressividade da subcategoria *parto*, em relação às restantes temáticas aprofundadas na categoria *emergência de fantasias*.

Nesta fase final de gestação as grávidas mencionam a ocorrência de mais *mudanças físicas* do que *mudanças psicológicas*.

A representação sobre o seu filho tem a particularidade de ser baseada essencialmente em características psicológicas e comportamentais (subcategoria *bebé imaginário*). Nos casos de múltiparas observou-se a tendência de atribuir características dos seus filhos mais velhos ao bebé (subcategoria *filhos*).

O envolvimento afetivo (categoria *envolvimento afetivo*) associado à gravidez (subcategoria *gravidez*) apresenta uma ressonância emocional caracterizada essencialmente por uma expressão afetiva positiva. Também se verificou que no caso das múltiparas existem percepções distintas sobre a vivência de cada gestação (subcategoria *anteriores gravidezes*).

Quando analisado o investimento afetivo direcionado exclusivamente ao bebé (subcategoria *bebé*) observou-se que para as grávidas já existe uma relação à qual conseguem nomear particularidades provenientes das experiências associadas aos movimentos fetais, às ecografias bem como aos momentos de comunicação entre a grávida e o bebé.

A envolvência afetiva experienciada ao longo de toda a gravidez bem como o investimento afetivo direcionado exclusivamente para o bebé, são compreendidos de forma interdependente e simultaneamente significativas, o que impulsiona a expressão de um conjunto de narrativas que retratam as preocupações (subcategoria *preocupações*) vivenciados relativamente ao futuro. Essencialmente sobre a saúde do bebé e a capacidade de desempenhar as suas funções materna.

Desta forma, a gravidez na fase final, parece ser caracterizada essencialmente por um plano central, correspondente à díade grávida-bebé, o que sustenta o facto de as

subcategorias que se centram no parceiro (subcategoria *mudanças no casal* e subcategoria *parceiro*) serem pouco significativas a nível dos resultados gerais. Além disso, também se observou a tendência da grávida atribuir características suas ao bebé (subcategoria *grávida-bebé*). Para ultrapassar esta fusão, entre a grávida e o bebé, expressa nos resultados, implica que a grávida necessite de percorrer um caminho que lhe permita preparar-se para a ocorrência de uma diferenciação e separação. Este caminho está a ser realizado pela grávida como é visível pela representatividade da categoria *mudanças na representação do bebé*.

## DISCUSSÃO

A presente investigação tem como objetivo explorar a temática das representações sobre o terceiro trimestre de gravidez, através das narrativas de grávidas, que se encontravam nesta fase da gestação. A apresentação dos resultados foi estruturada de forma a aprofundar os conteúdos que emergiam das cinco categorias, a fim de respeitar as características inerentes a um estudo exploratório descritivo. Proveniente da descrição metódica dos resultados, procura-se nesta seção, elaborar uma reflexão que permita integrar os dados observados, transmitindo uma visão holística sobre a temática em estudo.

Através da exploração do material recolhido verificou-se que emergiam conteúdos que se enquadravam como partes integrantes na representação que a grávida elabora sobre si enquanto mãe bem como sobre o seu filho, permitindo criar várias subcategorias baseadas nestes dois focos. Assim, como é defendido na literatura (Ammaniti et al, 1992; Cohen & Slade, 2000), é possível mencionar que no terceiro trimestre de gravidez as representações sobre si enquanto mãe e sobre o seu filho são distintas. Além desta observação, verificou-se que a análise a estes dois focos pode ser realizada num espectro de análise que varia entre o percetual e a emergência de fantasias.

Analisando a dimensão percetual (categoria *riqueza de percepção*), verificou-se que a subcategoria *percepção enquanto mãe* apresentava uma riqueza superior no conteúdo factual do que na subcategoria *percepção sobre o filho*. Paralelamente, na dimensão de emergência de fantasias (categoria *emergência de fantasias*), observa-se que a grávida atribuí um conjunto superior de fantasias na elaboração da representação sobre o seu filho (subcategoria *bebé imaginário*) do que na representação de si enquanto mãe (subcategoria *papel materno*). Desta forma, a representação materna da grávida é sustentada de forma mais significativa por conteúdo factual e a representação sobre o seu filho com conteúdo imerso no imaginário, como é expresso pela literatura (Ammaniti et al, 1992).

O conhecimento existente, que ampara este resultado, faz alusão que esta observação pode resultar de um movimento defensivo por parte da grávida quando elabora a sua representação materna (Ammaniti et al, 1992). Considerada esta questão, perante os resultados obtidos, é possível mencionar que o conteúdo que emergiu ao analisar a subcategoria *papel materno* centra-se em características maternas que refletem a necessidade da grávida em procurar a perfeição na execução das suas futuras funções maternas. Assim, é possível criar uma ligação plausível com o movimento defensivo, que faz com que prevaleça a dimensão factual, pois se a grávida define como meta a perfeição no desempenho das suas funções maternas, a hipótese de não a alcançar, será possivelmente interpretado como um momento doloroso para si, em que colocará em causa o sucesso do seu papel materno.

Até ao momento realizou-se uma reflexão sobre a presença dos dois extremos, dimensão percetual e dimensão de emergência de fantasias. Esta capacidade de pensar sobre as representações, entre estas duas extremidades, retratam a necessidade de existir um espaço mental suficientemente flexível para que ocorram, simultaneamente, movimentos entre o real e o imaginário, durante o processo de elaboração das representações (Cohen & Slade, 2000).

Prosseguindo a reflexão, no âmbito da representação da grávida enquanto mãe, é necessário mencionar que surgiu de forma incontestável, nos seus discursos, a referência à sua figura materna em relação à figura paterna. Esta observação impulsionou a criação de duas subcategorias, segundo perspetivas distintas (*mãe* na categoria *diferenciação* e *mãe* na categoria *referenciação social*). Esta predominância da figura materna converge com a mensagem transmitida por Stern e Bruschiweiller-Stern (2000) quando afirmam que há um interesse crescente neste período da vida da mulher sobre a sua mãe em detrimento do seu pai.

Segundo a categoria *diferenciação*, verificou-se que é da mãe que a grávida procura claramente distanciar-se. Esta realidade é concordante com os resultados obtidos na categoria *referenciação social*, uma vez que a subcategoria *mãe* é mencionada como uma das menos influentes na elaboração da representação materna da grávida.

A necessidade de existir uma diferenciação entre a representação de si como mãe da representação da sua mãe enquanto mãe, confirma o que é defendido por vários autores (Ammaniti et al, 1992, Fava Vizziello et al, 1993; Stern & Bruschiweiller-Stern, 2000; Ilicali & Fisek, 2004). Estes autores mencionam que esta observação materializa o desejo de a grávida criar a sua própria identidade enquanto mãe de forma independente, com a particularidade de ser estruturada segundo uma perspetiva idealizada. A idealização que os autores mencionam está refletida também no conteúdo que emerge na subcategoria *papel materno* sobre o desejo da perfeição no desempenho das suas funções maternas.

A diferenciação presenciada é compreendida, segundo o conhecimento acumulado (Deutsch, 1945; Pines, 1972; Cohen & Slade, 2000), como consequência de um movimento regressivo e de extrema complexidade que a grávida vivencia durante a gestação, que a conduz para uma posição infantil perante a sua mãe. Nesta vivência a grávida apresenta uma visão crítica sobre o relacionamento que a sua mãe estabeleceu consigo, considerando essencialmente questões educacionais (Stern & Bruscheiller-Stern, 2000). Estas questões educacionais também são observadas na investigação pelo desejo de a grávida desempenhar o seu papel materno com base em outras ações, tais como passar mais tempo com o seu filho ou possibilitar um ambiente mais liberal.

Assim, nesta fase final, a grávida ainda não conseguiu ultrapassar a visão crítica que tem sobre a sua mãe, de forma a alcançar uma perspectiva reconciliadora com a figura materna, compreendendo e aceitando que a sua mãe não é perfeita (Stern & Bruscheiller-Stern, 2000; Bayle, 2005). Alcançada posteriormente a reconciliação, a mãe poderá passar a ser um modelo parental a reproduzir (Stern & Bruscheiller-Stern, 2000; Bayle, 2005;).

Formada a perceção de que a representação materna da grávida, no terceiro trimestre, é caracterizada pela diferenciação que faz da sua mãe, induz ampliar a reflexão sobre a temática e compreender quais são as possíveis fontes de influência na elaboração das suas representações.

Relativamente a esta questão os resultados demonstraram que as representações das grávidas são influenciadas de forma significativa pelas representações transmitidas pelas grávidas e mulheres que já foram mães. Este resultado, contraria o que a literatura (Correia, 1998; Nascimento, 2003; Bayle, 2005) afirma, pois esta defende que atualmente o período de gestação é vivenciado num contexto de privacidade e amparado unicamente pelo conhecimento científico transmitido pelos médicos bem como a preferência de utilizar recursos de acesso rápido, como os *mass media*. Porém, na presente investigação, as grávidas atribuem uma importância significativa aos conhecimentos transmitidos por diversas pessoas, cuja experiência pessoal, no âmbito da temática da gravidez e maternidade, é interpretado como incontestável. A ligação com estes intervenientes, propicia a existência de uma rede familiar e social em que a grávida se movimenta, contrariando a necessidade de uma extrema privacidade transmitida pela literatura.

Apesar da divergência mencionada entre os resultados da investigação e os dados apresentados pela literatura, na análise da categoria *referenciação social*, existem temáticas que são comuns, quando explorados os conteúdos nas subcategorias.



Quando as grávidas indicam como tendo uma influência significativa nas suas representações, grávidas e mulheres que já foram mães, a sua justificação centra-se no facto de interpretarem que apenas estas mulheres poderão compreender as modificações que ocorrem no seu mundo interno e externo, pois têm capacidade de responder às suas dúvidas, ajudando-as a lidar com os seus receios, ocupando a posição de conselheiras. Esta conceção transmitida pelas grávidas é corroborada por autores como Colman e Colman (1994) e Stern e Bruscheiller-Stern (2000).

Através da compreensão existente na literatura, sobre estas questões, é transmitido que a presença deste tipo de conteúdo demonstra, que segundo a perspectiva da sociedade, a grávida já é considerada mãe (Stern & Bruscheiller-Stern, 2000).

Outro fator proveniente da convergência das temáticas que surgiram, entre os resultados e os conhecimentos existentes, é a presença de uma conceção paradoxal da grávida. Por um lado, a grávida está a estruturar um novo papel, até então desconhecido para si, mas ao mesmo tempo essa novidade é anulada, uma vez que transparece no seu discurso a referência de pertença a uma linhagem de várias gerações de mulheres com uma herança particular (Leff, 2005e), corroborando dessa forma a sensação que só estas mulheres a poderão compreender.

Em ambas as situações é visível como o conhecimento proveniente de uma experiência individual poderá transformar-se num conhecimento coletivo e determinante nas representações das grávidas.

Apesar dos serviços de saúde não serem tão representativos na investigação como a literatura indica (Correia, 1998; Nascimento, 2003; Bayle, 2005) é possível realizar uma reflexão mais ampla sobre os conteúdos que emergiram. As temáticas são centradas essencialmente nesta fase da gravidez nos cursos de preparação para o parto e no acompanhamento médico. Recorrer a estas identidades resulta da necessidade de realizarem comportamentos que permitam vivenciar uma sensação de controlo sobre o desconhecido (Leff, 2005a,c). Para a grávida será interpretado como estando a fazer tudo o que existe ao seu alcance para influenciar da melhor forma o desenvolvimento da gravidez/ bebé (Colman & Colman, 1994; Cohen & Slade, 2000; Brazelton & Cramer, 2004; Leff, 2005a,c).

Os cursos, devido à sua organização, permitem que haja partilha de experiências entre as grávidas e desta forma sentem-se amparadas e compreendidas (Leff, 2005a,c). O acompanhamento médico é percecionado pela grávida como essencial, uma vez que atribuí a estes profissionais um estatuto de especialistas e dessa forma têm todas as respostas para

qualquer realidade que ocorra, essencialmente sobre o nascimento do bebé (Cohen & Slade, 2000; Leff, 2005a,c).

A reflexão feita sobre os conteúdos que surgiram na categoria *referenciação social* também podem ser compreendidos, mais uma vez, como um movimento defensivo por parte da grávida perante o desconhecido, procurando reagir de forma adaptativa à situação, de acordo com os seus recursos disponíveis (Leal, 2005). Esta reação pode ser entendida como já sendo a aceitação da sua responsabilidade para com o bebé (Stern & Bruschiweiller-Stern, 2000). Chegar a esta fase pressupõe uma adaptação à realidade da gravidez em que se concebe este período como um caminho que só progressivamente se pode conhecer e paralelamente se vai construindo a organização psicológica materna (Stern & Bruschiweiller-Stern, 2000; Leff, 2005c).

A reflexão realizada até ao momento permitiu alcançar a temática relativa ao parto através da referência dos cursos de preparação para o parto. O que se observou na investigação é que a emergência de fantasias sobre o parto não tem um papel expressivo, nas narrativas das grávidas, perante as outras temáticas analisadas na categoria. Analisando o que a teoria discute sobre a temática o exetável seria uma presença explícita de conteúdos fantasiosos sobre o momento, que possivelmente seriam caracterizados pelo receio e ansiedade do momento do parto bem como imerso numa ambivalência entre desejar continuar grávida e que este período termine (Maldonado, 1986; Cohen & Slade, 2000; Leff, 2005b; Canavarro, 2006). Esta expetativa que a teoria coloca provém do facto de se defender que a dimensão imaginária tem um papel marcante e intenso nesta fase da vida da mulher, em que os processos inconscientes se tornam mais acessíveis, pois o mundo interno é vivenciado de forma mais intensa do que o mundo externo e a grávida consegue mais facilmente atribuir valores simbólicos às questões fantasiosas (Colman & Colman, 1994; Leff, 2005e).

Perante esta observação fez com que se procurasse perceber se poderia existir algum detalhe nos resultados que permitisse de algum modo, baseado na teoria, estabelecer uma ligação com a temática do parto, uma vez que é um acontecimento incontestável quando se perspetiva o futuro da gravidez. Assim sendo, ao analisar os resultados surgiu a particularidade de as grávidas mencionarem mais mudanças físicas do que psicológicas nesta fase da gravidez. Esta observação tornou-se pertinente, quando considerada a perspetiva de Colman e Colman (1994) e Soifer (1991). Segundo estes autores, uma sintomatologia física acentuada é compreendida como uma resposta a uma vivência emocional intensa e de difícil elaboração mental, em que a única forma encontrada de expressão é a nível físico. Desta forma, parece existir uma conclusão plausível para a expressão dos resultados obtidos sobre o

parto, pois para a grávida é algo que receia e que desconhece, não podendo controlar na totalidade, acabando por refletir-se a nível físico a complexidade de sentimentos vivenciados. Caracterizando-se desta forma como um movimento defensivo.

A discussão dos resultados tem sido predominantemente sobre a representação da grávida enquanto mãe. Em seguida, passamos a analisar a representação da grávida sobre o seu filho.

Verificou-se que as grávidas apresentam um discurso bastante pormenorizado sobre as características do bebé, baseadas em fantasias que projetam. Esta observação é comprovada através do facto de a subcategoria *bebé imaginário* ser a mais representativa entre as subcategorias analisadas na *emergência de fantasias*. Esta representatividade contraria o que a literatura defende (Ammaniti et al 1992; Fava Vizziello et al, 1993; Stern & Bruschiweiller-Stern, 2000; Leff, 2005a), pois seria expetável uma diminuição das representações, tanto a nível da sua frequência como nos seus detalhes. Ocorreria um movimento defensivo por parte da grávida relativamente a possíveis desilusões, quando compara-se o bebé imaginário com o bebé real, no momento do nascimento (Ammaniti et al 1992; Fava Vizziello et al, 1993). A presença desta realidade indicaria uma maior flexibilidade mental para receber o bebé real e permitir estabelecer uma ligação o mais satisfatória possível com o seu bebé (Ammaniti et al 1992; Fava Vizziello et al, 1993).

Porém, os resultados demonstram que as representações sobre o bebé são ricas em detalhes, desde características físicas, psicológicas, comportamentais bem como características familiares. Desta diversidade de conteúdo, os que são mais proeminentes são as características psicológicas e comportamentais, divergindo dos dados apresentados na literatura, uma vez que defendem que são as características físicas (Ammaniti et al, 1992; Ilicali & Fisek, 2004). Este resultado também diverge dos autores (Pines, 1988; Ammaniti et al, 1992) que referem que atribuir características ao bebé semelhantes ao pai significaria uma forma de limitar a possibilidade de existir uma fusão entre a grávida e o bebé. Pelo contrário, observou-se a tendência de a grávida associar as suas características ao bebé. Esta tendência também demonstra a perceção da grávida como a maior contribuidora das características do bebé (Colman & Colman, 1994; Stern & Bruschiweiller-Stern, 2000; Pajulo et al 2001)

Ao analisar em particular as múltiparas percebeu-se que existe uma tendência da grávida em atribuir características dos seus filhos mais velhos ao bebé. Apesar desta tendência, não ser muito expressiva, permite questionar se existirá ou não, por parte da grávida, uma linha de diferenciação permeável, que condicione a presença de um espaço mental destinado ao bebé, como ser autónomo e único, quando existem irmãos mais velhos.

Nesta fase da discussão já se explorou tanto as questões sobre a representação da grávida enquanto mãe como do seu filho, sobressaindo o desejo por parte da grávida em desempenhar as suas funções maternas idealizadas, imersas num sentido de perfeição. Porém, o que a literatura menciona é que a mãe deve ser uma *mãe suficientemente boa* que responda às necessidades do bebé, num tempo e forma adequados, permitindo um espaço seguro propício ao desenvolvimento do bebé (Winnicott, 1965; Bayle, 2005). Com base nas narrativas das grávidas parece indicar que durante o terceiro trimestre existe o objetivo de ser uma mãe perfeita e não uma *mãe suficientemente boa*. Assim sendo, com base na literatura (Bayle, 2005), este contexto impulsiona a tendência para que o filho signifique um ser precioso e único, originando uma grande exigência de ambas as partes no desempenho dos seus papéis. Esta exigência poderá também ser compreendida através da perspetiva de a gravidez ser um processo cada vez menos frequente no ciclo de vida da mulher (Leal, 1992; 2005; Leff, 2005e) e dessa forma existe uma procura intensa para que seja uma vivência extremamente gratificante.

Relativamente à forma como as grávidas nesta fase vivenciam a gravidez analisou-se os resultados da categoria *envolvimento afetivo*, pois salienta a ressonância emocional da gravidez na mulher, a envolvimento afetiva direcionada para o bebé e o conteúdo das preocupações.

Observou-se que existe de forma explícita uma envolvimento afetiva através da narrativa destas temáticas de forma constante e frequente pelas grávidas. Desta forma, permite contrariar que esta realidade seja apenas uma possibilidade e não uma constatação (Troy, 1993, 1995) no terceiro trimestre de gravidez. Adicionalmente também demonstra que nesta fase final, apesar da existência de alguma literatura (e.g. Leff, 2005b) que refere que o terceiro trimestre implica a elaboração de um processo de luto, por ser percecionado um conjunto de perdas e assim sentimentos como o de tristeza poderão estar presentes. Contudo, é observado o contrário, principalmente sentimentos de plenitude que refletem um período gratificante.

Quando se comparam as vivências entre gestações numa mesma mulher os nossos resultados convergem com a perceção de que uma gravidez é sempre vivenciada de forma diferente pela mulher (Colman & Colman, 1994; Leff, 2005e).

O investimento afetivo direcionado em específico para o bebé observa-se de forma incontestável, existindo a perceção de uma relação afetiva entre ambas as partes no terceiro trimestre de gravidez (Stern & Bruschweiler-Stern, 2000; Figueiredo, 2003). Esta ilação permite considerar que já na gravidez existe vinculação entre a grávida e bebé, isto é, vinculação pré-natal (Leifer, 1977; Ballou, 1978; Stern & Bruschweiler-Stern, 2000).

Considera-se que esta reflexão é fundamentada nos resultados, uma vez que se verifica a questão basilar da vinculação, isto é, reciprocidade (Bowlby, 1985). Esta reciprocidade é expressa pelas contextualizações dos padrões de atividade dos movimentos fetais (Leifer, 1977; Fuller, 1989) ou pela afirmação da existência de uma conversação, em que há um emissor (e.g. grávida) e um recetor (e.g. bebé) que responde (e.g. através dos movimentos fetais) e assim vão conversando sempre que possível (Leifer, 1977). Desta forma, vai existindo um conhecimento crescente sobre o bebé até ao momento do parto.

O investimento afetivo vivenciado acompanha a construção da identidade materna (Troy, 1993, 1995; Stern & Bruschweiler-Stern, 2000).

A reflexão que se tem realizado sobre a vivência da gravidez, particularmente no terceiro trimestre, tem demonstrado uma grande intensidade de experiências, o que implica que os pensamentos da grávida sejam predominantemente direcionados e absorvidos por estas temáticas. A partir desta tomada de consciência é possível referir que observamos um movimento de descentralização da atenção da mulher em si própria para a relação de díade entre a grávida e o bebé (Stern & Bruschweiler-Stern, 2000; Soares, 2006). Possivelmente, nesta fase existirá o auge de investimento afetivo na gravidez, uma vez que se acredita que há uma progressão do grau de intensidade ao longo da gestação (Leifer, 1977; Ballou, 1978; Fleming, Rubble, Krieger e Wrong, 1997).

Esta descentralização bem como a vivência da díade de forma tão intensa, imersa em preocupações sobre o futuro, permitem considerar que as grávidas no terceiro trimestre estão a vivenciar a chamada *preocupação materna primária* apresentada por Winnicott (1956).

A referência ao estado de *preocupação materna primária*, defende-se pelo facto de existir uma vivência caracterizada por uma dimensão comum, entre a grávida e o bebé (Cohen & Slade, 2000; Stern & Bruschweiler-Stern, 2000). Supostamente, apesar de estarem ambos num mesmo corpo, são dois seres distintos (Cohen & Slade, 2000) necessitando da existência de uma fronteira suficientemente flexível e simultaneamente rígida (Fonagy & Target, 1996). Porém, com o grau de investimento colocado nesta díade e a tendência observada de a grávida atribuir características suas ao bebé, levam a questionar se no terceiro trimestre há uma aceitação real do bebé como uma pessoa separada da grávida e dessa forma a existência da fronteira, simultaneamente rígida, é discutível.

O que parece existir é ainda um período de preparação e adaptação para uma diferenciação (Canavaro, 2006). Esta preparação tem como objetivo ultrapassar o estado de fusão, ainda bastante presente. Será possível através da capacidade da grávida em identificar as mudanças que vão ocorrendo com o bebé, permitindo como Brazelton e Cramer (2004)

designam, ser um período de ensinamento sobre o futuro bebé. Esta reflexão corrobora com o facto de a subcategoria *mudanças na representação do bebé* ser bastante significativa e rica no seu conteúdo, como por exemplo sobre a intensidade e os padrões de atividade dos movimentos fetais, a perceção das ecografias e essencialmente a preparação do enxoval do bebé. No conjunto estes conteúdos permitem a progressão para a diferenciação e aceitação do bebé real (Colman & Colman, 1994; Brazelton & Cramer, 2004).

O movimento de descentralização da grávida também implica que a relação intensa que experiencia com o bebé acabe possivelmente por sobrepor-se às restantes, especialmente a relação com o companheiro (Stern & Bruschiweiller-Stern, 2000; Pajulo et al, 2001; Bayle, 2005). Esta consideração parece estar em concordância com a fraca representatividade que as subcategorias, centradas no parceiro, apresentam nos resultados. Esta observação também permite questionar se nesta fase da gravidez a reavaliação e o reajustamento do casal (Stern & Bruschiweiller-Stern, 2000; Canavarro, 2006), estarão ou não, já consolidados, face à fraca representatividade da subcategoria *mudanças no casal*.

Os dados presentes na caracterização da amostra também permitem continuar a reflexão sobre a relação com o parceiro. Sendo as grávidas maioritariamente casadas, em que as gestações foram quase sempre planeadas, permite constatar que o nascimento de um bebé continua a representar a materialização de uma relação íntima - a sua projeção (Relvas e Lourenço, 2006; Canavarro, 2006). Também é importante salientar a perceção de que os pais participam no processo, por exemplo através do acompanhamento nas consultas de rotina da gravidez, segundo a perspetiva da grávida. Esta tendência de uma maior participação no processo converge com a indicação expressa na literatura (Bayle, 2005; Gomez, 2005).

Estabelecendo-se uma ligação entre duas famílias, cujo elo se torna irrevogável com o nascimento do bebé, implica a ocorrência de diversas alterações tanto a nível funcional, no sentido de existirem novos papéis com diferentes funções, como a nível geracional (Stern & Bruschiweiller-Stern, 2000; Relvas e Lourenço, 2006; Canavarro, 2006; Junqueira, 2008). Na perspetiva da grávida, deixa de ser apenas filha e passa também a ser mãe, o que implica que os seus pais passem a ser avós, ocorrendo desta forma a mudança de papéis e funções com a ocorrência também de um salto geracional na família.

Com base na reflexão realizada sobre os conteúdos que estruturam as representações da grávida, no terceiro trimestre de gravidez, é evidente a presença de um conjunto de projeções sobre o futuro, em que já estão atribuídos novos papéis, com novas funções que ultrapassam o acontecimento do nascimento do bebé, implicando toda a rede familiar e social (Cohen & Slade, 2000; Stern & Bruschiweiller-Stern, 2000). Significa que a mulher nesta fase

já modificou a forma como se percebe a si própria, existindo uma nova organização psicológica, numa procura de atingir um equilíbrio entre todas as áreas da sua vida (Stern & Bruschieller-Stern, 2000). Desta forma, é possível conceber que as representações que as mulheres constroem, durante a gravidez, implicam vários determinantes desde genéticos, históricos e socioculturais como de desenvolvimento, que propiciam a ocorrência destas mudanças (Canavaro, 2006). Retratando a compreensão psico-bio-social da gravidez (Colman & Colman, 1994; Leff, 2005d).

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

A gravidez é um acontecimento singular na vida de uma mulher (Cohen & Slade, 2000; Canavaro, 2006) que pode ser traduzido como um período de preparação para ser mãe, repleto de ansiedade, fantasias, investimento afetivo e de uma fase reflexiva sobre todas as suas vivências passadas (Stern & Bruschieller-Stern, 2000; Brazelton & Cramer, 2004; Canavaro, 2006;). Esta complexidade permite que haja um amadurecimento emocional (Cohen & Slade, 2000; Ferrari et al 2007;). Paralelamente, a estas particularidades, existe progressivamente, a consolidação do projeto de maternidade, impresso numa aprendizagem que será ininterrupta ao longo de toda a sua vida (Leal, 2005).

Torna-se interessante perceber como estas reflexões finais podem ser transmitidas de várias formas, mas preservando sempre a mesma essência, ou seja, refletindo questões psicológicas vivenciadas durante a gravidez. Na presente investigação através da palavra, ou seja, pela riqueza das narrativas das grávidas, mas também é possível perceber a sensibilidade para estas questões psicológicas através de várias expressões artísticas, entre as quais a pintura. Por exemplo, através do quadro de Johannes Vermeer (1665), intitulado por *Mulher pesando pérolas*, em que retrata a sua mulher grávida.

*Figura 1. Quadro de Johannes Vermeer – Mulher pesando pérolas*



Retrata o processo de confrontação da mulher consigo própria, que propicia o seu amadurecimento emocional, através do espelho. A balança com os pratos vazios que simboliza a sua expectativa sobre as características do seu filho, que ultrapassa qualquer questão material, mas sim uma dimensão espiritual para o receber. O futuro é-lhe desconhecido, mas para o qual ela se direciona e investe afetivamente, pela doçura da sua expressão e pela ligação que a sua mão simboliza ao pegar na balança. Essa mesma ligação, entre mãe e filho, reflete-se em fantasias, ansiedades, expectativas que são assumidas perante o quadro do Juízo Final. Transmitindo assim que a gravidez ultrapassa unicamente a vivência de mudanças externas, existindo uma complexidade de questões psicológicas que são vivenciadas paralelamente ao longo da gestação, como foi observado e discutido ao longo do trabalho.

Cada vez mais a investigação (Bibring et al, 1961; Zeanah & Barton, 1989; Stern, 1995; Siddiqui e Hagglof, 2000) passa a mensagem de que é possível criar um elo entre a vivência da gravidez e a vivência da maternidade, em que o tipo de ligação afetiva estabelecido durante este período irá influenciar a que será vivida após o nascimento.

Apesar da reflexão realizada é necessário ressaltar que a investigação apresenta limitações. A amostra é constituída somente por 30 participantes, não sendo suficientemente representativa desta fase da vida da mulher. Outro fator relativo à amostra é ser constituída por um número desigual de primíparas e de múltíparas. Porém, procurou-se nunca ignorar esta característica da amostra tanto no conteúdo da introdução, dos resultados e da discussão. Sendo defendido por alguns autores a existência de questões psicológicas comuns vivenciadas pelos dois grupos (e.g. Simas, Souza e Scorsolini-Comi, 2013). Como estudo qualitativo exploratório não foi realizado um tratamento estatístico dos dados, pois não se pretendia medir o fenómeno em estudo, o que impossibilita generalizar os resultados. Associado também à estrutura da investigação é importante ressaltar que apesar dos esforços realizados para minimizar os fatores condicionantes ao desempenho da entrevista, tanto da perspectiva da entrevistada como do entrevistador, existem sempre variáveis pessoais como contextuais que não podem ser totalmente controladas.

A temática da gravidez e da maternidade devido à sua complexidade permanecem pertinentes para futuras investigações. Baseado nos conhecimentos adquiridos surgiram algumas questões que poderão representar futuras investigações centradas na população portuguesa. Ampliar a investigação das representações sobre a gravidez e parentalidade comparando-as entre o casal. Analisar as transformações das representações maternas ao longo dos três trimestres juntamente com o período do puerpério sempre com o mesmo



conjunto de grávidas. Como consequência do atual trabalho aprofundar numa amostra de múltiparas as representações sobre o bebé, realizando uma comparação entre o terceiro trimestre e o período do puerpério, aprofundando as questões psicológicas inerentes ao processo de adaptação entre o bebé imaginário e o bebé real. Uma vez que a gravidez tem um impacto em toda a família seria interessante através de uma investigação sistemática perceber quais as representações dos filhos mais velhos sobre a gravidez da sua mãe. Perceber as possíveis modificações sobre a representação materna entre o terceiro trimestre, o período da licença de maternidade e o período após o regresso à vida profissional, segundo a perspetiva da mulher. Para finalizar sublinha-se que poder-se-ia explorar quais são as representações sobre a gravidez e maternidade através da perspetiva da sociedade portuguesa, identificando o impacto pessoal e social dessas representações. Como todas as observações e investigações psicológicas constituem um tema inesgotável.

## REFERÊNCIAS

- Ammaniti, M. (1991). Maternal representations during pregnancy and early infant–mother interactions. *Infant Mental Health Journal*, *12*, 246–255.
- Ammaniti, M., Baumgartner, E., Candelori, C., Perucchini, P., Pola, M., Tambelli, R. & Zampino, F. (1992). Representations and narratives during pregnancy. *Infant Mental Health Journal*, *13*, 167-182.
- Ammaniti, M., & Tambelli, R. (2010). Prenatal self-report questionnaires, scales and interviews. In S. Tyano, M. Keren, H. Herman, & J. Cox (Eds.), *Parenthood and mental health. A bridge between infant and adult psychiatry* (pp. 109–120). Oxford: Wiley-Blackwell.
- Ammaniti, M., Tambelli, R. & Odorisio, F. (2012). Exploring maternal representations during pregnancy in normal and at-risk samples: The use of the interview of maternal representations during pregnancy. *Infant Mental Health Journal*, *34*, 1-10.
- Ballou J. (1978). *The psychology of pregnancy: reconciliation and resolution*. Lexington, MA: Lexington Books.
- Bardin, L. (1994). *Análise de conteúdo*. Lisboa: Edições 70.
- Bayle, F. (2005). A parentalidade. In I. Leal (Ed.), *Psicologia da gravidez e parentalidade* (pp.317-343). Lisboa: Fim de Século.
- Bibring, G., Dwyer, T., Huntington, D. & Valenstein, A. (1961). A study of the psychological processes in pregnancy and of the earliest mother-child relationship. *Psychoanalytic Study of the Child*, *41*(3), 9-24.
- Bowlby, J. (1985). *Apego e perda, vol. 3- Perda*. São Paulo: Martins Fontes.
- Brazelton, T. & Cramer, B. (2004). *A relação mais precoce. Os pais, os bebés e a interacção precoce*. Lisboa: Terramar.
- Bruschweiler-Stern, N. (1998). Early emotional care for mothers and infants. *Pediatrics*, *102*, 1278–1281.
- Canavarro, M. (2006). Gravidez e maternidade – Representações e tarefas de desenvolvimento. In M. Canavarro (Ed.), *Psicologia da gravidez e maternidade* (pp. 17-49). Coimbra: Quarteto.
- Carmo, H. & Ferreira, M. (1998). *Metodologia da investigação - Guia para a auto-aprendizagem*. Lisboa: Universidade Aberta.
- Carmo, H. & Ferreira, M. (2008). *Metodologia da investigação - Guia para a auto-aprendizagem*. (2ª ed.) Lisboa: Universidade Aberta.

- Chaves Winestine, M. (1989). To know or no to know: Some observations on women's reactions to the availability of the prenatal knowledge of their babies' sex. *Journal of the Psychoanalytic Association*, 37, 1015-1030.
- Cohen, L., & Slade, A. (2000). The psychology and psychopathology of pregnancy: Reorganization and transformation. In C.H. Zeanah (Ed.), *Handbook of infant mental health* (pp. 20–36). Nova Iorque: Guilford Press.
- Colman, L. & Colman, A. (1994). *Gravidez: A experiência psicológica*. Lisboa: Colibri.
- Correia, M.J. (1998). Sobre a maternidade. *Análise Psicológica*, 3 (16), 365-371.
- Deutsch, H. (1945). *The psychology of women*. Nova Iorque: Grune & Stratton.
- Erikson, E. (1980). *Identity and the life cycle*. Nova Iorque: W. W. Norton & Company.
- Fava Vizziello, G., Antonioli, M., Cocci, V. & Invernizzi, R. (1993). From pregnancy to motherhood: The structure of representative and narrative change. *Infant Mental Health Journal*, 14, 4-16.
- Ferrari, A. G., Piccinini, C. A. & Lopes, R.S. (2007). O bebé imaginado na gestação: aspectos teóricos e empíricos. *Psicologia em Estudo*, 12, 305-313.
- Figueiredo, B. (2003). Vinculação materna: contributo para a compreensão das dimensões envolvidas no processo inicial de vinculação da mãe ao bebé. *Revista Internacional de Psicologia Clínica Y de la Salud/ International Journal of Clinical and Health Psychology*, 3 (3), 521-539.
- Fleming, A. S., Rubble, D., Krieger, H. & Wong, P. Y. (1997). Hormonal and experiential correlates of maternal responsiveness during pregnancy and the puerperium in human mothers. *Hormones and Behavior*, 31, 145-158.
- Fonagy, P. & Target, M. (1996). Playing with reality. I: Theory of mind and the normal development of psychic reality. *International Journal of Psychoanalysis*, 77, 217-233.
- Fortin, M.F. (1999). *O processo de investigação – da concepção à realização*. Loures: Lusociência.
- Fuller, J.R.(1989). Early patterns of maternal attachment. *Health Care For Women International*, 11, 433–46.
- Garcia J, Bricker L, Henderson J, Martin M, Mugford M, Nielson J, Roberts T. (2002). Women's views of pregnancy ultrasound: a systematic review. *Birth*, 29, 225–250.
- George, C., & Solomon, J. (1996). Representational models of relationships: Links between caregiving and attachment. *Infant Mental Health Journal*, 17, 198–216.

- George, C., & Solomon, J. (2008). The caregiving system: A behavioral systems approach to parenting. In J. Cassidy & P.R. Shaver (Eds.) *Handbook of attachment: Theory, research, and clinical applications* (pp. 833–856). Nova Iorque: Guilford Press.
- Ghiglione, R., & Matalon, B. (1993). *O Inquérito – Teoria e Prática*. Oeiras: Celta Editora.
- Gillman, R.D. (1968). The dreams of pregnant two men and maternal adaptation. *American Journal Orthopsychiatry*, 38, 688–692.
- Golse, B. (2003). *Sobre a Psicoterapia Pais-Bebê: Narratividade, Filiação e Transmissão*. São Paulo: Casa do Psicólogo.
- Gomez, R. (2005). O pai. Paternidade em transição. In I. Leal (Ed.), *Psicologia da gravidez e parentalidade* (pp.257-286). Lisboa: Fim de Século.
- Ilicali, E. & Fisek, G. (2004). Maternal representations during pregnancy and early motherhood. *Infant Mental Health Journal*, 25, 16-27.
- Junqueira, M. H. (2008). *Discursos Femininos sobre a sexualidade durante a gravidez – um estudo na maternidade Dr. Alfredo da Costa*. Manuscrito não publicado, Universidade Aberta, Lisboa.
- Lara-Carrasco, J., Simard, V., Saint-Onge, K., Lamoureux-Tremblay, V., Nielsen, T. (2013). Maternal representations in the dreams of pregnant women: a prospective comparative study. *Frontiers in psychology*, 4, 1-13.
- Larney, B., Cousens, P., & Nunn, K. (1997). Maternal representations reassessed. *Clinical Child Psychology and Psychiatry*, 2, 125–144.
- Leal, I. (1990). Nota de Abertura. *Análise Psicológica*, 8 (4), 365-366.
- Leal, I. (1992). Psicologia da maternidade: Aspectos da teoria e prática de intervenção. *Análise Psicológica*, 2 (10), 229-234.
- Leal, I. (2005). Introdução – Da psicologia da gravidez à psicologia da parentalidade. In I. Leal (Ed.), *Psicologia da gravidez e parentalidade* (pp.9-19). Lisboa: Fim de Século.
- Leal, I. (2006). O feminino e o Materno. In M. Canavarro (Ed.), *Psicologia da gravidez e maternidade* (pp. 50-74). Coimbra: Quarteto.
- Lebovici, S. (1983) *Le nourrisson, la mère et le psychanaliste : Les interactions precoces*. Paris: Editions du Centurion.
- Leifer, M. (1977). Psychological changes accompanying pregnancy and motherhood. *Genetic Psychology Monographs*, 95, 55-96.
- Leff, J. R. (2005a). Anticipating childbirth. In J.R. Leff (Ed.), *Psychological processes of childbearing* (pp.235-249). Londres: Ann Freud Centre.

- Leff, J. R. (2005b). Maturational phases. In J.R. Leff (Ed.), *Psychological processes of childbearing* (pp.69-79). Londres: Ann Freud Centre.
- Leff, J. R. (2005c). The professional as mediator between mother and fetus: antenatal care and assessment. In J.R. Leff (Ed.), *Psychological processes of childbearing* (pp.134-149). Londres: Ann Freud Centre.
- Leff, J. R. (2005d). The wish for a baby: psychosocial and cultural factors. In J. R. Leff (Ed.), *Psychological processes of childbearing* (pp.3-13). Londres: Ann Freud Centre.
- Leff, J. R. (2005e). Womb and world: the mother-to-be – common experience and cultural variations. In J.R. Leff (Ed.), *Psychological processes of childbearing* (pp.46-59). Londres: Ann Freud Centre.
- Main, M., Kaplan, N., & Cassidy, J. (1985). Security in infancy, childhood and adulthood: A move to the level of representation. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 50, 66–104.
- Maldonado, M.T. (1986). *Psicologia da Gravidez*. Petrópolis: Vozes Editores.
- Nascimento, M.J. (2003). Preparar o nascimento. *Análise Psicológica*, 1(21), 47-51.
- Nielsen, T. & Paquette, T. (2007). Dream-associated behaviors affecting pregnant and post partum women. *Sleep*, 30, 1162–1169.
- Pajulo, M., Savonlahti, E., Sourander, A., Piha, J. & Helenius, H. (2001). Prenatal maternal representations: mothers at psychosocial risk. *Infant Mental Health Journal*, 22, 529-544.
- Peterson, G. (1996). Childbirth: The ordinary miracle: effects of devaluation of childbirth on womens self-esteem and family relationships. *Pre and Perinatal Psychology Journal*, 11, 101-109.
- Pines, D.(1972). Pregnancy and motherhood : Interaction between fantasy and reality. *British Journal of Medical Psychology*, 45, 333-343.
- Pines, D.(1988). Adolescent pregnancy and motherhood: a psychoanalytical perspective. *Psychoanalytic Inquiry*, 8 (2), 234-251.
- Proud, J. & Murphy-Black, T. (1997). Choice of a scan: how much info do women receive before ultrasound. *British Journal of Midwifery*, 5, 144–147.
- Rapoport, R. (1963). Normal crises: family structure and mental health. *Family Practice*, 2, 68-80.
- Relvas, A. P. & Lourenço, M. C. (2006). Uma Abordagem Familiar da Gravidez e da Maternidade: Perspectiva Sistémica. In M. Canavarro (Ed.). *Psicologia da Gravidez e da Maternidade* (pp. 105-132). Coimbra: Quarteto Editora.

- Sered, S. & Abramovitch, H.(1992). Pregnant dreaming: search for a typology of a proposed dream genre. *Social Science & Medicine*, 34, 1405–1411.
- Siddiqui A. & Hagglof B. (2000). Does maternal prenatal attachment predict postnatal mother–infant interaction? *Early Human Development*; 59, 13–25.
- Simas, F. B., Souza, L. V. & Scorsolini-Comin, F. (2013). Significados da gravidez e da maternidade: Discurso de primíparas e múltiparas. *Revista Psicologia: Teoria e Prática*, 15 (1), 19-34.
- Slade, A. & Cohen, L.J. (1996). The process of parenting and the remembrance of things past. *Infant Mental Health Journal*, 17, 217–238.
- Soares, I. (2006). Vinculação e cuidados maternos: Segurança, protecção e desenvolvimento da regulação emocional no contexto da relação mãe-bebé. In M. Canavarro (Ed.) *Psicologia da Gravidez e da Maternidade*. (pp75-104). Coimbra: Quarteto Editora.
- Soifer, R. (1991). *Psicologia da gravidez, parto e puerpério*. Porto Alegre: Artes Médicas.
- Stern, D. (1995). The motherhood constellation: A unified view of parent–infant psychotherapy. Nova Iorque: Basic Books.
- Stern, D. & Bruschiweiller-Stern, N. (2000). *Nascimento de uma mãe: Como a experiência da maternidade transforma uma mulher*. Porto: Ambar.
- Stern, D., Robert-Tissot, C., Besson, G., Rusconi-Serpa, S., Muralt, M., Cramer, B., & Palacio, F. (1989). L'Entretien "R"-une méthode d'évaluation des représentations maternelles. In S. Lebovici, Ph. Mazet & J-P. Visier (Eds.), *L'évaluation des Interactions Precoces entre le Bébé et ses Partenaires* (pp. 151-177). Genebra: Eshel - Medecine et Hygiene.
- Troy, N. W. (1993). Early contact and maternal attachment among women using public health care facilities. *Applied Nursing Research*, 6(4), 161-166.
- Troy, N. W. (1995). The time of first holding of the infant and materna self-esteem related to feelings of maternal attachment. *Women Health*, 22(3), 59-72.
- Vala, J. (1999). *Psicologia Social – Representações Sociais e Psicologia Social do Conhecimento*. Lisboa : Fundação Calouste Gulbenkian.
- Van, P., Cage, T., & Shannon, M.(2004). Big dreams little sleep: dreams during pregnancy after prior pregnancy loss. *Holistic Nurse Practice*., 18, 284–292.
- Van De Castle, R., & Kinder, P. (1968). Dream content during pregnancy. *Psychophysiology*, 4, 375.

- Wendland, J., & Miljkovitch, I. (2003). From late pregnancy to six months postpartum: Content and evolution of high-risk primiparous single mothers' conscious representations. *Journal of Social and Clinical Psychology, 22*, 745–770.
- Winnicott, D. W. (1956). Primary maternal preoccupation. In D. W. Winnicott (Ed.), *Through pediatrics to psychoanalysis* (pp.300-305). Nova Iorque: Basic Books.
- Winnicott, D. W. (1965). *Maternal processes and the facilitating environment*. Nova Iorque: International Universities Press.
- Zeanah, C.H., & Anders, T.F. (1987). Subjectivity in parent–infant relationships: A discussion of internal working models. *Infant Mental Health Journal, 8*, 237–250.
- Zeanah, C.H. & Barton, M.L. (1989). Introduction: internal representations and parent-infant relationships. *Infant Mental Health Journal, 10* (3), 135- 141.

# **Anexos**



# **Anexo A**

*Processo de obtenção do material da investigação*

Figura A.1. Autorização da utilização do material da investigação pelo Professor Massimo Ammaniti



**“La Sapienza” University of Rome**

**Department of Clinical and Dynamic Psychology**

**IRMAG- R**

**Interview of Maternal Representations during Pregnancy – Revised Version**

I. On how the mother organizes and communicates her experience through a narrative structure.

**1) Could you tell me about your pregnancy?**

- How she felt about it, how she coped with it.

II. The desire for maternity within the personal and marital history (how the desire took shape in the woman’s personal history and in the current moment of her life-cycle; a the desire referred to her own maternal role and/or to the importance attributed to the baby).

**2) What made you decide to have a baby in this moment of your life?**

Possibly complete with information on:

- Was it a planned or casual pregnancy?
- How long was she planning it?
- Was it a shared or your individual decision?
- Did she have any difficulty in fecundation?
- Were there previous miscarriages? (to be investigated: when, how many?)

III. The partner’s and family’s reaction to the news of the pregnancy

**3) How did you feel when you discovered you were pregnant?**

- Time and circumstances of the discovery;
- Whom did she tell? (husband/partner, mother, friends, etc.).

**4) What were the reactions to the news?**

- Husband/partner's emotional and physical reactions; similarities or differences from her own.
- Reactions of her family of origin, her family-in-law or others.

IV. Emotions and changes in personal life, in the relationship with her husband/partner and with the families of origin occurred during pregnancy (emotions related to specific changes and to the general emotional condition).

**5) How did you feel and how has your life changed throughout the pregnancy?** (general changes and overall emotional state).

- Explore whether there were changes between the early months of pregnancy and the present moment.

**How about your husband/partner?**

- Examples.

**6) Has pregnancy influenced your daily activities, your routine and work rhythms?**

- Examples.

**How about your husband/partner?**

**7) Did it take time for you to start feeling like a mother?**

**8) Do you think the relationship with your husband/partner has changed? If yes, in what way?"**

- Habits (examples);
- Increase or decrease in conflicts;
- Sexual life;
- Husband/partner's behaviour towards her (protective, rejecting).

**9) How do you get on with your mother in this period?**

- Moods (protective, detached) and how they changed before and during the pregnancy;
- Habits (examples) and how they changed before and during the pregnancy.

**And with your father?**

**10) When did you first notice the changes in your body?**

- Her reactions, her husband/partner's reactions and how they differed.

**11) When did you start wearing pregnancy clothes?**

- How she felt about it;
- Husband/partner's reactions.

**12) Were there intense emotional moments during the pregnancy?**

- Did she ever feel needy, unsupported, surprised, worried or resentful?
- Specific fear (obsessive thoughts and/or preoccupations, excessive fears);
- Recurrent dreams or dreams related to pregnancy.

**How did you cope with these emotional states?**

- Did she talk to anybody about them?

**What were your husband/partner's emotional reactions to the pregnancy?**

- Competition, jealousy, envy, lack of interest, fears, etc.;
- Explore whether there were physical events pointing to a possible "couvade";
- Examples.

**13) During the pregnancy, have you experienced preoccupations or fears related to the child or to yourself?**

- Mothers sometimes refer fears of hurting their own child; has that ever happened?

**What do you do to disperse these fears?**

**14) We have been talking about your pregnancy. Are there other positive or negative aspects we have not mentioned? (self-reflective pause).**

**15) Have you undergone the standard medical exams and checkups during the pregnancy?"**

- Did she comply regularly?
- Does she worry about them? What were the results?
- Does she use a National Health Institution or a private practitioner?
- Has she consulted more than one doctor?
- Who accompanies her to the visits?

- Has she attended childbirth preparation classes?
- Has she suffered from pregnancy disturbances (nausea, vomit, weight gain, cravings, constipation/diarrhea, sleep alterations)

**16) How do you imagine the delivery will be?**

- Has she heard about it from others?
- Whose presence would she like?

V. Impressions, negative and positive emotions, maternal and paternal representations: space for the internal baby.

**17) How did you feel when you realized there was a baby within you?**

**Did that happen with the foetus's first movements?**

- During which month was that?

**Does the baby move around a lot?**

- In what circumstances?
- How does she interpret the movements? (as connected or not to the mother's temperament and mood, for example).
- Examples.

**18) How do you imagine your baby?**

- Gender, physical and temperamental features

**How does your husband/partner imagine the baby?**

**19) Would you say there already is a relationship between you and your baby? How would you describe it?**

- Do she and her husband/partner happen to talk to the baby or call him/her by a nickname?
- Examples.

**20) Have you ever dreamt of the baby?**

- How was he/she? When did it occur? Has it happened many times?

**21) Have you seen the baby in the ultrasound test?**

- When was that?

- What did she notice, compared to the first ultrasound?
- Description of the baby;
- If not volunteered, does the mother know the baby's gender? If not, explore the reasons they don't know yet.

**22) Have you already chosen a name for the baby?**

- Who chose it? How? Is it a family traditional name?

**23) What has been prepared for the baby? Who has prepared it?**

- Clothes, room, cot;
- Did someone help her? Who?

**24) We have been talking about your baby. Are there any positive or negative characteristics which we have not mentioned yet?** (self-reflective pause)

VI. Time perspective, expectations for the future (delivery, baby, one's own function and competence, the father's behavior, organization of daily life, maternal style, beliefs about the baby's competence/incompetence).

**25) Do you ever think of how the baby will be?**

- How would she like him/her to be in the first months?

**How would your husband/partner like him/her to be?**

**How do you not want him/her to be? And your husband/partner?**

**26) Do you sometimes worry about your baby's health?** (referred to birth and early months).

**27) What do you think your child will need in those early months?**

**28) We have been talking about your baby. Are there any positive or negative characteristics which we have not mentioned yet?** (self-reflective pause)

**29)** (Administer scale 1 on the baby's individual characteristics).

**I am now going to show you a list of adjectives which will help us describe the baby you are expecting. They are coupled into opposite traits (eg passive/active) and there is a line between each opposite which allows you to choose a certain degree of each feature. Please, put an X on the point which you feel best describes the baby you are expecting.**

**30) Are there any features of your family of origin or your husband/partner's family which you would not want to pass to your baby?**

**31) Are there any positive or negative characteristics which we have not mentioned yet?**  
(self-reflective pause)

**32)** (Administer scales 2 and 3 on the father's and mother's individual characteristics).

**I am now going to show you two lists of adjectives which may describe you and your husband/partner as individuals. Please fill them out as you did with the previous list.**

**33) What kind of mother do you expect to be in the first months?**

**What kind of mother do you not want to be?**

- Which feeding method does she plan to adopt (breast or bottle) and why?

**What do you think the relationship with your husband/partner will be like when you'll be taking care of the baby daily?**

**Do you think the baby will affect your relationship? In what way?**

**34) Do you think you will try training the baby to fixed schedules, in sleeping patterns for instance, starting from his first days or do you think it is better for him/her to find his/her own rhythms?**

**35) Do you think you will be asking for someone's help after birth?**

- Whose help?

-. When does she plan to go back to work?

**36) We have been talking about how you will be as a mother. Are there any positive or negative aspects which we haven't mentioned yet?** (self-reflective pause)

**37)** (Administer scale 4 on the maternal characteristics of self and scale 5 on the paternal characteristics of the child's father).

**"I am now going to show you two lists of adjectives which may describe how you expect to be as a mother and how you expect your husband/partner to be as a father; please, fill them out as you did with the previous lists.**

VII. Historical perspective with respect to mother's past

**38) How would you describe yourself as a child?**

- Appearance, temperament, habits (in the first year of life).

**39) How was your childhood relationship with your parents?**

- Description of the relationship with the mother;



- Description of the relationship with the father;
- Description of the parents as a marital couple;
- Examples.

**40) Did you have any traumatic or particularly difficult experience during your childhood?**

- Deaths, illnesses, separation from parents, home-leaving.

**41) Do you think these experiences may influence what kind of parent you will be and your relationship with your baby?**

**42) Have you recently experienced any traumatic or particularly difficult event?**

- Deaths, illnesses, separation from parents, home-leaving.

**43) What effects do you think these experiences may have on you and on the relationship with your baby?**

**44) We have talked about your mother. Are there any positive or negative elements which you have not mentioned yet? (self-reflective pause)**

**45) (Administer scale 6 on the maternal characteristics of the mother's mother).**

**I am going to show you a list of adjectives which may describe your mother's behavior and attitude during your childhood. Please, fill it out as you did before.**

**46) And we have talked about your father. Are there any positive or negative characteristics about him which you have not mentioned yet? (self-reflective pause)**

**47) (Administer scale 7 of the paternal characteristics of the mother's father).**

**I am going to show you a list of adjectives which may describe your father's behavior and attitude during your childhood. Please, fill it out as you did before.**

**48) In what way do you think you will be different from your mother, in the relationship with your child?**

**49) Is there anything I did not ask that you wish to say?**

# **Anexo B**

## ***Consentimento Informado***

## Consentimento Informado

A aluna Marta Mateus de Ornelas Pedreira, do 5º ano do Mestrado Integrado em Psicologia Clínica do Instituto Superior de Psicologia Aplicada – Instituto Universitário (ISPA-IU) encontra-se a realizar um estudo intitulado *Representações da Gravidez e da Parentalidade*.

O presente estudo tem como objectivo perceber se houve alterações nas representações da gravidez em mulheres grávidas, na actual sociedade portuguesa. Assim, é fundamental a sua colaboração, proporcionando um contributo importante para o conhecimento científico na área da Psicologia.

O estudo contempla o preenchimento de um questionário sócio-demográfico e a realização de um entrevista sobre a temática em estudo, que integra ainda 7 escalas de adjectivos, tendo uma duração estimada de 45 a 60 minutos para a conclusão de toda a tarefa, sendo vistos posteriormente unicamente pelo investigador, salvaguardando a confidencialidade dos dados. Responda de uma forma o mais honesta possível, encarando a tarefa com seriedade e tendo em conta que não há respostas certas ou erradas.

Este estudo tem um carácter voluntário, anónimo e sem qualquer tipo de recompensa ou despesa pessoal. O participante tem a possibilidade de, por motivos éticos ou de outra natureza, negar a sua participação ou de se retirar do estudo a qualquer momento, sempre que assim o entender. A participação neste estudo não implicará nenhum tipo de dano, quer físico quer psicológico.

Caso pretenda algum esclarecimento adicional, por favor entre em contacto com a aluna responsável por este estudo: Marta Pedreira (m[REDACTED]).

O estudo foi-me explicado, compreendi que a minha participação é voluntária e que sou livre de não continuar a mesma sem qualquer prejuízo. Além disso, compreendi que a confidencialidade dos meus dados pessoais será assegurada. Após ter lido e compreendido a informação anteriormente mencionada, declaro que aceito participar neste estudo.

Sim, concordo

Não concordo

\_\_\_\_\_ Data \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_  
(Assinatura do participante)

\_\_\_\_\_ Data \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_  
(Assinatura do(a) investigador(a))

# **Anexo C**

*Material da investigação*

## QUESTIONÁRIO SÓCIO-DEMOGRÁFICO

### Mãe

Idade: \_\_\_\_\_

Naturalidade: \_\_\_\_\_

Nacionalidade: \_\_\_\_\_

Religião: \_\_\_\_\_

Grau de escolaridade \_\_\_\_\_

Profissão: \_\_\_\_\_

Estado civil: ( ) casada – Quanto tempo? \_\_\_\_\_

( ) vive maritalmente – Quanto tempo? \_\_\_\_\_

( ) divorciada – Quanto tempo? \_\_\_\_\_

( ) separada – Quanto tempo? \_\_\_\_\_

( ) solteira – Quanto tempo? \_\_\_\_\_

( ) viúva – Quanto tempo? \_\_\_\_\_

Com quem vive? \_\_\_\_\_

Tem outros filhos? ( ) Não

( ) Sim Quantos? \_\_\_\_\_ Que idade tem? \_\_\_\_\_

### Pai

Idade: \_\_\_\_\_

Naturalidade: \_\_\_\_\_

Nacionalidade: \_\_\_\_\_

Religião: \_\_\_\_\_

Grau de escolaridade \_\_\_\_\_

Profissão: \_\_\_\_\_

Estado civil: ( ) casado – Quanto tempo? \_\_\_\_\_

( ) vive maritalmente – Quanto tempo? \_\_\_\_\_

( ) divorciado – Quanto tempo? \_\_\_\_\_

( ) separado – Quanto tempo? \_\_\_\_\_

( ) solteiro – Quanto tempo? \_\_\_\_\_

( ) viúvo – Quanto tempo? \_\_\_\_\_

Com quem vive? \_\_\_\_\_

Tem outros filhos? ( ) Não

( ) Sim Quantos? \_\_\_\_\_ Que idade tem? \_\_\_\_\_

**Relativamente à gravidez**

A sua gravidez foi planeada? ( ) Sim ( ) Não

A sua gravidez é desejada? ( ) Sim ( ) Não

Houve complicações durante a gravidez? ( ) Não

( ) Sim Que complicações: \_\_\_\_\_

É uma gravidez normal ou de risco? \_\_\_\_\_

(Em caso de ser uma gravidez de risco) Qual o risco? \_\_\_\_\_

Quando realizou a 1ª ecografia (em que semana)? \_\_\_\_\_

Quantas ecografias fez e em que semanas? \_\_\_\_\_

O Pai acompanha-a nas idas ao médico? \_\_\_\_\_

Em que semana de gravidez se encontra? \_\_\_\_\_

Estabelecimento de saúde onde é acompanhada \_\_\_\_\_

**“La Sapienza” Universidade de Roma**  
**Departamento de Psicologia Clínica e Dinâmica**

**IRMAG- R**

**Entrevista de representações maternas durante a gravidez - Versão Revista**

I. Sobre a forma como a mãe organiza e comunica a sua experiência através de uma estrutura narrativa.

**1) Poderia falar-me da sua gravidez?**

(Como se sentiu? Como lidou com a gravidez?)

II. O desejo de maternidade dentro da história pessoal e conjugal (como o desejo tomou forma na história pessoal da mulher e no momento atual de seu ciclo de vida; um desejo que se refere ao seu próprio papel materno e / ou à importância atribuída ao bebê).

**2) O que a fez decidir ter um bebê nesta altura da sua vida?**

Completar informação com:

- Foi uma gravidez planeada ou aconteceu?
- Há quanto tempo planeia a gravidez?
- Foi uma decisão partilhada ou individual?
- Houve alguma dificuldade na fecundação?
- Anteriormente houve alguma interrupção de gravidez? (investigar: quando, quantas vezes?)

III. A reação do parceiro e da família à notícia da gravidez

**3) Como se sentiu quando descobriu que estava grávida?**

- Em que circunstâncias ocorreu a descoberta? Como foi esse momento?
- A quem contou? (marido/companheiro, mãe, amigos, etc.).

**4) Quais foram as reações à novidade?**

- E relativamente ao seu marido/parceiro, quais foram as suas reações físicas e emocionais perante a novidade? Foi semelhante à sua reação ou muito diferente? Quais foram as reações da sua família? E da família do seu marido/parceiro? E os amigos, como reagiram?

IV. Emoções e mudanças na vida pessoal, na relação com o marido/companheiro e com as famílias de origem que ocorreram durante a gravidez (emoções relacionadas com alterações específicas e com a condição emocional geral).

**5) Como se sentiu e como é que a sua vida tem vindo a mudar ao longo da gravidez, tanto na sua rotina diária como a nível emocional?**

- Considerando os meses iniciais em comparação com o momento actual que mudanças foram mais marcantes para si?

- E o seu marido/companheiro?

- Exemplos.

**6) A gravidez influenciou as suas atividades diárias, rotina e ritmo de trabalho?**

- Exemplos.

**E do seu marido/companheiro?**

**7) Levou tempo para que se começasse a sentir como uma mãe?**

**8) Acha que a relação com o seu marido/companheiro mudou? Por exemplo, nos vossos hábitos, nos conflitos entre vocês, na vossa vida sexual ou mesmo nos comportamentos que este tem tido consigo? Se sim de que forma?**

**9) Como se está a relacionar com a sua mãe neste período?**

- Sente que a sua mãe tem uma postura de proteção ou de independência perante si? Como era antes e como é agora durante a gravidez?

- Que mudanças ocorreram nos vossos hábitos e como mudaram antes e durante a gravidez?

- E com o seu pai?

**10) Quando é que notou pela primeira vez as mudanças no seu corpo? Como reagiu a estas? E o seu marido? As reações foram muito diferentes entre vocês?**

**11) Quando começou a usar roupas de grávida?**

- Como se sentiu aos vesti-las?

- E o seu marido, como reagiu?

**12) Existiram momentos emocionais intensos durante a gravidez?**

- Por exemplo, já se sentiu carente, sem apoio, surpreendida, preocupada ou ressentida? Teve algum medo específico durante esta fase da sua vida? Por exemplo teve pensamentos sobre alguma coisa em particular de forma constante? Sentiu que esses pensamentos tiveram uma carga emocional elevada, sentindo um medo excessivo?

- Tem tido sonhos recorrentes ou sonhos relacionados com a gravidez?

- Como lidou com estes estados emocionais?



- Falou com alguém acerca deles?

**Quais foram as reações emocionais do seu marido/companheiro à gravidez?**

- Sentiu que existiu competição, ciúme, inveja, falta de interesse ou medos?
- Relativamente ao seu parceiro, ao longo da gravidez houve alguma manifestação de sintomas ou estados semelhantes entre si e o seu marido, a ponto de parecer que era ele quem estava grávido? (para perceber possível “couvade”).
- Dê exemplos.

**13) Durante a gravidez vivenciou preocupações ou medos em relação à criança ou em relação a si mesma, como por exemplo, medo de magoar a criança?**

- Alguma vez aconteceu?
- O que faz para dissipar estes medos?

**14) Temos estado a falar acerca da sua gravidez. Existem outros aspetos positivos ou negativos que não mencionámos? (pausa autorreflexiva).**

**15) Realizou os exames médicos padrão e consultas de rotina durante a gravidez?"**

- Cumpriu regularmente?
- Preocupa-se com eles? Quais foram os resultados?
- Recorreu à Instituição Nacional de Saúde ou um médico particular?
- Consultou mais que um médico?
- Quem a acompanha nas idas ao médico?
- Assistiu aulas de preparação para o parto?
- Sofreu de distúrbios da gravidez (náuseas, vômitos, ganho de peso, desejos, obstipação/diarreia, alterações do sono)

**16) Como imagina que o parto vai ser?**

- Já ouviu outros falar sobre o parto?
- Quem gostaria que estivesse presente?

V. Impressões, emoções negativas e positivas, representações maternas e paternas: espaço para o bebé interno

**17) Como se sentiu quando se apercebeu que tinha um bebé dentro de si? Aconteceu com os primeiros movimentos do feto?**

- Em que mês?
- O bebé mexe-se muito?**
- Em que circunstâncias?

- Como interpreta os movimentos? (como ligada ou não a temperamento e humor da mãe, por exemplo).

- Exemplos.

**18) Como imagina o seu bebé?**

- Como por exemplo, em relação ao género, às características físicas, as temperamentais?

**Como é que o seu marido/companheiro imagina o bebé?**

**19) Diria que já existe uma relação entre si e o seu bebé? Como a descreveria?** - Nesta fase da gravidez falam com o bebé ou por exemplo utilizam alguma alcunha para falar dele?

- Exemplos.

**20) Já sonhou com o seu bebé?**

- Como estava? Quando ocorreu? Já aconteceu muitas vezes?

**21) Já viu o bebé na ecografia?**

- Quando foi?

- O que notou em relação à primeira ecografia?

- Como descreve o seu bebé perante a ecografia?

- Já sabe o sexo do bebé? Se não, que motivos levaram a optar por essa decisão?

**22) Já escolheu um nome para o bebé?**

- Quem escolheu? Como? É um nome tradicional na família?

**23) O que já foi preparado para o bebé? Quem preparou?**

- Por exemplo, em relação à roupa, quarto, ...

- Alguém a ajudou? Quem?

**24) Temos estado a falar do seu bebé. Existem outros aspetos positivos ou negativos que não mencionámos?** (pausa autorreflexiva).

VI. Perspetiva temporal, as expectativas para o futuro (parto, bebé, a própria função e competência, o comportamento do pai, a organização da vida quotidiana, o estilo maternal, crenças sobre a competência/incompetência do bebê).

**25) Pensa como o bebé será?**

- Como gostaria que ele/ela fosse durante os primeiros meses?

**Como é que o seu marido/companheiro gostaria que ele/ela fosse?**

**Como não quer que ele/ela seja? E o seu marido/companheiro?**

**26) Às vezes preocupa-se com a saúde do seu bebé?**

- Especialmente, relativamente ao momento do nascimento e nos primeiros meses de vida?

**27) O que pensa que o seu bebé vai precisar nesses primeiros meses?**

**28) Temos estado a falar do seu bebé. Existem outros aspetos positivos ou negativos que não mencionámos?** (pausa autorreflexiva).

**29)** (Administrar a escala 1 acerca das características individuais do bebé → Encontra-se no documento intitulado por Escalas).

**Vou mostrar-lhe uma lista de adjetivos que nos ajudam a descrever o seu bebé. Estão agrupados com características opostas (ex: passivo/ativo) e existe uma linha entre cada um dos extremos que permite escolher um grau relativo de cada característica. Por favor coloque um X no ponto que sente que descreve melhor o bebé que vai ter.**

**30) Existem algumas características da sua família de origem ou da família do seu marido que não queria que passassem para o bebé?**

**31) Existem algumas características positivas ou negativas que não mencionámos ainda?** (pausa autorreflexiva)

**32)** (Administrar as escalas 2 e 3 acerca das características individuais da mãe e do pai → Encontra-se no documento intitulado por Escalas).

**Agora vou mostrar-lhe duas listas de adjetivos que a podem descrever e ao seu marido/companheiro como indivíduos. Por favor, preencha-os como fez com a lista anterior.**

**33) Que tipo de mãe espera ser nos primeiros meses?**

**Que tipo de mãe não quer ser?**

- Que método de alimentação pretende adotar (amamentação ou biberão) e porquê?

**Como pensa que a relação com o seu marido/companheiro vai ser quando estiver a tomar conta do bebé?**

**Acha que o bebé irá afetar a vossa relação? De que forma?**

**34) Acha que vai tentar treinar o bebê de acordo com horários fixos, em relação aos padrões de sono por exemplo, desde os primeiros dias ou acha melhor que ele/ela encontre os seus próprios ritmos?**

**35) Acha que vai pedir ajuda a alguém após o parto?**

- De quem?

-. Quando planeia regressar ao trabalho?

**36) Temos estado a falar de como será como mãe. Existem outros aspetos positivos ou negativos que não mencionámos? (pausa autorreflexiva).**

**37) (Administrar a escala 4 acerca das características maternas da própria e a escala 5 acerca das características paternas do pai da criança → Encontra-se no documento intitulado por Escalas).**

**Vou mostrar-lhe duas listas de adjetivos que podem descrever como espera ser como mãe e como espera que o seu marido/companheiro seja como pai; por favor, preencha-os como fez com as listas anteriores.**

#### VII. Perspetiva histórica em relação ao passado da mãe

**38) Como se descreve em relação a quando era criança, por exemplo na sua aparência, no seu temperamento, bem como nos seus hábitos no seu primeiro ano de vida?**

**39) Como foi a sua relação com os seus pais durante a sua infância?**

- Mais concretamente, procure descrever-me como era a sua relação com a sua mãe?

- E relativamente ao seu pai, pode descrever-me como era a vossa relação?

-E enquanto casal como os descreve?

Pode em ambas as respostas dar exemplos de situações.

**40) Teve alguma experiência traumática ou particularmente difícil durante a sua infância?**

- Por exemplo com situações que envolviam mortes, doenças, separação dos pais ou saída de casa?

**41) Acha que essas experiências irão influenciar o tipo de mãe que será e a relação com o seu bebê?**

**42) Vivenciou recentemente algum evento traumático ou particularmente difícil?**

- Por exemplo com situações que envolviam mortes, doenças, separação dos pais ou saída de casa.

**43) Que efeitos acha que estas experiências poderão ter em si e na sua relação com o seu bebé?**

**44) Temos estado a falar da sua mãe. Existem outros aspetos positivos ou negativos que não mencionámos?** (pausa autorreflexiva).

**45)** (Administrar a escala 6 acerca das características maternas da mãe da mãe → Encontra-se no documento intitulado por Escalas).

**Vou mostrar-lhe uma lista de adjetivos que podem descrever o comportamento e atitude da sua mãe durante a sua infância. Por favor, preencha-o como fez anteriormente.**

**46) E falámos acerca do seu pai. Existem outros aspetos positivos ou negativos que não mencionámos?** (pausa autorreflexiva).

**47)** (Administrar a escala 7 acerca das características paternas do pai da mãe → Encontra-se no documento intitulado por Escalas).

**Vou mostrar-lhe uma lista de adjetivos que podem descrever o comportamento e atitude de seu pai durante a sua infância. Por favor, preencha-o como fez anteriormente**

**48) De que forma acha que vai ser diferente da sua mãe, na relação como o seu bebé?**

**49) Há alguma coisa que eu não tenha perguntado e que gostaria de dizer?**

# **Anexo D**

*Transcrições das entrevistas*

## **Código 1**

**Em relação à sua gravidez o que me pode dizer? Isto é, como se tem sentido em todo este processo?**

Estar grávida é bom! Sentir o bebé a crescer! Sentir fisicamente, interessa?

**Sim!**

Fisicamente é o cansaço por causa da anemia, dos horários de trabalho...

**É mais difícil?**

Sim! No primeiro filho foi mais fácil!

**O que fez decidir ter o bebé nesta altura da sua vida?**

Não foi planeada...foi um pouco para o descuido. Queríamos ter outro filho mas não era já! Gostávamos que tivessem pouca diferença, mas as coisas a nível de trabalho também não estão fáceis, estávamos a adiar um bocadinho. Mas pronto! Aconteceu!

**Já houve alguma interrupção de gravidez?**

Não!

**Como se sentiu quando descobriu que estava grávida?**

Nervosa! Um bocadinho assustada...Foi um misto de sentimentos! Por um lado fiquei contente, por outro lado fiquei nervosa, assustada...era um misto! Tanto que quando fui dar a notícia ao meu marido, assim que soube, estava a rir-me tanto com os nervos, que ele achava que eu estava a brincar com ele! Eu disse que estava grávida e ele disse-me se eu estivesse não estava a rir-me tanto! Mas era dos nervos!

**Em que circunstância soube que estava grávida?**

Foi porque comecei a enjoar muito, os cheiros, qualquer coisa que comia ficava enjoada! Logo aí comecei a estranhar, mas também foi a falta de menstruação. Uma coisa com a outra... Tanto que soube que estava grávida com pouquinho tempo.

**Em relação às reações, já referiu que riu-se muito e que foi uma mistura de sentimentos.**

**Mas em relação ao seu marido?**

Ele ficou calmo. Também é uma pessoa calma (Risos)

**E a restante família? Os amigos?**

Reagiram bem! Ficaram todos contentes! Quando fui dizer aos meus pais estava um pouco apreensiva porque as coisas não estão fáceis. A minha mãe também ficou apreensiva pela minha anemia, mas eu já estava anémica antes e assim tinha que ter mais atenção e cuidados, mas que eles estavam para ajudar no que fosse preciso!

**Como tem sido as mudanças ao longo da gravidez? Se compararmos o momento atual com os primeiros meses? A nível de sentimentos, de rotinas, de trabalho...**

O trabalho tem sido mais complicado! Como ando mais cansada...Ao início tentei fazer as coisas como fazia anteriormente, mas atualmente não tenho conseguido! Não consigo trabalhar tanto tempo. Não é não conseguir por não querer! É porque ando muito cansada e com falta de paciência...Sei que às vezes estou a fazer as coisas com falta de atenção. No início também foi complicado porque estava sempre enjoada, a vomitar...mas passando essa fase, apesar de dizerem que é até aos três meses, a mim foi mais um bocadinho, mas passando essa fase é só mesmo mais o cansaço! Mas perguntou mais alguma coisa?

**A nível de sentimentos?**

É o que eu digo...Ao início foi a supressa, o choque de estar grávida. Como ia ser como não ia, mas agora nesta parte estou mais tranquila, a preparar as coisas, as roupas, as coisas normais.

**E o seu marido?**

O meu marido continua calmo como ele sempre é (Risos). Alterações mais a nível da sua ajuda na rotina diária, por exemplo na casa.

**Levou tempo a começar a sentir-se como mãe?**

É logo! Quando a pessoa sabe que está grávida! O que me fez ficar apreensiva é a responsabilidade porque já tenho o Tiago...É a responsabilidade que isso trás. É uma criança que está dependente de nós para tudo, mesmo quando está na barriga já está dependente de nós, de comportarmo-nos bem... de comermos bem, de respeitar as horas de descanso para a criança desenvolver-se bem. Depois quando nasce...pronto!

**Em relação ao seu marido? A relação mudou em alguma medida? Nas rotinas, nos conflitos entre vocês, na vossa vida sexual...**

Não! Ele agora ajuda-me mais...com o Tiago. Em relação a aspirar, lavar a loiça agora ele faz mais do que antigamente. Mas não mudou a nossa relação!

**Falámos um pouco sobre a relação com o seu marido mas agora queria saber como tem sido o relacionamento com a sua mãe?**

Tem sido bom...

**Mas tem mais uma postura de proteção ou de independência em relação a si neste período?**

Mais protetora! Uma postura de proteção...Pergunta-me sempre se comi fruta, se estou alimentar-me bem, se descansei ...Mas antes já era assim! Mas com a gravidez está mais atenta, principalmente por causa do meu problema...da anemia.



### **E em relação ao seu pai?**

O meu pai não é tanto assim! Falamos sobre, mas é diferente! Apesar de às vezes quando falo com ele me pergunte se tenho cuidado bem de mim, se tenho alimentado bem.

### **Houve mudanças nos vossos hábitos que mudaram com a gravidez? Com a sua mãe e com o seu pai...**

Não! Como eu disse a postura da minha mãe continua a mesma comigo! E o meu pai também, apenas agora tem alguns cuidados sobre a gravidez quando falam comigo, como referi anteriormente, mas mais nada.

### **Agora sobre as mudanças do seu corpo. Quando é que notou pela primeira vez essas mudanças?**

Nota-se logo! O peito fica mais dorido, maior...A cintura também muda e claro a ausência de menstruação. Para mim foi uma alteração normal, que faz parte de estar grávida. Como gosto muito de estar grávida não me fez confusão nenhuma! Por isso reagi bem!

### **E o seu marido?**

Reagiu normalmente...Temos uma relação próxima e a gravidez não é problema.

### **E em relação á utilização de roupas de grávidas. Quando começou a vesti-las?**

No meu caso...roupa de grávida foi mesmo as calças por causa da cintura, de resto...Para mim, para nós, foi tudo normal.

### **Durante todo este processo existiram momentos emocionais intensos? Ou seja, já se sentiu carente, sem apoio ou ter algum medo específico ou algum pensamento persistente em toda a gravidez?**

O que sempre me preocupou mais e que sempre esteve presente em toda a gravidez é esta questão da minha anemia, que já vem de antes! Da minha saúde prejudicar o bebé! Por isso sempre que vou ao médico pergunto várias vezes, para ter a certeza se já está tudo bem com o bebé...Já sei que vai nascer mais pequeno que o T., mas pronto! Tem estado tudo bem! Mas devido à minha saúde tenho tido mais consultas! Por exemplo, costuma-se ter de quatro em quatro semanas, mas eu tenho com mais frequência!

### **Tem falado com alguém sobre isso?**

Sim! Falo com os meus médicos sobre isto! Sempre! Eles dizem que está tudo bem, fico mais descansada!

### **Tem tido sonhos recorrentes ou sonhos relacionados com a gravidez?**

Não! Sonhos com a gravidez não tenho tido...Tenho mais é sonhos com coisas do trabalho! Algo que me custa muito é não dormir de barriga para baixo, que gosto tanto! Por isso tenho que dar voltas e mais voltas e torna-se difícil adormecer! Também durmo com uma almofada

entre as pernas...por causa da má circulação. Mas o que custa mesmo mais é não dormir de barriga para baixa...deito-me como fosse dormir assim...mas não dá!

**E o seu marido?! Quais são as reações emocionais à gravidez?**

Olha-se para ele e vê-se que está contente! Está feliz pela chegada do bebé...apesar de não ter sido planeado, pelo menos para agora! Tem ajudado em tudo...em preparar as coisas!

**O seu marido tem manifestado alguns sintomas ou comportamentos semelhantes a si, enquanto grávida?**

Não! O meu marido não é dessas coisas! É um homem muito tranquilo!

**Durante a gravidez vivenciou preocupações ou medos em relação ao bebé ou em relação a si mesma, como por exemplo, medo de magoar a criança?**

Não...Só o que referi anteriormente. Da minha saúde prejudicar o bebé, mas de resto não! Mas estou a ser seguida atentamente para ter tudo controlado.

**Até agora temos estado a falar sobre a sua gravidez...Há algum aspeto positivou ou negativo que queira acrescentar?**

Não!...Eu gosto muito de estar grávida e desde o primeiro dia que soube, que me senti já responsável por este bebé, apesar do choque inicial. Mas agora só quero que venha saudável e perfeito!

**Tem realizado os exames médicos padrão e as consultas de rotina durante a gravidez?**

Sim! Como já disse o meu marido nem sempre pode ir às consultas devido ao trabalho, mas às ecografias vai!

**Quais foram os resultados? De acordo com o esperado?**

Pode-se dizer que sim! Apesar da anemia e das contrações precoces que tive...Mas sim! Os desejados!

**Tem recorrido ao sistema de saúde público ou privado?**

Tenho sido acompanhada a nível privado...devido ao seguro. Sou seguida no hospital dos Lusíadas. Mas na semana passada recorri ao público...tive que ir ao centro de saúde de M. M. para a baixa. Mas é no hospital do Lusíadas!

**Tem sido seguida sempre pelo mesmo médico?**

Sim! Tem sido sempre o mesmo!

**Assistiu ou vai assistir a aulas de preparação para o parto?**

Não! Para o primeiro também não fiz!

**Em relação aos distúrbios da gravidez?! Por exemplo, vómitos, desejos...**

Sim! Principalmente os enjoos! Às vezes para sair de casa era difícil com os vómitos...o ter de vomitar! Mas não tive desejos! Já na outra gravidez não tive! Há mulheres que dizem que lhes

apetecem isto ou aquilo...mas eu não! O que comia antes, como agora! Claro que não consigo resistir a comer chocolate, mas antes também não, por isso... (Risos) Há uma coisa que até hoje me enjoa...Eu deixei de beber café, mas os meus pais bebem, se tiver com eles nessa altura o cheiro...não sei...fico nauseada!

**Em relação ao parto? Como o imagina?**

Pois!...A pessoa quando vai ao segundo já sabe o que a espera! As dores terríveis que vai ter! Mas o que desejo mesmo é que seja uma hora pequenina e que corra tudo bem! Que nasça saudável e perfeito!

**Gostaria que estivesse alguém presente nessa altura?**

Quero! O meu marido!

**Como se sentiu quando se apercebeu que tinha um bebé dentro de si? Foi determinante sentir os primeiros movimentos?**

Como disse para mim a pessoa sente-se logo grávida...mas os movimentos são importantes...É diferente, é como nos desse...outra consciência.

**Mexe-se muito?**

Mexe-se mais quando estou parada, por exemplo quando me sento no sofá, quando estou a descansar e não tanto quando ando para um lado e para o outro! Talvez por estar mais parada tenho outra noção dos movimentos. Eu ao contrário das outras mulheres que dizem que os movimentos as magoam, por exemplo nas costelas, que mexem-se muito...Eu gosto, mesmo que às vezes também me magoe! Mas eu prefiro que mexa! Assim também dá mais a sensação que está tudo bem com o bebé! O meu marido às vezes também se mete com ele, dá tipo um toques na barriga e ele mexe...Apesar de o bebé estar dentro de mim e de eu o sentir, também é importante esta relação deles.

**Como imagina o seu bebé? Por exemplo, a nível de características físicas ou mesmo de personalidade?**

Eu sinceramente tento evitar pensar nisso! No primeiro foi diferente! Atribuía características, como calmo, mas agora só quero que venha bem... nasça saudável e perfeito. Nem me ponho a pensar nisso! Evito!

**Considera que já existe uma relação entre si e bebé?**

Para mim já existe uma relação desde o início... Desde que passa aquela fase de ambivalência! Isto é uma responsabilidade, é uma pessoa que vai depender de nós para sempre...mesmo que queiramos que seja independente, que tenha o seu trabalho, acaba sempre por ser uma preocupação nossa, pelo menos até estarmos cá!

### **Como foi quando viu o bebé na ecografia?**

A primeira ecografia...à quinta semana... é sempre uma emoção enorme! Ouvir o batimento cardíaco, saber se esta tudo bem com bebé é mágico! Na 12ª semana até passei uma vergonha com o médico! Coloquei-me a chorar! O médico até perguntou se estava tudo bem, se tinha alguma coisa nos olhos!

### **Já sabe o sexo do bebé?**

Sim...vai ser um rapaz!

### **Tomaram essa decisão por alguma razão?**

Preferimos saber porque torna-se mais fácil preparar as coisas! Mesmo para o T....ele acompanha-nos às ecografias! Porque ao início falávamos com ele e referíamos apenas o bebé e agora já é diferente, já assume outra postura, a do irmão! Como eu estava a dizer é mais fácil...Nós só temos dois quartos, logo preparar um quarto para dois rapazes é uma coisa e preparar um quarto para um rapaz e para uma menina já é diferente.

### **O nome. Já escolheram?**

Sim! Foi o T. que escolheu! Tínhamos principalmente dois, por acaso ele escolheu aquele que estávamos menos inclinados! Mas agora já está! Também já o trata pelo nome, por isso...

### **A nível da preparação para a chegada do bebé?**

Já está tudo preparado! A esta altura já devemos ter a mala preparada com tudo o que precisaremos!

### **Nessa preparação teve a ajuda de alguém em especial?**

Foi do meu marido!

### **Temos estado a falar sobre o bebé. Quer acrescentar mais algum aspeto positivo ou negativo que não se falou anteriormente?**

Não...Acho que falou-se de tudo.

### **Pensa como o bebé será? Por exemplo, como gostaria que ele fosse durante os primeiros meses? Ou como não queria que ele fosse?**

Como eu disse anteriormente não gosto de pensar nisso! Como eu disse só quero que ele seja saudável e perfeito! Ou como não quero que ele seja?! ... Pode ser comilão!

### **E o seu marido o que acha que ele pensa?**

A mesma coisa que eu! Saudável e perfeito!

### **Às vezes preocupa-se com a saúde do seu bebé? Por exemplo, relativamente ao momento de nascimento e aos primeiros meses de vida.**

A pessoa preocupa-se como é normal sobre os cuidados essenciais do bebé! Por exemplo, agora estamos preocupados em preparar a casa para quando ele chegar estar o mais

confortável possível porque ele vai nascer em Janeiro e nesta altura está muito frio! No caso do T. que nasceu em Setembro as roupas eram mais levezinhas mas agora para este é diferente! Por isso temos estado a ver baby-grows, mantinhas, tudo assim mais quentinho para ele se sentir confortável!

**O que pensa que o seu bebé vai precisar nesses primeiros meses?**

Carinho! Muito carinho!

**Até agora temos estado a falar do seu bebé... existem outros aspetos, quer positivos ou negativos que queira dizer?**

Não... Acho que já disse tudo! Estamos à espera dele!

**Existem algumas características da sua família ou do seu marido que não quer que passem para o bebé?**

Não! Que me lembre agora não tenho nada a dizer sobre isso... Claro que doenças as pessoas nunca querem! Na minha família há história de diabetes, de cancro, mas pronto! E em princípio tudo irá correr bem e a pessoa agora não pensa nisso, apenas que seja saudável e perfeito!

**Até agora existem algumas características positivas ou negativas que não foram mencionadas?**

Hmmm... Não!

**Que tipo de mãe espera ser nos primeiros meses de vida do seu bebé?**

Espero ser uma mãe calma... Dentro das possibilidades porque com mais um filho e trabalhos que nunca me deixam descansada a 100% é difícil! Mas aproveitar cada segundo com ele! Dar-lhe todo o meu amor! E atenta! Mas certamente serei porque com o T. já sou, é impossível não ser! O meu marido aí é mais calmo! (Risos)

**Esteve a falar de como gostaria de ser enquanto mãe, mas agora que mãe não quer ser?**

Não quero ser uma mãe stressada!

**Qual o método de alimentação que vai utilizar?**

Enquanto poder vou utilizar a amamentação porque é mais saudável e permite criar momentos especiais com o bebé. Também porque já que o T. mamou gostaria de ter a mesma experiência com este.

**Como acha que a relação com o seu marido vai ser quando estiver a tomar conta do bebé? Acha que vai afetar a vossa relação?**

No início é sempre difícil! Acaba por existir um afastamento enquanto casal. A pessoa não tem o mesmo tempo como se tem quando era apenas o casal. Agora vai existir outra pessoa e o tempo é menor, a pessoa também está mais cansada porque o bebé não dorme tantas horas

seguidas, temos que acordar ao meio da noite e depois durante o dia a pessoa também tem que fazer outras coisas...Por isso é mais difícil. Mas acredito que seja mais no início, então com outro filho será mais difícil ainda! Mas depois tudo irá adaptar-se como aconteceu quando o T. nasceu!

**Em relação aos horários de sono acha que vai treinar desde os primeiros dias ou acha melhor que ele encontre os seus próprios ritmos?**

Eu acho importante que ao início sejamos nós a guiar-nos pelo horário do bebê. Por exemplo, quando o Tiago nasceu disseram na maternidade que devia comer de três em três horas, mas às vezes passava quatro horas e ele ainda dormia. Porém, à noite, por exemplo, tem que estar tudo silencioso, escuro para que também comece a criar noção de noite e dia. Mas principalmente vai ser o bebê a guiar-nos.

**Vai pedir ajuda a alguém após o parto? Ao seu marido?**

Sim! Vai ser principalmente o meu marido. Mas acredito se precisar de ajuda, a minha mãe ajuda-nos.

**E em relação ao trabalho quando pensa regressar?**

O trabalho é sempre a velha questão...Nunca faço a licença de maternidade até ao final! Ou levo o trabalho para casa ou vou com o bebê para o escritório e faço alguma coisa. Mas é sempre muito difícil esta questão sobre o trabalho.

**Até agora temos estado a falar como será como mãe. Existem outros aspetos positivos ou negativos que não mencionou?**

Não! Disse tudo o que me lembrava na altura de cada pergunta!

**Como se descreve enquanto criança? Por exemplo em termos da sua aparência, temperamento, os seus hábitos no seu primeiro ano de vida?**

Em relação ao meu primeiro ano de vida sinceramente não sei o que posso dizer...mas no geral sempre fui uma rapariga calma, um pouco ansiosa às vezes...o normal.

**Como foi a sua relação com os seus pais durante a sua infância?**

Foi uma relação boa! Tive uma infância feliz.

**Mas mais especificamente em relação ao seu pai, à sua mãe...**

A minha mãe...pronto! Estava sempre atenta de como eu estava, se eu comia, se eu fazia aquilo ou aquilo. Com o meu pai também era boa...É um brincalhão, apesar de não parecer. Ninguém diz que ele é brincalhão, mas era!

**Teve alguma experiência traumática ou particularmente difícil durante a sua infância? Por exemplo situações de mortes, doenças, separação dos pais...**

Na minha infância, a nível de perdas só me lembro da minha bisavó...Mas isso foi quando tinha 11 anos. Acho que não me marcou muito, de maneira a influenciar-me agora. Agora já mais recentemente, já é diferente, já foi mais significativa a perda do meu avô, porém não acho que defina o tipo de mãe que sou. É certo que a pessoa tem que fazer tudo para aproveitar cada bocadinho para estar com os filhos, o brincar, passear...Eu vejo com o T. que temos que fazer tudo para os proteger, ajudar no seu crescimento, mesmo que haja alguns comportamentos deles menos bons, mas temos que ao longo da vida, até irmos embora ajudá-los, protege-los...Acaba por ser a nossa função. Mas assim de perdas nunca tive experiências desse tipo que influenciaram como mãe.

**Temos estado a falar da sua mãe, quer acrescentar mais algum aspeto positivo ou negativo que não se mencionou anteriormente?**

Não!

**Também se falou sobre o seu pai. Existem aspetos positivos ou negativos que não mencionámos anteriormente?**

Também não.

**De que forma acha que vai ser diferente da sua mãe, na relação com o seu bebé?**

(Risos) Voltamos à velha questão! Eu vejo com o T., quando o vou colocar na escola pergunto sempre se comeu tudo, a sopa, a fruta, como a minha mãe me faz até hoje, que me pergunta se comi vegetais, se comi fruta e zanga-se se não faço isso. Mas isto já antes da gravidez e eu faço a mesma coisa com o T.. Ele tem a mania de comer a sopa...e ir logo brincar e eu digo primeiro tem que comer a fruta e também digo que ele assim vai ficar forte e ajuda-o a crescer...aquelas coisas. O mesmo que a minha mãe! O meu marido que é mais descontraído, é ele que o vai buscar, não pergunta estas coisas, se houver recados há, se não houver pronto. Mas eu quando o vou deixar não consigo...Tenho que saber tudo!

**Há alguma coisa que eu não tenha perguntado e que gostaria de dizer?**

Como eu disse a gravidez para mim é algo mágico! Se pudesse tinha mais filhos, mas as circunstâncias da vida não permitem! Antigamente, tínhamos o salário ao dia 30 e agora já não é assim...A pessoa até gostaria de ter mais, mas não é possível! Mas estar grávida para mim é um momento de grande felicidade. Claro que vai existir mudanças quando o bebé nascer...Por exemplo, eu tinha uma amiga que quando estava grávida, o casal...Como ei de dizer?! Afastou-se...tinham vidas separadas. No meu caso acho que o momento da gravidez é para os dois, apesar de ser eu com a criança cá dentro e de o sentir, mas ele também faz parte e é para ser vivido a dois e não afastar-se. É bom ele tocar na barriga para o sentir, às vezes até dá toques e fala com ele, que vão jogar à bola, ver o Benfica, é como se estivesse já a criar

uma relação. Sim, é uma relação, já é pai, já somos pais. No caso desses amigos quando a criança nasceu foi como se lhe entregasse a criança e agora a responsabilidade é tua, “tu é que tens que tratar das coisas”. Eu acho estranho este tipo de relação! Não sei se é por a relação com o meu marido ser diferente, mas não compreendo. Mas pronto...estar grávida é bom!

## **Código 2**

### **Relativamente à gravidez como tem lidado? Como é que se tem sentido?**

Agora melhor! Nos primeiros quatro meses foram muito complicados, com muitos enjoos, com muitas chatices emocionais e hormonais, mas a partir do quinto mês tem corrido tudo bem. Agora já no oitavo já começa a pesar muito, mas felizmente tem sido tudo muito bom!

### **O que a fez decidir ter o bebé nesta altura da sua vida?**

Uma vontade já muito grande. Já tinha vontade de ser mãe e não podemos estar sempre à espera de “Aí agora..., agora o trabalho, agora isto, agora aquilo”. Não se pode estar sempre à espera, temos que arriscar e depois logo se vê o que acontece porque teto ele há de ter e amor há de ter muito, que é o que é preciso!

### **Foi então desejado?**

Foi, foi!

### **Foi uma decisão partilhada ou individual?**

Foi, foi!

### **Teve alguma dificuldade na fecundação?**

Não! Felizmente, não!

### **E houve alguma interrupção de gravidez anteriormente?**

Não, não!

### **Como é que se sentiu quando descobriu que estava grávida?**

Surpreendida! (Risos) Foi assim uma surpresa! Porque não estávamos muito à espera. Porque não andávamos a pensar, nem com contas de calendário, nem nada disso! Então aconteceu e foi uma surpresa, mas foi muito bem-vinda!

### **E em que circunstâncias é que ocorreu a descoberta?**

Em que circunstâncias?! Foi no dia 10 de Junho, feriado! (Risos) Do ano passado! Eu já tinha um atraso de 5, 6 dias...não, mais! Tinha talvez uns 7 e por descarga de consciência pensei “Vou fazer um teste!”, mas foi assim só naquela de ver o que dava e de repente grávida de 3+. Grávida?! (Risos) Foi uma surpresa, mas foi muito bom!

### **E a quem contou?**



Ao marido...ao V.! Foi o primeiro e a família só soube uma semana. depois porque nós fazíamos um ano de casados no dia 16 e decidimos revelar à família através do filme de casamento e no final com a imagem do teste e foi assim que decidimos revelar à família por isso só eu e o V. é que soubemos durante aquela semana., o que foi uma chatice porque as dúvidas eram mais que muitas e eu não podia partilhar e nem perguntar à minha mãe “Mãe, é normal?” porque queríamos muito fazer a surpresa. Até cheguei a ir às urgência de Santa Maria um bocado para descarga de consciência “Será que é normal sentir-me assim ou será que não é?”. Mas foi engraçada a forma como acabamos por contar à família. Tinha que ser naquela altura! Tivemos que esperar aqueles 6 dias para contar. Guardar o segredo! (Risos)

**E as reações do seu marido? A nível emocional, a nível das suas expressões?**

Também surpreendido. Fui acordá-lo (Risos) porque ele me tinha dito no dia anterior, na noite anterior, disse-lhe “Olha amanhã vou fazer o teste, não sei se queres acordar?!”, “Acorda-me só se for positivo!, mas ele disse aquilo um bocado na brincadeira e eu fui acordá-lo (Risos) e ele já não conseguiu dormir mais. Ele “não acredito!” (Risos). Mas nós recebemos bem a notícia.

**E a família, os amigos?**

Também! Também fizemos o mesmo com os amigos, com o filme! (Risos) Com a família, além-fronteiras também fizemos o mesmo. E gravámos, temos tudo gravado, as reações das pessoas! Mas foi boa, foi boa!

**Como é que se tem sentido? Como tem sido a sua vida nestes últimos tempos, com muitas mudanças na sua rotina, no trabalho?**

Nos últimos tempos?

**Sim.**

Este projeto onde nós estamos já começou há um ano e há um ano eu não estava grávida e não pensava que acontecesse tão depressa ficar grávida e começámos. Mas demora tudo muito tempo, as burocracias...Mas a partir de Setembro é que começou mesmo tudo, as obras começaram, os contactos dos fornecedores...tudo a concretizar-se! E agora neste último mês por exemplo é que foi mesmo estar sempre aqui e dar tudo, fazer noitadas e a nível de trabalho temos que aguentar um bocadinho, mas a minha médica disse-me que daqui, mais ou menos, uma semana. e meia é suposto já ficar por casa, ir acalmando um bocadinho.

**E na vida do seu marido também houve muitas mudanças?**

Não! (Risos) Vai haver! (Risos) Ainda não há! (Risos)

**Levou algum tempo a sentir-se mãe?**

A primeira ecografia das sete semanas, foi assim...Porque o teste, é o teste! Ainda não se

sente o bebê, nem a barriga cresceu, nem nada! Mas a ecografia das sete semanas em que ouvimos o coração do bebê pela primeira vez chorámos os dois e foi a partir daí que eu acho que começámos a pensar que isto vai mesmo acontecer! Mas depois há sempre aquele medo de pensar “Será que vai correr tudo bem?!”, agora deixa chegar aos três meses. A maior parte das pessoas só soube mesmo depois dos três meses porque nós quisemos que assim fosse e há sempre esse receio nesses primeiros tempos, mas foi a partir das sete semanas que...quando ouvimos o coração é que foi quando sentimos que ia mesmo acontecer.

**E na vossa relação, com o seu marido houve mudanças nas vossas rotinas, alguns conflitos...?**

Houve, houve! (Risos) Dois dias depois de saber que estava grávida ele disse-me que não ia mudar fraldas e começou logo a haver problemas. (Risos) Mas eu acho que ele agora, que acabamos o curso de pré-parto há uns tempos, acho que já se mentalizou um bocadinho que vai ter que ajudar bastante. Eu nem digo que é ajudar, o filho também é dele por isso não há ajuda nenhuma, é fazer e ponto! Mas no início sim! As minhas hormonas estavam muito alteradas e houve umas confusões. Depois a partir de Setembro estabilizou tudo, quando entrei depois do quarto mês.

**E a sua relação com a sua mãe mudou? Mudou ou mantém-se igual?**

Mantém-se igual.

**E a postura da sua mãe tornou-se mais protetora ou ...?**

Está entusiasmada com a ideia de ser avó, porque vai ser avó pela primeira vez. Tanto os avós do lado do pai como da parte da mãe são avós pela primeira vez então está tudo um bocado expectante (Risos). Mas não se alterou.

**E com o seu pai?**

O meu pai...É engraçado! Quando soube daquela forma, como todas as outras pessoas souberam, foi o único que ficou completamente atónico e calado porque as mulheres têm sempre aqueles “Ah!”, mas o pai ficou caladíssimo, mas contente. Eu sempre senti por parte do meu pai um instinto muito protetor e agora então ainda mais, agora sinto mais. A preocupação de por exemplo levar-me fruta ao fim-de-semana. ou ir-me buscar mais vezes a casa para eu não andar de transportes, por isso o meu pai está entusiasmado e tem apoiado bastante!

**Quando é começaram as suas mudanças a nível do corpo? Como reagiu? O que sentiu?**

A nível corporal eu comecei a ganhar peso, em ter barriga...porque eu quando engravidei estava muito magra, estava abaixo do meu peso porque tinha feito uma alimentação macrobiótica durante dois meses e depois acabei por estar com baixo peso nessa altura que

engravidar, por isso é que agora tudo o que ganhei foi mesmo só o bebé. Comecei a ter barriga, mais ou menos 8, 9 semanas começou-se logo a notar por eu estar mesmo muito magra e foi uma sensação muito boa. Depois era aquela expectativa de “E agora quando é que ele vai começar a mexer?!” Começou a mexer-se mais ou menos com quatro meses e meio é que comecei a senti-lo a mexer, agora então nem se fala (Risos).

### **E o seu marido como reagiu a essas mudanças?**

La tirando fotografias! (Risos) Reagiu bem e não tem nada aquela ...Porque nós às vezes pensamos “O meu corpo está tão diferente ele se calhar não gosta!”, mas não, de todo! Gosta muito e acha que estou muito bonita. Não sei se é ou não?! (Risos) Mas reagiu bem.

### **Começou a utilizar roupas de grávida...?**

Comecei no início...Quando é que foi?! Foi quando fui fazer uma análise, no início de Setembro, foi depois de fazer os quatro meses. Eu até a essa altura estava sempre com a minha roupa, só que um dia ia fazer uma análise e ao tentar vestir as calças já não apertavam, até acabei por ir à mesma com as calças, com uma camisola mais comprida e disse ao V. que “Hoje, depois, tenho que ir comprar as primeiras calças de grávidas, vai ter que ser!” Logo no início de Setembro comecei a usar!

### **Como é que se sentiu quando começou essa nova fase?**

É engraçado! É diferente! Eu sempre gostei de cinturas baixas, comecei a utilizar coisas aqui em cima, mas é confortável. Mas agora já nem é muito confortável, porque mesmo assim aperta. Só mesmo isto agora é que já é confortável! É um vestido (Risos) porque não se vê na gravação (Risos)

### **Existiram alguns momentos emocionais intensos durante a gravidez? Por exemplo, sentir-se sem apoio, muito carente...**

O início da gravidez foi a altura mais complicada de tudo, mesmo em casa.

### **Mas por exemplo?**

Sei lá! Talvez porque o meu marido também dizia que “ajudar isto, ajudar aquilo” e preocupava-me a mim, ficava a pensar “Como será quando ele nascer? Será que ele vai fazer mesmo aquilo que ele diz?!”. Foi mais no início que houve isso.

### **E como é que ultrapassou essa fase?**

Não sei! Acho que as hormonas acalmaram um bocado e tentei abstrair-me um bocado de tudo e pensar mais só no X. (Risos). E acho que foi assim, tive que desligar mais um bocadinho das preocupações.

### **Teve sonhos sobre a gravidez?**

Sonhos durante?

**Sim. E sonhos sobre a gravidez.**

Eu sonho muito! (Risos) Mesmo sem estar grávida (Risos). Nos primeiros meses acho que não sonhava muito, agora sonho, desde que vi a ecografia 3D que já sonho com a cara, coisas que acontecem no dia-a-dia e depois transpõem-se para os sonhos. Mas isso aconteceu talvez só a partir dos 5 meses é que comecei a sonhar.

**A nível do seu marido das reações emocionais que este sentiu, que viu que aconteceu? Por exemplo, algum ciúme, falta de interesse, medo ...?**

Não! Por acaso nem ciúme, nem medo porque também não estamos muito ansiosos, nem pensamos muito na hora do parto e até interessamo-nos sobre o assunto. Quando fizemos o curso até soubemos de algumas coisas que nunca imaginámos que a Natureza se encarregava de tudo e mais alguma coisa e até foi muito interessante fazer esse curso. A pergunta ao início era o quê?

**Das reações emocionais...**

Não teve assim nada de muito extravagante!

**Teve alguns sintomas muito parecidos com os seus, quase...**

Nunca! (Riso) Aliás eu nos primeiros meses dizia que o frigorífico “Cheira mal! Que cheira mal aquilo e isto” e ele dizia “Não cheira nada!”. Por isso, não partilhava de todo o que eu sentia nesse aspeto.

**Durante a gravidez teve alguns medos relativos ao bebé, em relação a si? Por exemplo, medo de magoar a criança?**

Muitos, muitos! Nos primeiros meses é “Será que ele está bem?! Eu não o sinto! Será que a ecografia vai mostrar que está tudo bem”. No início quase nem conseguia comer e então alimentava-me à base de fruta e eu só pensava que tenho que obrigar-me a comer mais, tenho que me obrigar a comer mais, mas eu não conseguia, não conseguia mesmo! Muitas preocupações! Depois ele deu a volta muito cedo, às 25 semanas já tinha dado a volta e depois foi a preocupação de “Espero que ele não volte a dar outra vez a volta!” porque ele pode dar e depois já não conseguir voltar a fazer. Então, ainda agora na última consulta, que foi ainda nesta semana., eu ainda ia naquela de “Será que deu a volta ou não?!” e não deu!

**Como é que lidou com esses medos? Falou com alguém?**

Com o meu marido! Ele é que me tem que ouvir sempre! (Risos)

**Relativamente aos exames médicos, às consultas foi tudo de forma regular?**

Tudo!

**Dentro do previsto?**

Sim!

**Recorreu ao Hospital da Luz, privado?**

Sim, sim!

**Teve sempre o mesmo médico?**

A partir dos 4 meses sim!

**Quem a acompanhou? Foi o seu marido às consultas?**

Sim, sim! Foi sempre ele!

**Sofreu de alguns distúrbios da gravidez, como náuseas, enjoos, ...?**

Foi no início os enjoos, as náuseas, ... sim!

**Imagina como vai ser o parto ou ...?**

Não penso nada sobre esse assunto! Nada! Quando chegar tem que acontecer! Há-de acontecer! Eu costumo dizer “Se ele entrou há-de sair” (Risos), por isso de uma forma ou de outra isso tem que acontecer, por isso não vale a pena criar muitas ansiedades, nem muitas expectativas. Eu gostava que fosse um parto natural, já falei com a médica sobre isso, ela disse que a “S. só vai decidir na altura! Não sabe como vai entrar em trabalho de parto, não sabe como vai ser, não decida já!” e é assim que eu tenho pensado.

**Gostava que o seu marido acompanhasse-a ou outra pessoa?**

Sim, sim! Vai acompanhar-me, só não vai cortar o cordão porque se não demora ainda mais tempo (Risos).

**Quando é que aconteceu os primeiros movimentos?**

Foi, mais ou menos, às 23 semanas, julgo eu.

**E o bebé mexe muito?**

Agora mexe muito!

**Em que circunstâncias?**

Sempre! (Risos) Mexe de hora a hora, mexe sempre alguma coisa! Mas mexe muito de forma muito violenta, agora é mesmo ...Chega a magoar (Risos).

**Agora está quase no final, já não tem muito espaço...**

Já não tem! Isto já é um T0 muito apertado.

**Esses movimentos fazem alguma relação com o temperamento dele ou “Ele mexe-se muito é porque deve ser...”?**

Penso! Quando ele mexe de noite penso que ele vai dar-nos ótimas noites de sono (Riso), é o que eu penso sempre. Porque eu chego às vezes a estar uma hora para adormecer, porque me levanto de noite para ir à casa de banho e ele não para de se mexer, então chego a estar uma hora para voltar a adormecer porque ele não para e depois eu penso “Pronto! Já vi que nos vai dar muitas boas noites de sono” (Risos)

**Imagina como o bebé vai ser? As características físicas, a personalidade?**

Comecei a imaginar isso quando vi na ecografia das 32 semanas em 3D foi aí que comecei a imaginá-lo um bocadinho mais, mas às vezes eu e o meu marido falamos “Será que vai ter cabelo liso como o teu ou cabelo encaracolado como o meu? Será que isto, Será que aquilo?!”, isso pensamos, mas são só ideias (Risos).

**E o seu marido partilha as mesmas...é?**

Sim! As mesmas expectativas!

**Diria que já existe uma relação entre si e o seu bebé?**

Sim! Nesta fase já digo que vou ter saudades de estar grávida (risos). É esta sensação! Quando ele sair cá para fora se calhar nos primeiros dias vou dizer “Agora não estou a sentir mexer aqui” (Risos)

**Em relação à primeira ecografia como é que se sentiu? Como é que descreve esse momento?**

Um momento muito emocionante porque como já tinha dito foi quando ouvimos o coração a bater a primeira vez e foi muito emocionante.

**Já sabe o sexo do bebé.**

Soube logo às 12 semanas, ele fez questão de mostrar às 12 semanas que era um menino.

**Já escolheram o nome?**

X.

**Quem escolheu? Houve alguma razão especial?**

Não houve uma razão especial, nenhuma. Nós achávamos que até às ecografias da 12 semana. que ia ser menina, por isso era A., “Era A. aquilo, A. isto”, até que...é um menino. E agora nomes? Muito mais complicado. Então fomos pesquisar listas de nomes e todas as noites olhávamos para 5-6 letras e não chegávamos a conclusão nenhuma. Até que houve um dia que chegámos ao X e pensámos “Vamos ter que arranjar uma solução!” (risos) e pronto foi o X.! (risos)

**Já prepararam as coisas para o bebé?**

Já está praticamente tudo!

**Alguém a ajudou na preparação?**

Não! Nós os dois! E o meu pai montou o berço e a cómoda, pintou o quarto!

**Como gostaria que o bebé, o X., fosse durante os primeiros meses?**

Calminho! (Risos) Que me desse descanso!

**E como não quer que ele seja?**

Muito irrequieto! Porque o pai está sempre a dizer que quando era criança tinha pilhas, então eu espero que ele não seja assim, espero que seja calminho, assim como a mãe sempre foi! Por favor!

**Preocupa-se com a saúde do bebé, principalmente com os primeiros meses de vida?**

Há sempre a preocupação de existir coisas que não se detetam durante a gravidez e que podem acontecer durante o parto, penso às vezes nisso, mas tento não me preocupar muito com o assunto!

**O que pensa que o bebé vai precisar nos primeiros meses?**

De tudo! De muito amor, de muita atenção, muitos cuidados, é os médicos, os pediatras, as vacinas, tudo e mais alguma coisa! Muita coisa!

**Existem algumas características da sua família ou da família do seu marido que gostasse que o bebé não tivesse?**

Vícios! (Risos) Quando fosse mais velho e algumas doenças genéticas que a parte da família do meu marido tem, mas isso só se vai saber quando ele nascer, infelizmente! Espero que esteja livre, costumo dizer que “seja mais saudável do que os dois pais juntos!”, que tenha o máximo de saúde possível.

**Como se vê como mãe nos primeiros meses?**

Ainda não consigo imaginar bem isso! Sinceramente! Sempre adorei bebés, sempre gostei de os ter ao colo mas ainda não consigo visualizar bem a situação!

**Já escolheu algum método de alimentação? Se vai amamentar ...**

Gostava! Se pudesse gostava!

**Por alguma razão?**

Porque é muito importante a amamentação. Porque é muito importante a amamentação nos primeiros meses.

**Como é que acha que o seu marido vai reagir, comportar-se nos primeiros meses?**

Eu acho que ele não vai implicar... Vamos ver se ele vai ter estofa para andar a mudar fraldas e afins. Não dormir noites.

**Acha que vai pedir ajuda a alguém após o parto?**

Sim, vamos ser só os dois, em princípio.

**Quando planeia regressar ao trabalho?**

Quando deixar de amamentar, tendo em conta os quatro meses de licença, porque pode acontecer eu não poder dar ou seja o que for, mas contando os quatro meses

**Acha que vai tentar treinar o bebé de acordo com horários fixos, em relação aos padrões de sono por exemplo, desde os primeiros dias ou acha melhor que ele encontre os seus**

**próprios ritmos?**

Inicialmente, prefiro que seja o X. a encontrar o seu próprio ritmo e se forem ritmos alucinantes, quando estiver mais crescido, tentaremos fixar horários.

**Agora relativamente à sua infância, como se descreve enquanto criança?**

Muito feliz! Com muita brincadeira e com muitas oportunidades para explorar muitos lados da vida, tanto o lado do coral, durante as férias de verão, como tinha a parte mais cultural, íamos aqui aos bailados da Gulbeikein quando eu tinha quatro anos, por isso sempre fui muito feliz.

**Na sua relação com a sua mãe, com o seu pai, como foi na sua infância?**

Maravilhosa!

**E os seus pais enquanto casal tinham uma boa relação?**

Sempre tiveram! Eu sempre me considerei uma privilegiada por ter os dois pais juntos. O V., os pais dele separaram-se já quando ele tinha 19, mas de alguma forma houve alguns anos de conflito e eu acho que acaba sempre por marcar muito as crianças, na altura ele já não era criança mas os conflitos já tinham começado antes de ele ter 19 e eu felizmente tive o oposto.

**Teve algum acontecimento traumático durante a sua infância? Que envolviam mortes, doenças, ...**

Não, não!

**E agora, nos últimos tempos?**

Também não!

**De que forma acha que vai ser diferente da sua mãe?**

Que vou ser diferente a educar o meu filho?

**Sim...**

Nós achamos sempre isso! O que é engraçado é que os meus pais dizem sempre que “Vocês não compreendem quando nós dizíamos que não, quando eram adolescentes ou quando vocês eram crianças, mas um dia que forem pais vão perceber!” Por isso, se calhar algumas coisas vou mudar ou se calhar vai tudo ficar na mesma. Como é o primeiro não sei como vou reagir a certas situações.

**Em relação a tudo que nós falámos, quer acrescentar alguma coisa?**

Boa sorte para o trabalho! (Risos)

**Código 3**

**Poderia falar-me sobre a sua gravidez? Como se sentiu? Como tem lidado?**

Senti-me muito feliz. Fiquei muito, muito feliz por ser o meu segundo filho! Tanto fazia se



fosse uma menina ou um menino, mas agora já sei que é um menino. É um casalinho! (Risos)

**O que a fez decidir ter o bebê nesta altura da sua vida?**

Eu adiei por dois anos até a minha filha fosse um bocadinho maior e aconteceu, mesmo querendo uma gravidez, aconteceu. Não foi bem planeado, aconteceu.

**Essa decisão foi uma decisão partilhada ou ...?**

Sim, foi partilhada.

**Houve alguma dificuldade no processo de fecundação?**

Eu fiquei 4 meses sem tomar a pilula, só engravidei a partir do quinto mês.

**Anteriormente houve alguma interrupção de gravidez?**

Não. Nunca.

**Como se sentiu quando descobriu que estava grávida?**

Fiquei muito feliz, já há 5 meses que não tomava a pílula fiquei muito feliz!

**Em que circunstâncias é que descobriu que estava grávida?**

Eu fazia testes todos os meses (Risos) até que deu positivo no quinto mês.

**E a quem contou?**

Ao meu marido

**E qual foi a reação do seu marido?**

Foi muito boa.

**A nível físico, das suas expressões...?**

Ficou muito feliz. É uma felicidade contida até fazermos todos os exames para ver se está tudo bem porque nós não sabemos se está tudo bem porque é no início. No princípio até ao 2º mês só eu e o meu marido é que sabíamos, mais ninguém, nem a nossa filha.

**Passado esse momento, quando contou aos seus familiares, aos seus amigos como é que eles reagiram?**

Reagiram muito bem. Ficaram muito felizes. A minha mãe sabe que vai ter mais um neto, embora esteja muito longe. A minha sogra também ficou a saber que vai ter mais um neto. São os únicos visto que o meu marido é filho único. Ficou muito feliz!

**Como é que a gravidez influenciou a sua vida, a nível da sua rotina, a nível de trabalho...?**

A nível do trabalho já estou em casa porque onde eu trabalhava pegava muito peso e eu tenho muitos problemas de coluna. No dia-a-dia só durmo mal porque vou muitas vezes à casa de banho.

**Se comparar com o início da gravidez com o momento atual, quais são as mudanças mais marcantes?**

A roupa! Está a deixar de servir-me e durmo um pouco pior por causa disso, a barriga está a ficar maior e vou muitas vezes à casa de banho. É só!

**Levou algum tempo a sentir-se mãe ou ...?**

Eu senti-me mãe desde o princípio (risos).

**Ser mãe...**

Não é a minha primeira gravidez, não sou marinheira de primeira viagem, já tenho a menina, mas um filho novo é sempre um filho. Uma gravidez nova é sempre um filho.

**E por exemplo, na relação com o seu marido mudou? Por exemplo, nos conflitos, nas rotinas, o vosso à vontade entre vocês?**

Não! Eu sinto que estou mais chorona, choro mais. Eu choro um bocadinho mais, não é que tenha mudado nada, mas há coisas que me tocam mais, por exemplo ver animais abandonados, ver notícias tristes na televisão incomoda-me um bocado.

**Mas entre si e o seu marido?**

Entre mim e o meu marido não!

**Mantém-se igual?**

Mantém-se igual. O mundo que me rodeia é que eu vejo com outros olhos.

**A sua mãe está longe.**

A minha mãe está longe.

**Mas mesmo assim o relacionamento que tem com a sua mãe mantém-se igual, no sentido de antes de ser mãe e agora que já é mãe?**

Agora depois de sermos mães damos valor a muita coisa que antes não dávamos. Compreendemos muitas das atitudes que os nossos pais tiveram connosco e que nós não compreendemos até sermos pai e mãe, nós passamos a compreender algumas coisas. Há uma maior compreensão

**Sente que a sua mãe tem uma postura de proteção ou mantém uma certa independência em relação a si?**

Continua a ter uma postura protetora. A dizer para tomar cuidado com certas coisas, não fazer esforço, continua a ter.

**Mantém?**

É! Filho é filho, para o resto da vida!

**Quando é que notou pela primeira vez as mudanças a nível do seu corpo?**

Eu notei logo! Notei os seios muito doloridos, notei algum inchaço abdominal porque eu sou muito, muito magra e então nota-se logo! Talvez as pessoas que tem um bocadinho de mais peso corporal não notam logo, mas eu notei logo!

**E como se sentiu com essas primeiras mudanças?**

Sentimo-nos bem. Eu senti-me com algum cuidado no meu trabalho para não pegar em peso, tentei ir mais devagar.

**E as reações do seu marido? Por exemplo, a nível das suas mudanças do corpo?**

Foi bem. (Risos)

**Quando começou a usar roupas de grávida ou ainda não utiliza?**

Há cerca de um mês é que comecei a utilizar mais calças de malha, mais flexíveis. Deixei mais a ganga porque as gangas que eu tenho já não me servem, já incomodam-me. Então há cerca de mais ou menos um mês.

**Existiram alguns momentos emocionais intensos durante a gravidez? Por exemplo, sentir-se sem apoio, com medo, pensamentos que a incomodavam-na...**

Ao princípio nós temos sempre medo que alguma coisa não esteja bem com o bebé, depois começamos a fazer os exames e ficamos mais tranquilos. que incomoda-me no geral, e que eu noto, e na minha filha também notei muito, é que talvez o nosso ambiente social, pessoas abandonadas, a passarem por crises isso incomoda-me mais. Eu prefiro não ver os telejornais, prefiro distanciar-me um bocadinho dessa realidade porque toca-me mais.

**É a sua estratégia?**

Eu prefiro não ver!

**Evitar?**

Evitar.

**Tem sonhos recorrentes sobre a gravidez ou ...?**

Eu sonhei que um bebé chorava a noite toda porque a minha filha era muito chorona então foi aquilo que me ficou. Ficou no subconsciente. Quando soube que estava grávida outra vez vai ser igual à irmã e vai chorar muito. Mas só tive um ou dois sonhos assim. É bom sinal! Quer dizer que não vai vir chorão.

**E relativamente ao seu marido as reações emocionais que tem demonstrado? Por exemplo, se mostrou-se um pouco ciumento, ...**

Não! Mostrou-se extremamente feliz porque ele queria um menino e vem um menino. Já escolheu o nome e tudo! Ele pensa que escolheu!

**E o seu marido apresentou alguns sintomas semelhantes aos seus, a nível da gravidez?**

Não!

**Não é o caso.**

Não é o caso!

**Já me disse que ao início o receio é se está tudo bem com o bebé, mas sentiu mais alguma preocupação relativamente ao bebé, a si neste processo da gravidez até então?**

Não! O pensamentos que nós temos é primeiro fazer análise, fazer a ecografia para saber se está tudo bem, é logo essa a preocupação! Para o final da gravidez vai surgir outro medo, que é a hora que nós vamos para o hospital. Desta vez eu já sei para aquilo que vou, então nessa altura com certeza que estarei com medo porque já passou um bocadinho dos 5 meses e eu já comecei a pensar.

**Tem realizado os exames médicos, tudo regularmente?**

Tudo regularmente.

**Tem recorrido, como disse, ao centro de saúde?**

Ao centro de saúde, sim!

**Consultou mais que um médico?**

Não! Tem sido sempre a Doutora.

**Já me disse que relativamente às idas ao médico o seu marido não acompanha-a.**

Não. Porque são muitas horas aqui e não consegue vir mesmo.

**Mas às ecografias?**

Sim. Às ecografias foi, a todas elas!

**Pensa assistir às aulas de preparação para o parto?**

É assim ele é um bocadinho...

**Mas a senhora...relativamente às aulas.**

Não sei! Penso que não. Porque eu já sei mais ou menos o processo.

**Ao longo da gravidez sofreu enjoos, ganho de peso, desejos, ...**

Não! Tive muitas doenças! Tive diabetes gestacional, tive muitas infeções, não podia comer carne de porco...

**Nesta gravidez?**

Não, na outra. Nesta gravidez não!

**Se calhar era um receio seu?**

Tive muitos problemas de saúde na primeira gravidez, nesta por enquanto não!

**Imagina como é que vai ser o parto?**

Imagino o processo. Um processo longo. Espero que seja um processo menos demorado porque eu estive lá 12 horas. Menos doloroso, espero que seja na segunda vez, seja menos doloroso.

**Quer que o seu marido assista ao parto ou outra pessoa?**

Ele no primeiro não conseguiu, foi uma tia que assistiu porque a minha sogra entretanto não

tinha chegado ao hospital, não conseguiu chegar a tempo. Neste, ele diz que vai assistir, mas eu não acredito que ele tenha coragem.

**Como se sentiu quando se apercebeu que o bebé estava dentro de si? Foi com início dos movimentos?**

É uma alegria. Embora já conheça o processo é sempre diferente. Este mexe-se mais do que a primeira, mexe-se muito. Cada vez que mexe fico feliz!

**Por exemplo, esses movimentos associa ao temperamento do bebé, pensa “Ele mexe-se muito poderá...”**

Ele mexe-se muito, eu sei em que situações! Quando eu estou parada, provavelmente não gosta que eu pare e quando eu estou a comer é quando ele mexe muito! Porque está a receber alimento e está a mexer-se. Não associo ao temperamento! Pode ser um bebé muito calminho! A minha filha mexia-se muito, muito pouco e no entanto era uma bebé extremamente nervosa.

**Em que mês foram os primeiros movimentos? Mês ou semanas.**

Por volta das 19-20 semanas os primeiros movimentos.

**Como é que imagina o seu bebé? A nível das características, da personalidade, ...**

Parecido com a irmã. Muito parecido com a irmã, penso eu!

**Esse parecido é por exemplo?**

Cabeludo, com os olhinhos puxados como os do meu marido, muito fofinha!

**E o seu marido partilha essa ideia sobre o bebé, dessas características ou tem outra perceção?**

Eu penso que sim. Acho que sim. Ele acha que vai parecer-se com a irmã.

**Diria que neste momento já existe uma relação entre si e o bebé?**

Sim.

**Como descreve essa relação?**

De amor. Nós somos pais e mães desde da concepção. Mesmo sem vermos a carinha dele, está presente, presencialmente está, em mim está e eu já tenho essa noção. Uma relação de amor.

**Já viu o bebé na ecografia?**

Já vi o bebé na ecografia.

**E quando é que foi?**

22º. A primeira foi na 12ª e na segunda vez, em que já se vê bem as feições, em 3D é na 22ª semana.

**E o que sentiu quando viu?**

Uma alegria! Chorei!

**Já sabe o sexo do bebé?**

É um menino.

**Relativamente ao nome já está decidido? Quem escolheu?**

O meu marido quer D., mas eu acho que não vai ser D. porque eu não quero. Vamos ainda...

**Existe alguma razão para ser esse nome?**

Não. Ele gosta desse nome.

**Até agora já foi alguma coisa preparada para o bebé? Roupa, o quarto, ...?**

Já, já foi. O quarto ainda não porque vou ter que fazer uma remodelação para ele dormir juntamente com a irmã, a partir dos 3-4 meses. Até essa altura estará comigo e com o pai no quarto. Entretanto já temos basicamente tudo, berço, banheira, carrinho. Tudo.

**Alguém ajudou nesse processo de preparação?**

Não. Fui eu e o meu marido.

**Como que acha que ele vai ser nos primeiros meses de vida?**

Eu espero que seja calminho, que não seja muito chorão como a irmã, que a irmã chorava muito, dia e noite. Espero que seja um bebé saudável.

**Às vezes preocupa-se com a saúde do seu bebé?**

Claro.

**O que acha que ele vai precisar, principalmente nos primeiros meses de vida?**

Em primeiro lugar vai precisar da mãe ao pé, isso é fundamental. A nível material?

**A nível material, emocional ...**

A nível material vai precisar tudo o que os bebés precisam. A nível de saúde precisa de ser acompanhado, claro! No essencial precisa de muito amor e da mãe dele ao pé.

**Existem algumas características da família do seu marido como da sua que não gostasse que o bebé apresentasse?**

A minha filha é muito chorona, é uma criança muito sentimental. Eu gostava que fosse menos sentimental, sofreriam menos coitadinhos. Mas pronto, isto não há por onde remediar! Eu sou muito sentimental, os avós são, o pai também é uma pessoa sensível por isso não há muito por onde fugir!

**Que tipo de mãe espera ser nos primeiros meses?**

Espero não estar tão em cima da criança como eu estive na minha primeira filha porque depois a minha filha nem me podia ver distanciar-me dela. Espero conseguir fazê-lo dormir na cama dele porque eu não consegui que a minha filha dormisse na cama dela até aos 6 anos de idade. Espero ser uma boa mãe!

**Que método de alimentação pensa em utilizar, amamentação ou biberão?**

Espero que tenha leite para fazer a amamentação, se não terá que ser suplementos, leite de

lata.

**Como pensa que a relação com o seu marido vai ser quando estiver a tomar conta do bebé?**

Claro que vou ter menos tempo tanto para o meu marido como para a minha filha. Ao princípio vai ser diferente, é mais um membro da família a precisar...O meu marido já sabe, já é adulto, já sabe virar-se, tem que perceber que não posso dar tanta atenção, tem que ser para o bebé.

**Acha que o bebé vai afetar a vossa relação?**

Não, de maneira alguma! Há espaço para todos!

**E amor para todos.**

E amor para todos! Claro!

**Vai tentar treinar o bebé de acordo com horários fixos, por exemplo em relação ao sono ou vai deixar que o bebé adquira os seus próprios padrões de sono, de alimentação?**

No princípio, nos primeiros dias é muito difícil. A partir do mês 2 tenho que claro começar a treinar os horários porque se não dorme durante o dia e durante a noite está acordado e não pode ser. Nos primeiros dias isso é muito difícil, a minha recuperação e da criança do hospital, não tem como. No primeiro, segundo mês, temos que começar a treinar os sonos e os horários e a rotina.

**Vai pedir ajuda a alguém depois do parto?**

Não. A ajuda será do meu marido que terá licença de paternidade de duas semanas e estará comigo. E da minha sogra, talvez também venha.

**Quando planeia regressar ao trabalho?**

No final da licença da maternidade, cinco meses. Se eu poder escolher cinco meses prefiro estar com a criança 5 meses em vez dos 4, os 5.

**Agora falando um bocadinho da sua infância. Como se descreve a nível do seu temperamento quando era criança, das suas características, ...**

Era uma criança muito chorona. Tinha muitos irmãos, dávamo-nos todos muito bem, mas era uma criança muito sentimental. Tive uma infância muito boa, feliz, considero uma infância muito, muito, muito boa. Era uma criança sociável, penso que era sociável, penso que sim. Tive muitos irmãos, tive que apreender a dividir, tive que aprender a ter responsabilidade, por isso acho que era uma criança responsável, sociável, uma criança fácil de se levar, penso eu.

**E na sua infância a relação que tinha com a sua mãe, com o seu pai? Como é que era?**

Era boa. Era uma relação boa. Era um bocadinho teimosa, fazia aquilo que queria, não propriamente aquilo que eles me mandavam. Mas era uma relação boa.

**E a relação dos seus pais?**

Era uma relação ótima. Dão-se muito bem.

**Teve alguma experiência traumática na sua infância?**

Nada, nada!

**E agora nos últimos tempos sofreu algum evento traumático? Por exemplo, uma doença, morte de um familiar, ...**

Para mim um evento traumático é viver longe da minha família, isto para mim é muito traumático porque fui habituada a ter uma família grande, o meu marido é filho único e para mim custa-me muito viver longe deles, principalmente em datas especiais, aniversários, Natal, Passagem de Ano, para mim é muito complicado, é uma altura horrível. Não considero como traumático, mas...

**É um evento que tem um impacto em si.**

Um impacto emocional muito grande em mim. Quando os meus filhos nascem a minha mãe não está por perto o que também é muito complicado.

**E acha que essa situação influencia a maneira como vai ser mãe?**

Talvez. Eu sou muito protetora dos meus filhos, pelo menos da minha filha e do meu filho também já sou. Acho que proteção de mais também não é bom, temos que deixar eles andarem pelas suas próprias pernas. Acho que não é bom. Tudo em excesso, não é bom.

**De que forma é que acha que vai ser diferente da sua mãe, na educação...?**

Eu acho que sou muito parecida com ela, com a minha mãe no feitio. Sou mais protetora do que a minha mãe, talvez por não ter família de sangue ao pé, os meus filhos é que são do meu sangue e eu sinto uma proteção enorme para com eles e estou sempre muito em cima que é para colmatar a falta da minha restante família Talvez se eu tivesse os meus sobrinhos, os meus irmãos, o meu pai e a minha mãe talvez não fosse tão, tão protetora em relação aos meus filhos. Fosse mas q.b. Eu acho que é um excesso da minha parte estar sempre em cima deles, também não é bom. A minha mãe talvez fosse um bocadinho menos protetora porque teve mais filhos, mais quatro filhos, porque tinha uma vida profissional muito ativa não podia estar em cima de nós o tempo todo. Eu como cá não tenho nem a minha sogra nem a minha mãe, sou eu que faço tudo. Eu estou pelo menos com a minha filha muitas horas do dia, principalmente agora. Não delego as obrigações da criança para outros membros porque não tenho, tudo sou eu que faço. Enquanto a minha mãe tinha uma estrutura familiar, ela podia delegar à minha avó, às minhas tias, no meu caso não. É diferente. Eu vivo num contexto diferente da minha família.



**Temos estado a falar da gravidez, há alguma coisa que queira acrescentar que não falámos, que ache interessante referir?**

Acho que falámos de tudo, de tudo o que é essencial. Do cuidado que se tem que ter com a criança, do amor que é fundamental e da estrutura familiar (Risos). É preciso ter uma boa estrutura familiar para se criar, acho que hoje em dia não é preciso só uma mãe ou só um pai, acho que é essencial ter mãe e pai. Na minha visão do mundo acho que é essencial ter uma mãe e ter um pai, é só isso.

#### **Código 4**

**Poderia falar-me sobre a sua gravidez? Como se tem sentido? Como tem lidado?**

Já é a terceira gravidez. Já não é aquela novidade, portanto a pessoa já está mais à vontade. Já sabe como as coisas vão correr, embora tenha sido uma gravidez diferente porque para já as outras foram aos 29 e aos 30 anos e agora tenho 42, tem sido mais difícil em termos físicos. Em termos de querer tem sido igual porque as três foram planeadas e as três foram desejadas. Claro, que agora é diferente porque agora é uma rapariga e é aquilo que eu queria desde sempre portanto tem sido bom porque é aquela expectativa de ser rapariga. Os irmãos estão muito contentes, cheios de vontade de a conhecer. Tem sido uma gravidez muito boa! Em termos de saúde é que não tem sido tão bom porque comecei com muitos enjoos, vómitos, as infeções urinárias, as quantidiensas, a diabetes, agora tive gripe A, diarreia e vómitos. Tem sido assim, sem ser nada de grave, tem sido um bocadinho atribulada e estou muito mais cansada do que o normal, mas de resto tem sido uma gravidez normal e boa como as outras.

**Foi planeada a gravidez?**

Sim!

**Enquanto casal, os dois?**

Sim!

**Houve alguma dificuldade a nível da fecundação?**

Sim! Eu tinha engravidado no ano passado e depois correu mal. Portanto engravidei agora, foi à segunda vez, é que consegui.

**Como é que se sentiu quando descobriu que estava grávida?**

Fiquei muito feliz! Felicíssima! Contentíssima!

**Em que circunstância é que descobriu que estava grávida?**

Nós andávamos a tentar. Como tínhamos tentado uma vez e as coisas não tinham corrido bem, desta vez claro que eu cada vez que era a altura de vir o período, eu estava naquela

expectativa. Portanto, foi muito ansiosa, não era ansiosa de ansiosa mas estava sempre naquela da expectativa de ser.

**A quem contou em primeiro?**

Fui eu! Vi que não me vinha o período e fui fazer o teste, logo!

**Contou logo ao seu companheiro?**

Claro! Fui fazer o teste e vimos logo os dois!

**Qual foi a reação do seu marido?**

Ele ficou super contente. Ele também queria, por isso ficou todo contente!

**E quando contou à sua família, amigos?**

Também! Todos! Claro que eu já sou mais velha portanto já ninguém estava à espera que tivesse filhos, ficou tudo contente.

**Como tem sido a nível da sua rotina, as mudanças que houve? Se comparar antes da gravidez e agora na gravidez as suas rotinas?**

As minhas rotinas continuam as mesmas. Só agora é que realmente as minhas rotinas, que estou agora no fim, custam mais. Não estou com tanta energia, mas ainda não deixei de trabalhar, portanto está tudo a decorrer normalmente. Em termos de rotinas? Porque sinto-me mais cansada...é isso tudo. Mas mesmo assim tem tudo corrido normalmente.

**E na sua relação com o seu companheiro? A nível de conflitos, alguma coisa mudou?**

Não! Sabe que os homens quando nós ficamos assim ficam mais queridos até! Sim, sim! Os miúdos, toda a gente, por isso sou uma apapricada! Sou uma privilegiada!

**Levou algum tempo a começar a sentir-se mãe?**

Como é o terceiro já é diferente! Como eu queria muito, muito, muito fiquei logo contente, mas ao princípio nem me apercebia que estava grávida. Depois a barriga, por acaso começou logo a crescer muito e comecei a sentir muitos enjoos, que ao princípio foi muito complicado, muitos enjoos, muitos enjoos, muita má disposição e portanto apercebi-me logo que estava grávida. Ia percebendo que estava grávida porque não estava bem-disposta, mais por isso do que propriamente vou ser mãe porque não é a primeira vez. A primeira vez é que é tudo diferente, a segunda é um bocadinho, a terceira já é diferente, também. Mas sim, senti-me logo! O que acho é quando a gravidez é desejada a pessoa fica logo feliz, é diferente! Mesmo quando não é desejada ficamos logo felizes na mesma a não ser que haja circunstâncias que nos levem a não ficar.

**Relativamente à relação à sua mãe. Mantém-se igual? Antes a gravidez e agora com a gravidez?**

Com a minha mãe?!

### **Com a sua mãe.**

Eu com a minha mãe. Ela agora ...Não! A minha mãe é muito protetora! A minha mãe não estava à espera que eu engravidasse tão tarde, portanto ela ao início foi a única...foi assim um choque eu ter engravidado. Mas depois ela sempre quis ter uma neta porque ela tem 4 netos e portanto desde que ela soube que era uma rapariga acho que foi...enquanto não me viu barriga andou normalmente, mas agora não! Anda super protetora!

### **Quando é que notou pela primeira vez as mudanças no seu corpo?**

Eu senti logo! Como estava muito mal disposta comia muito, muito, muito portanto engordei logo muito, muito no princípio da gravidez. Portanto comecei logo a sentir.

### **Como se sentiu com essas mudanças?**

Senti-me normal porque ...É sempre assim! Eu ao princípio começo a ficar disforme. Em termos de eu me sentir mal...Não é de me sentir mal, mas da pessoa sentir “Ai que horror como é que eu vou ficar?!”, pior agora que eu acho que estou gigantesca. Ao princípio são aquelas coisas normais. Agora é que não! Não sei como é que vou emagrecer?! Mas pronto, logo se vê! É um problema a seguir! (Risos)

### **E o seu marido como é que reagiu a essas mudanças?**

Ele reagiu bem! Não é daqueles que chateia! Por acaso já das outras vezes também não! O meu ex-marido também não era nada de “Aí estás gorda!”, não! Ele agora até acha que eu estou mais magra porque incharam-me os pés, tinha as pernas muito inchadas por isso houve uma altura que não parecia que era eu. Ele agora até diz que eu estou fantástica, mas deve ser para eu não entrar em depressão pré-parto! (Risos)

### **Quando começou a utilizar roupas de grávida?**

Logo! Eu acho que estava de três meses e já estava com roupas...porque eu fiquei logo um bocadinho...engordei logo, portanto já nada me servia e sentia-me mal com a minha roupa e portanto tudo ficava-me largo, mas eu já usava roupa de grávida.

### **E começar a vestir essas roupas teve algum impacto em si?**

Claro! A pessoa acha logo que todas as pessoas vêm que estamos grávidas, mas ninguém vê, mas é aquela sensação que eu estou grávida.

### **Durante a gravidez teve algumas situações a nível emocional intensas? Por exemplo, sentir-se muito carente, sem apoio ou uma preocupação constante sobre algo?**

Isso não! Carente então não mesmo! Sou no local de trabalho, em todo o lado, sou apaparicada, por isso não!

### **Não houve ...**

Há sempre aquelas coisas, aqueles pequenos atritos que as pessoas têm no dia-a-dia, com os

miúdos, com o marido, aquelas coisas normais, mas que acontecem! Não é tudo um mar de rosas! Mas sim, as coisas normais.

**Durante a gravidez teve sonhos persistentes sobre a gravidez?**

Não me lembro dos sonhos! Não! Nada! Nem agora!

**Em relação ao seu marido as reações emocionais dele? Por exemplo, alguma situação de ciúme, ...**

Não!

**Falta de interesse...**

Não, não! Eu não sei...quer dizer eu não sei porque por acaso já tive dois relacionamentos anteriores, mas tanto na primeira vez como desta vez...Não, não! Ele até tem muito desejo sexual, quem não anda com vontade nenhuma até sou eu! Porque a pessoa chega a uma altura já não apetece. Não, não! Isso não! Isso é completamente...eu pensava que sim, mas não! Que eles depois ficam sem vontade, mas não! Nada disso! Não é o caso! Porque a pessoa já nem se sente sexy, já não se sente desejada, não é não se sente, acha que não é. Porque eu acho que não, eu às vezes nem consigo perceber como é que ele tem vontade. Acho que os homens são diferentes de nós! Eu às vezes não consigo perceber mesmo, eles com barriga, acham que estamos atraentes ou que têm vontade de fazer amor connosco?! Não consigo entender! Eles são assim! Pelo menos este tem!

**Um outro estudo...**

Isso é que era um estudo engraçado de se fazer é sobre as relações sexuais durante a gravidez. Realmente, eu acho que devem ser todos, acho que não é ele. Para eles é lhes indiferente, têm aquelas necessidades deles. Ele às vezes...eu lembro-me ao principio dele me dizer que até tinha mais desejo, que sentia que tinha mais desejo sexual, portanto é um estudo a ter em conta. Por isso, a esse nível não houve falta de atenção, nem falta de desejo, pelo contrário, eu às vezes nem quero e ele está sempre com vontade. Claro que com a barriga a pessoa já fica ...nós as mulheres nessa fase já não estamos minimamente para aí viradas! Mesmo que as pessoas digam o contrário, a pessoa já está virada para outro lado!

**O seu marido teve sintomas semelhantes aos seus?**

Ah! Estava a dizer ciúmes...Acabei por não responder. Ciúmes também não! Mas eu acho que é por termos mais filhos. Acho que isso acontece mais no primeiro filho, depois quando se tem já uma família a pessoa já sabe que quando ela nascer é natural que ele tenha um bocadinho. Eu até acho que vão ter todos! Vão ter os quatro! Três rapazes e ele! Acho que eles vão ter todos, principalmente o mais pequenino dos três anos é o que vai sentir mais, acho que eles vão sentir todos um bocadinho. Mas como eles vão fazer parte integrante?! Os mais velhos,

acho que já entendem de outra maneira, vão querer ajudar. O A. que é o mais pequenino é que vai ser um bocadinho difícil! Ao início, mas depois acho que vai perceber!

**Relativamente aos sintomas de gravidez o seu marido teve sintomas semelhantes?**

Não! Não! Nem eu desejo, nada disso.

**Durante a gravidez vivenciou alguma preocupação ou medo em relativamente ao bebé?**

Sim! Porque eu tenho 42 anos.

**Em relação a si?**

Em relação a mim não, mas em relação ao bebé porque quanto mais velha a pessoa é, mais probabilidades de patologias existirem, acontecem! Portanto, claro que sim! Relativamente a ela, sim!

**Tem realizado todos os exames médicos?**

Sim!

**Regularmente?**

Sim!

**Recorreu a uma Instituição Pública ou privada?**

Privada! Que é o hospital dos lusíadas.

**Consultou mais que um médico ou foi sempre o mesmo?**

Foi sempre o mesmo!

**O seu marido acompanha-a, como já falámos?**

Sim!

**Vai assistir às aulas de preparação para o parto?**

Não! Nós não vamos fazer porque para já, já é o terceiro bebé e porque eu vou fazer cesariana., portanto não é preciso fazer preparação para o parto. Já fiz da primeira vez! Como é cesariana. não há necessidade!

**Imagina como vai ser o parto?**

Eu já fiz duas cesarianas! Eu não imagino como vai ser, já sei como vai ser! Não é bem imaginar, é já saber! É já ter factos! Não me está muito apetecer mais vai ter que ser!

**O seu marido vai acompanhá-la?**

Sim. Na cesariana. a médica diz que ele precisa de estar...o meu filho mais velho também quer ir assistir e ele também. Só que a médica já lhes disse que eles precisam de estar muito preparados porque para já não podem ver nada! Como é cesariana. a pessoa tem que saber muito bem para o que vai porque pode ficar mais...pode ser difícil, eles depois sentirem-se mal. Por isso, eles estão a decidir se vão ou não! Eu já lhes disse que é melhor não irem e que depois são logo chamados, mas eles querem! Estão a ponderar! Porque não é igual! Já deles foi

cesariana. e nunca...

**Não deixa de ser uma operação...**

Não deixa de ser uma operação, o que de certa forma é difícil, mas querem os dois cortar o cordão, por isso não sei como vai ser! Ainda não decidimos! Acho que só no momento é que depois se decide!

**Como é que se sentiu quando começou a ter consciência do bebê dentro de si? Dos movimentos?**

Senti-me contente! Como já não é a primeira vez a pessoa já sabe mais ou menos que aquelas semanas vão ser, mas claro que quando começa é sempre muito giro!

**Foi a partir de que semanas?**

Foi a partir da 23º-24º. Já foi tarde que eu comecei a senti-la!

**Mexe-se muito?**

Muito! É muito mexida!

**Faz alguma relação com esses movimentos com o temperamento que ela poderá ter?**

Não! Porque eu já tive os meus outros dois filhos em que um mexia-se imenso e agora é uma paz de alma e portanto...Ela é mexida e eu na brincadeira até digo “Vem daí uma irrequieta”, mas não quer dizer nada porque eles foram completamente ao contrário. Ela não para, nem vou conseguir dormir! Mas não sei!

**Como imagina o bebê? As características físicas, ...**

Pois, eu já soube que ela é cabeluda, eu desejava ter uma careca mas pronto não vou ter. São os três cabeludos porque a médica na quinta-feira passada disse que ela era muito cabeluda e até perguntou se os irmãos eram muito cabeludos, porque não foi esta a obstetra que me fez os partos deles e disse-me que era muito cabeluda, os três irmãos são muito cabeludos. Portanto, ela disse que esta não saía à regra porque é muito cabeluda. Portanto, o meu desejo de ter um bebê careca desvaneceu-se porque agora até fiquei triste e já não quero saber! Mas fartámo-nos de rir porque o pai é mais clarinho e de olhos verdes por isso estamos aqui sempre a tentar adivinhar se vai ser loura de olhos verdes ou morena de olhos verdes. Mas eu já lhes disse que ela vai ser igual a mim, portanto estão todos com azar. Querem todos que seja igual ao pai, mas ela vai ser morena, morena. Mas idealizo-a!

**A nível de personalidade...ou fica mais nas características físicas?**

Fico mais nas características físicas do que de personalidade. Embora eu ache que os miúdos vêm já com a sua personalidade, mas depois também tem muito a ver com o ambiente em que os rodeia e com tudo aquilo que depois vai acontecer. Portanto não estou propriamente a pensar. Mesmo na parte física eu brinco só porque eles dizem com quem querem que ela seja

parecida e nunca querem que seja comigo, é só por isso que eu brinco!

**Diria que já existe uma relação entre si e o bebê?**

Pois, mal de mim se não existisse nesta fase!

**Como a descreve essa relação?**

Nem sei como hei-te explicar, acho que só sentindo. Mas acho que uma mãe...este período de maternidade, da gravidez, não é da maternidade. Só nós mães, eles não gostam de ouvir isso porque os pais também acham que fazem parte e fazem parte integrante, mas nunca é a mesma coisa porque efetivamente nós temos os bebês dentro de nós...Tem que fazer alguma diferença! Porque eles não sentem aquilo que nós sentimos! Ainda no outro dia, na semana passada pela primeira vez houve um bocadinho que não a senti e fiquei completamente em pânico, ele também ficou, mas eu fiquei em pânico! É uma relação que é para o resto da vida e começa efetivamente dentro da barriga, não é só quando ela nascer. Claro, que estamos desejosos de lhe ver a cara porque eu já estou cansada e farta e só me apetecia que ela nascesse para passar para a outra fase

**Já me disse que na ecografia já se consegue ver muito bem?**

Sim! É uma cabeluda!

**É uma menina?**

É uma menina.

**Relativamente ao nome. Já escolheram?**

Eu já a chamo C., mas eles já não querem C. Por isso, no outro dia eu já lhes disse quando ela sair logo lhe vemos a cara dela. Mas é C.! (Risos)

**Há alguma razão?**

Eu gosto muito de Madalena, mas ninguém gostava de Madalena. Depois o do meio, o R., gostava que fosse S., o B. também gostava de C. e o pai de C. e portanto o pai gosta de C. e C.... então o nome que todos mais gostavam era C. e pronto como eu não sou egoísta não lhes disse “Está decidido que é M. e que vai ter que ser M.”, optamos por C. que era o outro nome que gostava muito. Também gostava de C. mas ninguém gostava. Mas andámos aqui...ainda não sei bem como isto vai ser. Ela já tem fraldas com C. porque eu já disse a toda a gente, nos meus locais de trabalho, em todo o lado, já a chamam de C., mas pronto! Eu já disse que ela já ouviu toda a gente a chamarem-na de C. por isso...

**Já foi tudo preparado para o bebê? Roupas, ...**

Sim! Sabe, quando isto já é o terceiro é tudo diferente. Quando temos o primeiro temos tudo, tudo, tudo. Mas já temos a mala feita, o berço já anda para trás e para a frente. Como ela agora vai ficar no nosso quarto, vai ficar no berço que era dos irmãos e agora fica connosco. Ainda

não fizemos o quarto porque não sei como vamos fazer. Depois eu tenho muito aquela... Já com eles foram assim, nunca fiz o quarto antes. Eu gosto que ela nasça, de a ver, de ver se está tudo bem. Já mesmo com a roupa só lhe comprei a roupa agora há pouco tempo, o essencial, porque não gosto muito daquelas coisas... Porque infelizmente trabalho com miúdos, como terapeuta da fala, às vezes ouve-se histórias macabras, por isso lá está a pessoa está sempre receosa e eu ainda por cima que agora é a minha terceira gravidez mais receosa estou. Embora agora já esteja mais descontraída, portanto quero que as coisas... ela nasça. Há tempo para isso.

**Do que já preparou, alguém ajudou nesse processo?**

Não! Fomos só nós cá em casa.

**Como gostaria que o bebé fosse durante os primeiros meses?**

Como é que eu gostaria?! Calma! Que dormisse bem, que comesse bem, o normal que qualquer mãe gostaria. Não sei o que vai acontecer, mas pronto! (Risos)

**Relativamente aos primeiros meses quais são as suas preocupações a nível da saúde da bebé?**

Todas! Eu não gosto dos três primeiros meses, não gosto! Não gosto mesmo! Acho que é uma fase que eu não gosto! Em que eles não reagem, não interagem, em que é só dormir, cocó e xixi e portanto não é uma fase que eu goste muito, mas é a primeira fase, portanto tem-se que passar por ela, para se passar para as outras. Portanto vamos ter que passar por ela, agora como vai ser não faço a mínima ideia! Gostava que fosse calma como o mais velho, que era só comer e dormir, se for como o outro a seguir é um bocado mais turbulento, portanto vamos ver! Esperar para ver! (Risos)

**O que acha que o bebé vai precisar nesses primeiros meses? A nível emocional, a nível material, ...**

Vai precisar de tudo! Vai precisar da nossa atenção, vai precisar do nosso carinho, vai precisar de cuidados, de muitos cuidados quer em termos emocionais quer em termos de relação, quer em termos de comunicação, quer em termos de saúde porque nós nunca sabemos. A ida ao pediatra, a ida às vacinas, portanto é um não parar com ela para trás e para a frente. Mas é assim!

**Relativamente às características da sua família ou da família do seu marido, a nível de personalidade ou mesmo doenças. Características que não gostava que a bebé não tivesse?**

Não sei! Sinceramente não pensei nisso! Não pensei nisso! Não há nada que não gostasse que ela tivesse de nós, acho que o lógico dos filhos é terem as nossas coisas, portanto nenhuma



característica que eu não goste nem de uns nem de outros, não há assim nada de especial.

**Que tipo de mãe espera ser nos primeiros meses?**

Uma mãe como fui para eles. Quer dizer eu acho que não, porque como fui para eles não, porque nós nunca somos iguais em nenhuma gravidez e claro que estou numa fase em que com eles tive mais tempo e pude de deixar de trabalhar mais tempo, por isso sei que dei mais atenção e sei que agora vai ser um bocadinho mais difícil porque não posso parar tanto tempo, mas vou tentar organizar-me ao máximo para estar o mais presente possível com ela e para lhe dar todo o meu amor e carinho. Mas sei que não vai ser como com os irmãos porque com os irmãos estive oito meses em casa e com ela não vou estar portanto vai ser mais difícil, mas com o apoio dos avós e de toda a gente tudo vai acontecer.

**A nível do método de alimentação. Vai preferir alimentar?**

Vou amamentar, a não ser que não possa!

**Como pensa que a relação com o seu marido vai ser com a bebé cá em casa, com o novo membro?**

Não! Isso não me preocupa minimamente! É como lhe disse nós já temos os três ao fim ao cabo. Os outros já são grandes mas o A. é pequenino, e eu vejo como ele é com eles. Não me preocupa minimamente! Quer dizer eu sei que ninguém vai querer mudar as fraldas, mas quer dizer...Eu até acho que eles... ele não vão ficar com ciúmes porque ainda por cima é uma rapariga, se fosse outro rapaz talvez fosse isso, mas como vai ser uma menina acho que eles vão...se calhar quem vai ter ciúmes sou eu. Acho que neste caso até vou ser eu, não sei! Eu já pensei nisso! Como é uma rapariga eles estão todos tão ansiosos, a não ser o mais pequenino que não percebe bem o que lhe vai acontecer. Se acontecer a ciuqueira não vai ser deles mas provavelmente minha porque quem tem as atenções agora sou eu. Por isso é que eu acho que não! Isso não tenho qualquer tipo de ...Até pode acontecer e é uma coisa que já tive com eles portanto tenho muito preocupação, não é preocupação, cuidado porque eu acho que sinto que os homens às vezes...mas eu acho que isso acontece mais no primeiro filho. Quando um casal tem um primeiro filho e realmente vivem só os dois aí é preciso ter muitos cuidados com os maridos porque eu acho que eles realmente ficam um bocadinho afetados, que ficam com ciúmes, todos! Eu acho que ficam porque para nós é o príncipe ou a princesa e por vezes por culpa nossa também não lhes damos atenção, porque é verdade a culpa não é só de um lado, acho que é dos dois. Dedicamos demasiado ao bebé e depois às vezes desleixamos um bocadinho na relação, acho que somos todas assim! Ou quase, quase todas! Quando depois já não é o primeiro nós já temos que dividir as atenções. Agora imagine quando estamos os cinco já se tem que se dividir as atenções por todos e por isso acho que não é a mesma coisa.

**Acha que vai pedir ajuda a alguém após o parto?**

Aí sim! A minha mãe de certeza e a mãe dele, coitada! Também já sabe que tem que ficar de plantão.

**Quando é que pensa regressar ao trabalho?**

Passado 2 meses tenho que regressar, não é que seja por vontade, mas tem de ser, é por obrigação.

**Como se descreve enquanto era criança, por exemplo as suas características, físicas, de personalidade.**

Como é que eu era quando era pequenina?!

**Sim...**

Tive uma infância normalíssima e feliz. Normal e feliz! É engraçado que eu antes dos 4 anos não me lembro! Há pessoas que se lembram das coisas dos 3 anos e eu não me lembro. Só me lembro a partir dos 5 quando fui para a pré-primária porque até aos 4 estive com os meus avós porque eles viviam comigo. Eu lembro-me de estar com eles mas não me lembro do quê que fazia. Só depois me lembro quando fui para a escola. Mas sim, tive quatro pais como costume dizer, dois pais e duas mães, e depois tive a minha irmã quando nasceu, quando fiz 5 anos e portanto sempre tive uma infância muito feliz. Graças a Deus! Por não me faltar nada em termos emocionais como em termos materiais, portanto sempre tive uma infância muito boa. Como é que eu era?! Quando eu era pequenina eu lembro-me de ser egoísta, o que é engraçado que agora não sou nada e que realmente é giro como é que nós mudamos, porque eu não partilhava nada de pequenina. O que eu me lembro de 5-6 anos, dos miúdos irem lá a minha casa e eu escondia tudo e de me pôr à frente da porta do meu quarto para ninguém entrar, portanto era mazinha. Mas depois lembro-me de ser muito afetuosa, de ter muitos amigos, de ter muitas amiguinhas, portanto relacionava-me bem com os miúdos, sempre tive...embora fosse egoísta, é feio dizer isto, mas eu era egoísta, não emprestava nada a ninguém, mesmo à minha irmã, era muito mazinha, mas depois tinha muitos amigos e dava-me muito bem, tinha muitas, muitas amiguinhas.

**Era muito sociável?**

Era muito sociável, sim!

**E na relação com a sua mãe, com o seu pai durante a infância?**

Sim, também foi boa. Só que eu tinha mais... Quem fazia de meu pai e de minha mãe era mais quase os meus avós porque os meus pais, coitados, trabalhavam imenso e portanto eu só estava com a minha mãe... apesar de vivermos todos lá em casa, a minha avó e o meu avô é que

tratavam de nós. Por isso, eles coitadinhos quando chegavam eram quase só para nos deitarem e depois só ao fim-de-semana. é que estava com eles. Mas sim, tínhamos uma relação normal. Mas não muito presente! Só depois é que começou a ficar mais presente, porque ao princípio eles trabalhavam imenso porque eles viveram em F., emigraram para F., por isso era trabalhar, trabalhar e trabalhar, mas nós não sentimos aquela falha porque tínhamos os nossos avós. Se fosse como agora que vão para os ATL's teríamos sentido, assim como tínhamos eles a taparem o buraco, que é mesmo assim, não sentimos...Nós estávamos em casa sempre. Quando os meus pais chegavam era jantar e estava tudo bem. Quando nós eramos pequeninas estiveram os meus avós mais presentes que eles.

### **E a relação dos seus pais enquanto casal?**

Era normal. Sabe?! Quando agora nós somos adultos pensamos de outra forma. Há miúdos que vêm os pais, coitados, a discutirem, por exemplo eu nunca vi os meus pais a discutirem, mas se calhar lá tinham as coisas deles de certeza absoluta, mas eu não me lembro de ver os meus pais a discutirem. Agora se eles discutiam ou se havia problemas, claro que deviam de haver como todas as outras casas, mas agora nós vemos, assistirmos alguma coisa, não. Nunca assisti!

### **Durante a infância vivenciou algum evento traumático? Morte, doença...**

Não! Graças a Deus!

### **E nos últimos tempos?**

Não! Depois só vivi a morte dos meus avós que foi a coisa mais traumática que eu e a minha irmã já passámos, mas do meu avô já foi há 24 anos, eu tinha 18 e da minha avó foi quando o meu mais velho nasceu e que foi muito doloroso. Acho que foram as duas mortes mais dolorosas para mim.

### **E acha que isso tem impacto na forma de ser mãe?**

Não! Por acaso, eu noto, mais isso agora! Noto mais agora outra coisa, que é giro, mas que eu acho que isso agora não tem a ver mais com a idade. Nós quanto mais velhos somos mais entendemos os nossos pais, mas não tem a ver com os eventos traumáticos, tem a ver provavelmente com a idade e com o facto de nós nos realmente apercebermos das coisas, de os entendermos de outra forma. Por exemplo, os meus filhos já têm 14 e 12 anos, já fazem coisas que eu revejo-me e vejo coitada do que a minha mãe passou comigo e com a minha irmã, naquelas coisas parvas de relação de irmãos e que eu agora vejo e já entendo. A pessoa também vê os pais mais velhos e fica mais preocupada porque não sabe quanto tempo mais eles cá estão e isto tem a ver com a nossa idade e não propriamente com o resto, mas isso eu sinto, ultimamente! E até depois de estar grávida porque eu acho que estar grávida aos 42 é diferente e depois os miúdos, coitados, até brincam e dizem “Quando tu tiveres 60, ela tem 18

e ainda é tão nova!”. O meu mais velho no outro dia dizia “Oh Mãe! E depois se acontece alguma coisa e a C. fica sozinha?!” e é esta preocupação deles, estes comentários que eles às vezes têm, fazem com que a pessoa pense na vida de outra forma e acho que é mais isso!

### **E acaba por influenciar de certa forma?**

A pessoa fica a pensar nas coisas! Se vai influenciar ou não?! Uma mãe aos 20, uma mãe aos 30 e uma mãe aos 40 nunca é a mesma coisa, nunca pode ser, até pela vivência que já se teve, pelos filhos que já se teve e porque é diferente porque a pessoa vê a vida de outra forma.

### **De que forma acha que vai ser diferente da sua mãe, enquanto mãe?**

A minha mãe quando eu era mais pequena não esteve tão presente como eu estou na vida dos meus filhos, mas por circunstâncias da vida, porque eu tenho uma vida muito mais calma do que ela, porque ela trabalhou muito mais do que eu e não podia estar como eu por outras razões. Eu tive oportunidade de poder estar, eu sou muito presente na vida deles e sinto que eles têm uma relação comigo diferente daquela que tive com a minha mãe. Eu acho que até tem a ver com as gerações, mesmo em termos de falar sobre muita coisa, por exemplo eu nunca falei de nada com a minha mãe em termos sexuais porque antigamente havia mais tabus e agora os meus filhos falam comigo e têm 14 e 12 anos. Isso então é um abismo entre mim e a minha mãe porque a vida era diferente e ela é muito conservadora e a esse nível é diferente. Ela também talvez por sermos raparigas e eles são rapazes, não sei! Em termos de valores passo-lhe os mesmos, mas tenho outro tipo de relacionamento que ela não teve connosco, comigo e com a minha irmã, pelos tabus. Claro que eu sinto que é diferente, completamente diferente! Mas para bem, as circunstâncias assim o determinam, mas nós agora somos diferentes e a Marta com os seus se calhar vai ser diferente, eles com os deles ainda mais abertos talvez sejam, não sei! Fala-se de tudo, o que antigamente não se falava. Quer dizer antigamente já não se falava e então a minha mãe ainda menos falava, portanto é uma grande anti cape que eu e a minha irmã temos com a minha mãe, mas pronto! A minha mãe é muito fechada nesse tipo de conversas e às vezes teria sido importante ter sido diferente, mas as pessoas são como são e por isso não podemos mudar, nem moldar à nossa maneira, por isso é assim, cada um tem as suas experiências e eu depois tento com os miúdos, eu acho que todos os pais tentam fazer isso, que é com os filhos não fazer o que nós não gostámos que os nossos pais tivessem feito connosco e isso é uma das coisas que a minha mãe errou. Coitada! Não devia ter sido assim! Aliás eu já lhe disse que ela não devia ter sido assim e ainda hoje se eu lhe digo qualquer coisa “O B. perguntou-me qualquer coisa” ela fica aflitíssima e desvia a conversa. Ainda hoje com os netos! Ela fica desconfortável! Por isso, eu nem abordo nada, mas é isso!

**Falou-se sobre o bebé, as relações, ...Há alguma coisa mais que queira mencionar que não falámos?**

Não! Estou completamente descontraída! Como lhe disse nem tenho o quarto, arrumámos e lavámos as coisas do bebé há 15 dias porque uma amiga minha dizia que convém lavar as coisas da miúda e depois como houve muitas pessoas que me emprestaram roupa e só me emprestaram agora, na outra semana.. Mas ando muito descontraída! Acho que isso também tem a ver não ser o primeiro. Claro, que já comprei roupa ao contrário deles, mas é uma rapariga e é uma perdição. Eu disse que não ia comprar mas acabei por comprar. Mas é uma coisa mais calma, tem a ver com o facto de ser o terceiro e de ser mais velha e de andar um bocadinho cansada porque não estou muito ágil. Por isso, para ir trabalhar, vou trabalhar para não mudar as minhas rotinas... mas depois quando chego a casa fico estafada e não me apetece fazer rigorosamente nada e portanto não tenho tido aquela energia para arrumar as coisas. A única coisa que tem mudado na minha rotina é não me apetece fazer nada cá em casa, nem o jantar que eu gosto de fazer, como depois fico cansada de estar em pé... Por isso, se eles todos os dias trouxeram comida de fora! É o que eu quero! Isso é que tem mudado porque eu ando sempre atrás das coisas para fazer, mas agora vejo que não e não me apetece e nem quero fazer... e isso é uma das coisas que mudou. Quer dizer tudo muda! Aliás tudo vai mudar! Mas isso é daqui a 15 dias, 3 semanas é que tudo vai mudar!

**Eu esqueci-me de perguntar uma coisa.**

Diga.

**Relativamente aos ritmos do bebé de dormir, comer, vai respeitar os próprios ritmos da bebé ou se vai impor...?**

Eu costumo fazer assim! Que fiz com eles! Vou tentar inicialmente respeitar os ritmos dela, mas não sou daquelas mães que ao fim de 3 horas se não acordam vou acordar para dar de comer, nunca fui assim. Duvido que vou ser assim! Mas nós nunca sabemos porque somos sempre diferentes e cada bebé é um bebé. Eu tento respeitar. Mas se estiver 5 horas agora no princípio sem comer irei fazer qualquer barulho para ela acordar, mas não sou...! Depois conforme eles vão crescendo acho que eles têm mesmo que ter hábitos e o ritmo o mais aproximado do nosso, eu sou dessa opinião. Depois há coisas mínimas, até a uma determinada idade temos que ser um bocadinho nós a adaptarmo-nos a eles, mas a partir dos 2 anos acho que devem adaptar-se ao nosso ritmo. É assim que eu funciono! Até aos dois, claro que eles têm que dormir e acho obrigatório. Embora não seja daquelas pessoas que não vá sair, como fiz com os meus outros dois filhos, de sair e de ir jantar e terem 2-3 meses e portanto eles

adaptarem-se também um bocadinho à nossa vida. Nem tanto à terra e nem tanto ao mar. Depois também depende dos bebés, das próprias características. O meu mais velho, eu lembro-me, que íamos para qualquer lado com ele e ele dormia nem que tivesse a música aos altos berros, o outro já não foi igual já gostava mais de estar em silêncio, apesar de ser habituado, porque eu acho que devem ser, para saberem que dia é de dia e que de noite é de noite, isso é a coisa principal dos ritmos que é perceber que dia é de dia e noite é de noite. Portanto, de dia não ter tudo fechado! Isso nunca tive para eles perceberem, ouvirem barulho, por isso é que gosto deste berço, de poder estar na sala para adormecer a ouvir barulho, dormir num quarto às escuras porque depois à noite não sabe bem a diferença do que é à tarde do que é à noite! Mas não digo nada porque cada caso é um caso, cada criança é uma criança, portanto não sei como vai ser, mesmo a nível da alimentação, eles sempre comeram bem e com ela não sei como vai ser, até eu! Se vou ter leite para amamentar como nos outros, por isso não faço a mínima ideia.

## **Código 5**

**A primeira pergunta, é relativamente à forma como se tem sentido, como tem lidado com a gravidez?**

Tenho-me sentido muito bem desde o início. Em termos físicos, com exceção da azia que tem sido uma coisa muito chata desde o principio e até agora, e que me dá bastante desconforto. De resto, tenho-me sentido ótima, tenho mantido ativa, é engraçado ver as mudanças do corpo, sentir o bebé cá dentro e esta expectativa de que a vida vai mudar completamente. No geral é isso!

**O que a fez decidir ter o bebé nesta altura?**

O desejo de ter filhos, de criar alguém.

**Foi uma decisão partilhada entre os dois?**

Foi.

**Houve alguma dificuldade no processo de fecundação?**

Houve um bocadinho. Demorou um bocadinho de tempo, mas finalmente aconteceu. (Risos)

**Houve alguma interrupção de gravidez anteriormente?**

Não.

**Como se sentiu quando descobriu que estava grávida?**

Senti-me muito bem, muito feliz porque realmente já estávamos à espera há algum tempo e finalmente aconteceu. Foi tipo um milagre que nos aconteceu!

**E em que circunstâncias descobriu que estava grávida?**

Em que circunstâncias?! Percebi que tinha um atraso no período e fiz o teste e deu positivo.

**E a quem contou primeiro?**

Primeiro foi ao meu companheiro e depois talvez a duas amigas mais próximas e que acompanhavam esse meu desejo, telefonei logo. Depois fui contando logo à família, a seguir.

**E qual foi a reação do seu...**

Toda gente ficou muito contente.

**E principalmente a reação do seu companheiro?**

Foi um bocado ...

**A nível emocional, a nível das expressões físicas...**

Ficou contente embora com um certo receio porque também é a primeira vez e enquanto para mim é algo mais natural, enquanto para ele é algo mais assustador e então ficou um bocado apreensivo mas contente, ao mesmo tempo.

**E a restante família, amigos?**

O resto, ficaram toda a gente contente.

**Como se tem sentindo ao longo da gravidez relativamente às mudanças que têm ocorrido, a nível da sua rotina, do trabalho? Se comparar antes da gravidez e agora, no final da gravidez?**

Eu não alterei muito as minhas rotinas. Alterei em termos de alimentação por causa da questão da azia, de resto procurei descansar um pouco mais, procurei estar mais atenta ao corpo, perceber quando é para descansar, mas em geral mantive as minhas rotinas normais com exceção das coisas que não se podem fazer durante a gravidez.

**E o seu companheiro também manteve ...?**

Acompanhou-me mais ou menos.

**Levou algum tempo para começar-se a sentir mãe?**

Eu penso que não. Até agora tem sido um estado constante de vontade que nasça, mas penso que depois do bebé nascer será mais real, apesar de já sentir isso, mas será mesmo aquela sensação de ser mãe. Mas até agora já me sinto mãe, é mais ou menos igual desde o princípio.

**Acha que a relação com o seu companheiro mudou? A nível de nos conflitos, de proximidade?**

Acho que mudou um bocado, mas não sei bem dizer. As nossas relações estão sempre em mudança, estamos sempre a mudar. Mudou talvez porque entrou um novo elemento, há mais atenção a isso, por isso a relação torna-se mais pacífica, talvez. Por aí...

**Relativamente à sua mãe. Como tem sido a relação? Se comparar antes e agora que está grávida se há uma postura de maior proteção ou mantém-se tudo igual?**

Existe da parte dela uma preocupação para saber se está tudo bem. Mas acho que no geral não mudou grande coisa, acho que manteve-se mais ou menos igual, com exceção disso de saber se está tudo bem ou não.

**Quando é que notou pela primeira vez as mudanças no seu corpo?**

Ao princípio notei logo no peito. Foi por onde comecei a sentir, notei logo no peito e depois comecei a sentir à medida que a barriga começou a crescer e comecei a alargar-me antes da barriga crescer, a alargar um pouco.

**Como se sentiu com essas mudanças?**

Senti-me bem! Senti-me curiosa. Eu sou uma pessoa naturalmente curiosa e como é a primeira vez que me está acontecer sinto-me curiosa pelo que se passa, mas sinto-me bem com isso.

**E as reações foram diferentes as essas mudanças no corpo? Por exemplo, do seu companheiro, da família, dos amigos?**

Toda a gente acha graça! Nada demais.

**Quando é que começou a utilizar roupas de grávida?**

Já não me lembro! Talvez aos 5-6 meses. Houve imensa gente que me deu imensa coisa, aliás eu não comprei nada! Tenho tudo emprestado e dado. Foi por aí, até essa altura deu para utilizar as minhas roupas.

**E quando começou a utilizar essas roupas como se sentiu? De certa maneira é uma mudança...**

Não sei bem explicar! É engraçado ter uma roupa própria para este estado. Mas senti-me sobretudo... senti-me bem porque comecei a sentir-me muito mais confortável. Realmente o que nós queremos quando estamos grávidas é estarmos confortáveis em termos físicos, não queremos apertados e com essas roupas foi ótimo.

**Durante a gravidez teve algumas situações a nível emocional intensas? Por exemplo, sentir-se sem apoio, carente ou pensamentos constantes sobre algo?**

Não. Senti-me sempre muito constante naquilo que eu sou normalmente e tive um bocado atenta porque já tive ouvido falar dessas questões de alterações emocionais muito fortes. Eu não senti isso, muito dessa forma. Não tive episódios ...a pessoa sente que há alturas que está mais suscetível, mas sinto que vivi isso de uma forma ligeira. Não tive nenhum episódio de forma muito intensa.

**Tem tido sonhos recorrentes ou sonhos relacionados com a gravidez?**

Sonho muito pontualmente. Sonho muito pouco.

**E esses sonhos são sobre o bebé, sobre a gravidez?**



A forma como eu reparei é que alguns sonhos eu sabia que estava grávida. Eu participava no sonho, podia ser sobre outra coisa qualquer, mas eu estava grávida, em alguns sonhos! Noutros eram sobre quaisquer coisas! Portanto não tive grandes sonhos sobre o bebé ao contrário do que pensava que ia acontecer.

**Relativamente às reações emocionais do seu companheiro durante todo este processo?**

Ele teve muitas mais reações do que eu, até físicas e tudo!

**Teve sintomas semelhantes?**

Teve! Eu acho que ele é mais emocional do que eu. Por exemplo, ele ao princípio teve, quando eu andava com aquelas fomes repentinas e más disposições e andava a tentar perceber qual era o ritmo que devia seguir, em termos de alimentação, e chegava a casa à tarde super cheia de fome e mal disposta...ele começou a sentir também isso, coisas que nunca tinha sentido e começou a sentir igual ao que eu sentia ou eu deixava de sentir e ele continuava a sentir. Houve várias coisas durante a gravidez que ele acabou por sentir um bocado por contágio.

**A nível mais emocional...**

A nível mais emocional penso que está a ser um processo um bocado forte para ele. Se calhar depois da bebé nascer ainda será mais. Como para ele não tinha equacionado na vida dele ser pai, não era uma coisa fundamental, então eu penso que isso está a mexer muito com ele, com a parte emocional.

**Durante a gravidez vivenciou alguma preocupação em relação ao bebé ou em relação a si?**

Preocupação?! Eu acho que há sempre uns dias que nós pensamos por exemplo se o bebé não é perfeitinho, é uma coisa que deve passar por toda a gente. Mas eu não me detive muito sobre esses pensamentos, sempre confiei muito que a coisa vai correr bem e pronto! Não sou pessoa de ficar a matutar numa coisa que a gente não controla. Felizmente o processo das análises foi sempre confirmando isso e por isso nem tive de fazer a amniocentese. Eu já não queria fazer, mas felizmente as análises e aquilo tudo confirmou que em principio não havia necessidade. A minha questão, que tenho refletido mais durante a gravidez, tem mais a ver com o parto no sentido que eu tenho lido bastante e gostava de fazer um parto fosse mais humanizado, sem grande intervenção e essas são mais as minhas questões.

**Então já começa a imaginar como vai ser o parto...**

Desde cedo! E tentar escolher uma coisa que seja menos interventiva porque também não gosto muito de hospitais e penso que ainda nas maternidades e nos hospitais a coisa é muito controlada demais e não permite depois que o corpo da mulher faça as suas funções normais.

**Então já decidiu mais ou menos como vai ser?**

Sim. Tenho investigado muito sobre esse assunto e fiz a opção de fazer uma coisa em que haja mais respeito pelo corpo, pelo ritmo, que eu acho que é uma coisa que não acontece muito no sistema hospitalar.

**Alguém vai estar presente, que gostaria que estivesse presente nesse processo?**

Sim! Em princípio vou fazer o parto em casa e vai estar o meu companheiro, vai estar um parteiro, vais estar uma Douala e eventualmente uma ou duas amigas. Por isso vai ser uma coisa um bocado diferente do costume.

**Falou-me dos exames em que tem feito tudo regularmente e tem estado tudo bem?**

Sim.

**Recorreu à Instituição Nacional de Saúde, à MAC?**

Sim, sim.

**Consultou mais que um médico ou foi sempre o mesmo?**

Consegui ser acompanhada sempre pela mesma obstetra lá. Mas foi uma coisa um bocado difícil porque não é uma coisa normal de acontecer. Normalmente a pessoa apanha quem estiver naquele dia por ordem de chegada, de chamada, o que eu acho uma coisa muito desagradável. Mas eu consegui porque chamei muito a atenção para isso e consegui ser sempre acompanhada pela mesma o que é bom!

**Assistiu às aulas de preparação?**

Tive a sorte de fazer lá na MAC e que são muito boas. Acho que são muito bem organizadas, com sessões semanais com vários temas, desde psicologia, antes e depois do bebé nascer, alimentação, respiração tudo e mais alguma coisa.

**Então foi importante?**

Ainda está a decorrer e tem sido muito importante! Embora o que eu acho é que entre o que é o discurso de preparação para o parto e o que é no mundo dos obstetras há uma grande distância e elas não conseguem garantir que o que é dito na preparação para o parto depois efetivamente seja cumprido e isso é uma pena! Se não fosse assim teria com certeza lá, mas como depois há muitos s's, muitas regrinhas, chega às 41 e ainda não nasceu interna e induz, que é uma coisa que eu não concordo, há muitos s's e que a pessoa depois fica um bocado...e não é isso que eu quero. Embora falando com as pessoas que fizeram o curso de preparação elas digam que são todas pelos métodos mais naturais e esperar pelo fim e tudo isso, mas depois os obstetras tem outra visão completamente diferente e elas não conseguem garantir nada e é aí que está o problema.

**Sofreu de distúrbios da gravidez? Náuseas, vômitos, falou-me da azia...**

Sim, até hoje. Vômitos associados à azia, até hoje! Desde o princípio. Também foi a única coisa negativa que eu senti porque de resto tem sido tudo ótimo.

**Quando o bebê começou a mexer como é que se sentiu? E por volta que altura?**

É uma surpresa, talvez nas 28 semanas...eu tenho tudo registado, eu escrevo bastante! Por volta das 28 semanas, que eu acho que é mais ou menos normal começar. Comecei a sentir bastante e até hoje mexe imenso.

**Como se sentiu?**

É engraçado! Porque é isso que faz com que nós também percebamos realmente que está um ser aqui dentro, para além do crescimento da barriga. Começamos a perceber os ritmos, por exemplo reparo que há determinadas horas que mexe mais ou outras está a dormir ou que está quietinha. É engraçado já estou a conhece-la, no fundo já estou a conhece-la pelos ritmos.

**Associa os movimentos da bebé ao temperamento, às características ou ...**

Um pouco! Há um pouco aquela coisa de “é tão mexida vai ser irrequieta! Vai ser uma marota! Vai ser...” Vai ser qualquer coisa assim. Faço essa associação.

**Imagina o bebé? Por exemplo, as características físicas, a personalidade, ...**

Eu faço yoga! Então há uma parte no yoga que é o relaxamento e que fazemos visualização e nessa altura normalmente imagino-me sempre com ela ou ela a nascer ou ela no meu peito. Claro, é um bebé físico mas não chego a ver traços do rosto. Quer dizer eu acho que não faço muitas expectativas! Quando nascer eu logo vejo como ela é! Mas dá para ver que é um bebé mas não é muito concreto nem muito definido.

**E o seu companheiro imagina o bebé? Da mesma forma ou de forma diferente?**

Eu acho que sim! Mas por acaso não falamos muito sobre isso! Nunca falámos sobre isso se há uma imaginação concreta ou não! Mas às vezes ele fala com ela por isso acho que ele também deve imaginar um bebé físico.

**Como descreve agora a sua relação com o bebé?**

Tranquila e amorosa. Uma coisa mais quentinha!

**Já viu o bebé na ecografia?**

Já vi. Embora não dê para ver grande coisa, mas dá para ver qualquer coisa. (Em relação à primeira)

**E o quê que sentiu?**

A primeira é a mais marcante. Depois é um bocado... é engraçado ver a evolução, o perfil, o coração.

**Já sabe o sexo do bebé pela nossa conversa.**

É uma menina!

**Já sabe o nome da bebé?**

Já.

**E foi por alguma razão em especial a escolha desse nome?**

Foi por gosto.

**Por ser um nome de família?**

Não. Evitámos isso até!

**Já foi preparado as coisinhas para a bebé? A roupa, o quarto, ...**

Sim.

**Alguém ajudou nesse processo?**

Eu pedi alguma ajuda à minha mãe que tem muita coisa em casa dela, mais para frente. Mas em minha casa fui sobretudo eu que tive arrumar, embora com conselhos de muita gente e com praticamente tudo dado por outras pessoas ou emprestado.

**Como é que pensa que o bebé será, principalmente nos primeiros meses?**

Como penso que será?!

**Ou como gostaria que fosse?**

Gostaria que fosse calminha, desse para eu dormir um bocadinho, tranquila.

**E relativamente à saúde da bebé nos primeiros tempos. Quais são as suas preocupações principais?**

Eu penso que não tenho grandes preocupações. Espero fazer tudo, mais ou menos, o que é suposto e ela ter saúde.

**O quê que pensa que o bebé vai precisar nesses primeiros meses?**

Eu acho que é sobretudo contacto e comunicação com a mãe, mamar, atenção, que nós estejamos atentos e que aprendamos a conhece-la, por aí... Acho que é isso que é mais

**Existe alguma característica por parte da sua família ou por parte do seu companheiro que não gostasse que a bebé tivesse?**

Isso há sempre! Há sempre as coisas que nós gostamos menos nos outros e gostaríamos sempre que estivessem longe dos nossos filhos. É isso! (Risos)

**Que tipo de mãe pensa ser nos primeiros meses? Ou que não quer ser?**

Gostava de ser uma mãe mais tranquila e calma, atenta. O quê que eu não gostava de ser?! Demasiado mãe galinha ou ocupar demasiado espaço. Acho que deve haver espaço para cada ser.

**Relativamente ao método de alimentação vai preferir amamentar ou ...?**

Sim, no que conseguir!

**Como é que pensa que a relação com o seu marido vai ser com a chegada do bebé? Entre vocês?**

Eu gostaria que corresse bem. Uma vez que já estamos conscientes dos perigos que existem com a entrada de um filho, como é que isso pode influenciar a relação eu gostaria que quer eu quer ele estivéssemos conscientes e tivéssemos a preocupação de manter a relação como ela é e tudo isso. Agora o quê que vai acontecer?! Tem muito de imponderável mas com atenção as coisas, mesmo que não corra muito bem dá para falar, dá corrigir um bocado, mas acho que deve ser...A sensação que eu tenho é uma realidade tão diferente que é muito difícil de imaginar que só passando por ela é o que eu sinto, por isso não faço muita expectativas é um bocado por isso.

**Acha que vai pedir ajuda a alguém após o parto?**

Vou! Vou pedir ajuda mais ao nível logístico como comidas. Se estiver muito ocupada com o bebé vou pedir por exemplo à minha mãe para me trazer comida ou ajudar a lavar-me roupa, coisas desse género.

**Quando é que planeia regressar ao trabalho?**

Vai depender. Pelo menos vou ficar os cinco meses, mas sei que depois existe umas licenças prolongadas, complementares. Depois depende um bocado das finanças, se eu me orientar com isso gostava de fazer mais tempo.

**Agora um bocadinho sobre a sua infância. Como se define enquanto criança, as suas características, tanto físicas como emocionais?**

Quando era criança?! Como é que eu era quando era criança?! Características físicas?!

**A parte mais social?**

Tinha amigos, mas era muito mais tímida do que sou hoje. Aquelas características associadas a certas fases da infância, outras fases em que brincava muito, era muito curiosa, é isso.

**Como descreve nessa altura, na sua infância, a relação com a sua mãe? Com o seu pai?**

Eu acho que era bastante apegada à minha mãe, talvez um pouco...Aquelas coisas que falei há pouco de não querer ser muito opressiva, talvez sentisse um pouco que não havia totalmente o espaço para todo para a expressão daquilo que eu era, mas visto 40 anos depois é sempre um bocado distorcido.

**E com o seu pai?**

O meu pai no primeiro ano não teve tão presente porque estava fora. Depois, acho que a relação era boa, mesmo durante a fase criança. Eu não tenho muitas memórias da infância, de episódios e dessas coisas, não tenho. Mas acho que foi uma boa infância no geral.

**E a relação dos seus pais como era?**

Nessa altura não sei bem, mas acho que era normal. Depois mais tarde, na adolescência, tenho outras memórias, mas agora nessa altura escapou-me.

**Durante esse período da infância, vivenciou algum evento traumática? Por exemplo, alguma doença, morte, ...**

Eu acho que não.

**E nos últimos tempos, vivenciou recentemente algum evento traumático ou particularmente difícil?**

Traumático, traumático acho que não.

**Há pouco já disse que relativamente com a sua mãe, é a questão...**

Uma certa opressão às vezes.

**É nesse ponto que acha que vai ser diferente da sua mãe? Ou que pensa que ...**

Nós partimos sempre desse... Para já, penso que tenho características diferentes dela, embora consiga perceber que há coisas comuns na família, que vêm de educação. Comento, se eu identifico uma coisa que não gosto muito vou tentar não fazer-la, agora se depois durante o stress, dos picos de stress da relação, se isso vai surgir ou não?! Uma coisa é certa, tenho essa consciência e vou tentar à medida que eu vou percebendo se está a acontecer ou não, vou tentar modificá-la. Acho que já é um ponto à frente!

**Eu há pouco esqueci-me de perguntar uma coisa relativamente ao bebé. Se vai nos primeiros tempos, primeiros meses, respeitar o ritmo do bebé ou se vai tentar adaptar à restante família?**

A ideia é fazer mesmo uma amamentação em regime livre. Pelo que tenho lido uma das coisas que me toca mais é o bebé nos primeiros meses o que precisa mais é que lhe atendam as suas necessidades, sejam elas de que ordem for, por isso é aquilo que eu vou tentar fazer ou se não conseguir ou se ficar completamente extenuada ou que aconteça alguma coisa e que eu agora não estou a ver, mas no que puder vou fazer isso.

**Falámos um bocadinho sobre o bebé, sobre si, sobre as relações. Há algum aspeto que gostaria de mencionar?**

Não. Se calhar podíamos estar aqui imenso tempo a conversar, mas agora de repente não me lembro de nada. Basicamente já disse tudo o que é importante.

## **Código 6**

**Poderia falar-me sobre a sua gravidez? Como se tem sentido? Como tem lidado com o processo?**

Isto foi uma gravidez bastante desejada e planeada. Tivemos a sorte de ficarmos, de eu ficar grávida, logo à primeira tentativa, mesmo! Disse ao meu marido “Olha se hoje não tivermos cuidado eu engravidou” e engravidei mesmo! Por isso, foi uma grande sorte. Fiz o teste de gravidez no dia dos anos da minha filha, fez dois anos, o que teve a sua piada. Tem sido uma gravidez relativamente pacífica! Foi bastante mais calma do que a primeira porque estava mais tranquila. Na minha primeira gravidez, o primeiro trimestre foi um horror para mim, estava sempre em pânico de perder a bebé. Agora, claro que pensava isso, mas tentava relativizar e não valia a pena estar a pensar muito no assunto. Ainda por cima na altura tinha mais coisas para me preocupar, felizmente ou infelizmente, tinha a minha filha por isso tinha que correr atrás dela, cuidar dela e tinha arranjado um emprego na altura e ainda a pensar se me iam despedir ou não e isso acabou por deixar que a gravidez fosse mais pacífica, que corresse melhor e eu não andasse tão ansiosa, não tive os sintomas que tive na primeira vez, que fartava de engolir ar, fartava-me de sentir dores horríveis na barriga e a pessoa pensa logo que vai acontecer alguma coisa e desta vez pouco ou nada aconteceu. O primeiro trimestre passou-se pacificamente e o segundo trimestre também, aquilo foi uns dias que foram passando e eu nem notava, ia tirando fotografias à barriga, quase todas as semanas. Tive umas gastroenterites, mas felizmente...Uma delas tive que ficar em vigilância a noite inteira no hospital mas passou e estava tudo bem com a bebé, que era o que me interessava. Foi uma gravidez calma, bastante cansada sempre, muito cansada desde o início, por todas as razões e mais algumas. No início da gravidez a pessoa está muito cansada, sempre e depois para além disso tinha uma filha pequenina, o que naturalmente já cansa bastante e ainda por cima é muito irrequieta. Tirando o cansaço e a muita fome que tive no início da gravidez foram as piores coisas digamos assim. Da gravidez inteira não me posso queixar porque faço gravidezes muito simpáticas., não faço estrias, não engordo muito, fico com uma barriguinha só e fico magrinha no resto. Desta vez nem os pés me incharam, na outra vez fiquei com os pés muito inchados porque também foi noutra altura do ano, foi no verão, nem se quer me incharam, nem nada. Acho que desta vez as coisas vão se precipitar mais rapidamente Na outra vez por causa de um resultado de um exame final da gravidez, erradamente, acabou pelo parto ser induzido mas desta vez acho que se vão precipitar mais rapidamente porque estou mais cansada, ando a ter dores que não tinha na altura, já fui para casa o que naquela altura não tinha ido quando tive grávida na minha primeira gravidez. Foi assim! Faço gravidezes simpáticas! E agradáveis!

### **O que a fez decidir ter o bebé nesta altura?**

Eu sempre quis ter dois filhos! Eu poderia ter esperado mais uns anos, se não quisesse que a minha filha tivesse um amiguinho ou uma amiguinha para brincar porque eu sou filha única e

o meu marido também. Então pensámos se não tivermos um filho rapidamente ela não terá ninguém da idade dela para brincar porque na família não há. Por isso, foi o que fez decidir ter um bebé já nesta altura! Vamos supor se eu tivesse mais irmãos e ele também e já tivéssemos sobrinhos se calhar tínhamos esperado mais uns anos, um ou dois, três, se calhar era mais calmo e mais pacífico de coordenar as coisas depois, digo eu.

**Foi uma decisão partilhada pelos dois?**

Sim.

**E anteriormente houve alguma interrupção de gravidez?**

Não.

**Como se sentiu quando descobriu que estava grávida?**

Fiquei muito contente! Eu já sabia que estava grávida! Eu só estava a esperar uns dias para fazer o teste de gravidez. Já sabia, já conhecia os sintomas e sabia que podia ter engravidado naquele dia, por isso foi só mesmo para ter a confirmação. Ainda por cima eu sou certa como um relógio, por isso a partir do momento em que não veio o período eu desconfiei, ao segundo dia comecei a desconfiar mais e ao terceiro dia “estou grávida” de certeza absoluta, vamos só esperar até ao quarto dia, quinto dia e assim faço o teste de gravidez no dia dos anos da irmã e assim teve a sua piada.

**A quem contou em primeiro?**

Ao meu marido! Estávamos os dois juntos! Contei a uma amiga minha, a minha melhor amiga e depois passado umas semanas contei ao meu pai e às 12 semanas contei às outras pessoas.

**Quais foram as reações? Do seu marido, dos seus amigos, ...**

O meu marido ficou felicíssimo e a minha amiga também ficou muito contente. No geral toda a gente ficou contente. A maior parte das vezes, a não ser que haja uma situação complicada como uma gravidez não planeada, as pessoas ficam sempre contentes com a vinda de um novo bebé.

**Como é que se tem sentido, vivido, as mudanças que têm ocorrido desde o primeiro mês até agora da gravidez?**

Tenho vivido bem as mudanças! Não tive grandes alterações na rotina! A grande alteração na rotina foi que antes de engravidar tinha estado desempregada quase um ano e por isso engravidei e arranjei emprego de imediato, o que foi ótimo, foi uma sorte daquelas inacreditáveis e mudei a rotina toda aí. Talvez não tenha ajudado para o meu cansaço, andava extremamente cansada! Isso aí foi o maior choque, mas provavelmente não foi por estar grávida, foi porque foi uma grande mudança de rotina e também estava grávida, foi tudo ao mesmo tempo, mas não foi algo que me tenha perturbado muito! Foi apenas porque me cansou



muito e mais nada.

**E em relação ao seu marido? No sentido da própria rotina dele se alterou?**

Não. Alterou-se porque eu tive que arranjar emprego, mas por eu estar grávida ele tem que fazer as coisas pesadas em casa, mudar a casa de banho da gata é sempre ele que faz, mas de resto não há grandes alterações! Há coisas que ele faz agora que era eu a fazer e por ai em diante, mas nada de especial!

**Então a sua rotina propriamente não mudou, não houve grandes alterações, a não ser a conjugação das circunstâncias ...**

Sim! Devido à gravidez, mesmo, não houve grande alteração! Teria feito mais ou menos a mesma coisa.

**Em relação a sentir-se mãe levou algum tempo?**

Eu já me sentia mãe há uns anos! Mas não levei algum tempo a habituar-me à gravidez! Porque, lá está, é uma gravidez muito planeada e desejada e a partir do momento que soube que estava grávida, que tive a confirmação senti-me de imediato mãe da bebé que estava a crescer dentro da minha barriga.

**Acha que a relação com o seu companheiro mudou? A nível de conflitos, ...**

A nível de conflitos é capaz de ter mudado!

**De afastamento...**

A nível de afastamento não! Mas eu tenho muito mau feitio quando estou grávida! Já tenho naturalmente mau feitio, mas com a gravidez, com as hormonas todas em alta, fico extremamente irritada, fico irritada com tudo, barafusto com tudo e isso aí aumentou um bocado os conflitos.

**Neste momento como se está a relacionar com a sua mãe?**

Eu não tenho uma grande relação com a minha mãe, independentemente de estar grávida ou não.

**E em relação ao seu pai?**

Relaciono-me bem com o meu pai, aliás vivo ao pé dele.

**Houve alterações no comportamento dele pelo facto de estar grávida? Uma postura mais protetora ou mantém ...**

Uma postura mais protetora. O meu pai vive no mesmo prédio que nós. Agora para o final da gravidez, o meu marido chega mais tarde a casa e o meu pai tem o cuidado de tentar sair o mais cedo possível do emprego para me ajudar a tratar da minha filha, vou para casa dele e ele dá-lhe banho porque já me custa a dar-lhe banho e essas coisas.

### **Quando é que notou pela primeira vez as mudanças no seu corpo?**

Mudanças no corpo por estar grávida? Já sabia quando tinha confirmado a gravidez, mas o primeiro sintoma que eu notei deve ter sido uma semana depois de ter ficado grávida e na altura nem relacionei, que foi um sabor metálico na boca, na altura nem se quer relacionei, nem se quer pensei no assunto e só mais tarde é que associei.

### **E essas mudanças a nível corporal?**

A nível corporal um bocadinho mais de peito, talvez tenha começado a ficar com a barriga um bocadinho mais arredondada.

### **E como é que se sentiu com essas mudanças?**

Foi pacífico! Eu não tenho mudanças muito drásticas, tirando a barriga! Aumentei um bocadinho o peito, mas também não fez muita diferença porque na primeira gravidez, a seguir a amamentar, fiquei com muito menos peito do que tinha anteriormente, não me fez nenhuma confusão diga-se de passagem! Digamos que quando engravidei voltei a ter o que tinha antes.

### **E o seu marido como tem reagido a essas mudanças corporais?**

Reage bem! Não há qualquer problema! De vez em quando diz que sou barriguda, mas mais nada! Ri-se a dizer que já peso mais do que ele porque ele também é muito magro como eu, mas tirando isso! Na primeira consulta em que a médica disse “Olhe você já engordou...”, acho que tinha sido 10 kg, ele disse “Ahah já pesas mais do que eu!”

### **Quando é que começou a utilizar roupas de grávida?**

Eu não usei muitas roupas de grávida quando estive grávida. Era Verão e fui-me arranjando com t-shirts compridas ou não tão compridas, usando coisas largas porque também não disse logo no trabalho que estava grávida. Na altura, eu lembro-me que estive o Verão quase todo com umas calças estilo corsários de cintura descaída, que aguentaram-se! Também não aguentava utilizar calças de grávidas com o calor que estive este Verão. Comecei a utilizar calças de grávida talvez em Setembro.

### **Essa passagem para a utilização de roupas de grávidas, das calças de grávida, ...? Teve algum significado para si ou foi uma necessidade?**

Foi uma necessidade. Também comprei umas calças, já tinha outras antes e depois também tinha roupas da minha anterior gravidez que também eram vestidos largos e leggings e foi pacífico, não me fez grande confusão.

### **Durante a gravidez houve alguns momentos intensos a nível emocional? Por exemplo, que se tenha sentido sem apoio, muito carente ou pensamentos constantes sobre alguma coisa, ...?**

Não! De vez em quando antes das ecografias mais importantes pensava se estaria realmente

tudo bem mas não era nada constante nem nada que me preocupasse muito. Aprendi a relativizar as coisas na minha primeira gravidez porque na minha primeira gravidez foi de facto foi muito ansiogénica. Eu lembro-me na minha primeira consulta, que sempre tive a tensão baixa, tinha a tensão nos píncaros, a minha médica até se assustou na altura, isto nunca me aconteceu nesta gravidez. Não posso dizer que tenha havido alguma coisa.

**A nível emocional...**

A nível emocional as coisas processam-se perfeitamente normal, de vez em quando às vezes preocupava-me com algumas coisas como é óbvio, algumas coisas na minha vida, também a nível da organização.

**E falava com alguém sobre essas preocupações?**

Ia falando com o meu marido relativamente às diferenças que ia haver. Ele também leva sempre tudo numa desportiva, é do género quando acontecer aconteceu. Acho que ele às vezes não tem bem a noção do que vai acontecer daqui a 2 semanas, mas depois ele logo se adapta.

**Tem tido sonhos recorrentes sobre a gravidez ou sobre o bebé?**

Não, por acaso não tenho tido sonhos. Acho que no segundo trimestre tinha sonhos muito esquisitos, não diretamente relacionados com a bebé, mas depois... eu agora durmo tão mal que tenho alguns sonhos mas nada de muito grave.

**Em relação às reações emocionais do seu marido? Se houve algum sentimento de ciúme, inveja, ...**

Não. (Risos)

**Ele apresentou algum sintoma semelhante ao seu durante a gravidez?**

Não. Nada! Síndrome de “couvade” é algo que não existe com ele.

**Durante a gravidez vivenciou alguma preocupação ou algum medo específico? Estava a falar antes das ecografias, das consultas, estava mais...**

Sim, mas não era nenhuma preocupação obsessiva e que me perturbasse ou me deixasse ansiosa. Era uma perturbação normal que todas as mulheres devem ter.

**Em relação aos exames médicos. Tem feito todos?**

Sim.

**Recorreu a uma instituição privada a nível de saúde pelo que me estava dizer?**

Sim.

**Consultou mais que um médico ou foi sempre o mesmo?**

Foi sempre o mesmo médico!

**O seu marido acompanha nas idas ao médico?**

Sim.

### **Assistiu aulas de preparação para o parto?**

Sim.

### **Sofreu de distúrbios da gravidez? Enjoos, náuseas, ...?**

Não. Não tive enjoos, não tive náusea ...É o que eu digo as minhas gravidezes são santas. Tive uns ligeiros enjoos mesmo na primeira, segunda semana., mas era uma coisa muito soft. De resto se houve alguma coisa foi algo tão subtil que eu já nem me lembro! Há! Há uma coisa que me preocupou durante toda a gravidez e felizmente não se confirmou na semana. passada. Eu na minha primeira gravidez tive...Não sei se conhece as análises que se fazem?! Mas no final da gravidez faz-se uma análise que é do estreptococo metendo, essa análise implica quando é positiva que as mães têm que levar várias doses de antibiótico antes do bebé nascer e na altura a minha anterior médica aconselhou a fazer a indução do parto porque não sabia como ia ser a progressão do parto, se ia levar as doses inteiras. Eu não muito convencida porque acho que a indução não é solução, fiz a indução e as coisas não correram bem. Eu sempre quis ter um parto muito natural, sem qualquer tipo de intervenção, sem epidural, sem nada e acabei por ter uma cesariana. por causa disso. Passei a gravidez toda com medo de ter esta análise positiva e nesta já sabia que não era preciso a indução do parto que sabia que tinha que ir rapidamente para o hospital e não podia fazer em casa a minha vidinha até o trabalho de parto estar começado. Na semana. passada, há dois dias, confirmou-se que foi negativo e por isso quando entrar em trabalho de parto posso estar quietinha em casa durante muito tempo.

### **Como imagina que o parto vai ser?**

É assim! Eu prefiro não imaginar porque senão fico...Se as coisas não correrem bem é um grande golpe a nível psicológico para mim. Eu sei porque foi na minha primeira gravidez, não tive nenhuma depressão pós-parto, mas foi um grande golpe para mim ser cesariana., nunca me passou pela cabeça que seria cesariana.

### **Então não quer pensar muito...**

Agora penso! Sim! Tanto que até já estou a fazer o meu plano de parto e fiz uma preparação para o parto para aprender mais técnicas de tolerância à dor e essas coisas todas porque para mim deveria ser um parto mais natural possível, com poucas intervenções, com o meu marido sempre ao meu lado. Ele teve na primeira vez mas teve que sair quando foi a cesariana., com ele ajudar-me, tudo “zen”, depois ia para hospital quando fosse para ter. Agora também tenho que ser realista, as coisas de vez em quando não correm como nós queremos e eu ando a tentar mentalizar-me disso, sei que existe uma probabilidade maior de ter cesariana., sei que também a minha estrutura não é das mais favoráveis para ter bebés por parto natural, inclusive há médicos que pegavam em mim e que me levavam logo para cesariana.. Acho que é

perfeitamente possível eu ter um parto normal por isso o que for, foi! Quando a bebé quiser nascer, nasce e esperemos que seja por parto natural e que não seja preciso grandes intervenções se não for também vou tentar não fazer um grande drama do assunto.

**Em relação aos primeiros movimentos do bebé foi mais ou menos em que altura?**

Entre as 18-19 semanas, mais ou menos.

**Como se sentiu?**

Senti-me muito... Na altura não sabia muito bem se eram pontapés ou se eram gazes, mas é muito agradável.

**O bebé mexe-se muito?**

Muito, muito.

**Em alguma circunstância específica?**

Quando me vou deitar, a seguir ao jantar começa a fazer a festa, vê-se na minha barriga a mexer imenso e de vez em quando é extremamente desagradável, magoa mesmo. É muito giro, é muito engraçado mas a certas alturas é muito doloroso, principalmente porque ela tem os pés enviados debaixo das minhas costelas esquerdas e então de vez em quando é um bocadinho doloroso.

**Faz alguma relação entre os movimentos da bebé em relação à personalidade que poderá vir a ter, ...?**

Suponho que será também um bocadinho irrequieta como a irmã. A irmã não era tão mexida, mas não é nada por ali além porque eu sempre fui extremamente irrequieta, com certeza que há de ter muita energia com os pontapés que me dá e as movimentações que ela tem.

**Imagina o bebé? Em relação às próprias características físicas, de personalidade, ...**

Em relação às características físicas eu estou sempre à espera que seja mais ou menos parecida com a irmã, que não haja assim grandes diferenças. Confesso que aliás nem quero que haja grandes diferenças de uma ser muito mais bonita do que a outra, prefiro que estejam mais ou menos ao mesmo nível, ainda por cima são as duas raparigas, para não haver cenas de ciúmes e para gerir bem a coisa, já têm tantos conflitos na adolescência as raparigas mais uma fonte conflito, não. Sei que vai ser maior do que a irmã era quando nasceu porque dá para ver nas ecografias, eles dizem-me agora que é gordinha, que já tem assim uns refuguinhos de gordura agora, mas também a irmã era rechonchudinha nas ecografias e depois nasceu uma coisinha pequenina com 2,760Kg e 46,5 cm por isso... mas esta aqui à partida é mais comprida, poderá não ser tão magra como a irmã, mas mais comprida será. Não sei se será assim na idade adulta porque já percebi que uma coisa não tem nada a ver uma com a outra.

**E o seu marido também imagina o bebé?**

Ele nunca me falou disso! Eu penso que não! Acho que só lhe interessa a ele que tenha uma boa saúde e é o que nos interessa mais.

**Nesta altura já existe uma relação entre si e o bebé?**

Sim.

**Como é que descreve essa relação?**

Existe uma relação, existe vinculação obviamente ao bebé. Relação é mais difícil. Por exemplo, na minha primeira gravidez eu contava-lhe histórias à bebé, lia livros, agora conto histórias à irmã e eu sei que ela também vai ouvir, por isso...Canto, coisa que não cantava na minha primeira gravidez, canto muitas músicas e sei que ela também vai ouvir e fico contente porque assim já participa um pouco nas coisas. Mas relação propriamente dita acho que é só mesmo quando eles nascem, claro que há a vinculação, é o nosso filho, não o queremos perder e queremos o melhor para eles, não queremos perder de maneira nenhuma.

**Já viu o bebé na ecografia, já falámos disso. O que sentiu ao ver o bebé na primeira vez na ecografia?**

Senti-me muito bem, principalmente porque na primeira vez o coração batia e eu tinha sempre medo que fosse uma gravidez que depois não fosse evolutiva. Para mim a primeira ecografia é a mais ansiogénica de todas. Claro que a partir do momento que vi que o coração batia fiquei felicíssima da vida e a bençoei a infeção urinária que me tinha levado ao hospital, pelo menos tinham ido ver se estava tudo bem com o bebé porque a minha médica não quis ver na primeira consulta porque disse que era muito precoce podia levar a sustos porque de vez em quando não se consegue apanhar. Passado uma ou duas semanas eu tinha apanhado a infeção urinária e pensei que esse problema já não tenho na minha cabeça.

**É uma menina.**

É uma menina.

**Já escolheram o nome para a bebé?**

Já.

**Por alguma razão em especial? É um nome tradicional?**

Foi um bocado complicado escolher o nome. Da minha primeira filha foi muito fácil porque era o nome preferido dos dois. A minha filha chama-se S. e ele queria que se chamasse A. S. e eu nunca quis o A. S., queria S. porque era S. o meu nome preferido, mas como toda a família queria A. S. eu pensei que lá terá que ser A. S. mas lá houve um dia que ele me veio dizer “Eu acho que se calhar ela depois fica confundida porque algumas pessoas lhe chamam S. e outras vezes de A.” e eu pensei “Ela não vai ficar confundida” mas vou a aproveitar a minha janela de oportunidade “Pois, também acho que sim!” e pronto ficou só S. Agora nesta gravidez não

pensámos nem sequer em nomes de rapazes porque para o meu marido é lhe muito difícil pensar em nomes de rapazes, mas restringimo-nos a três nomes, na altura era S., J. e A. Tivemos a falar e entretanto a minha filha foi um bocadinho preguiçosa para começar a falar e só agora é que está a falar, apesar de não se perceber grande coisa disse logo “MA.. Minha mana... Minha mana.” e então acabamos por decidir por A.. Ele disse que já queria A. antes e eu disse “Também!” A. só é original porque não há muitas A. sozinhas por ai, a S. já consegue dizer o nome da A. e agora é Aninha e assim ficou. Não tem nada de especial! Por acaso é o primeiro nome da minha mãe mas não teve nada a ver com isso!

### **Em relação às roupas, ao quarto, ... Já está tudo preparado?**

Já estava. Em relação às roupas desta vez comprei só para o primeiro mês porque da primeira vez comprei roupa para o 1º,2º,3º e não usei metade das coisas porque o tamanho não era exatamente o que eu pensava. Por isso optei por comprar só para o primeiro mês e também só precisarei de comprar para o 2º e 3º mês porque depois já posso aproveitar as coisas da irmã e o quarto já estava decorado. Foi decorado para a irmã a pensar que ela iria ter um irmão ou uma irmã em pouco tempo e por isso foi em cores neutras, tem amarelo, em azul e um verde azulado e a decoração é com uns bonequinhos da selva da FinsherPrince. Não é nada de muito cor-de-rosa, nem nada.

### **Alguém a ajudou nesse processo? O seu companheiro?**

Decorámos nós os dois o quarto. Eu é que decidi as cores e ele foi pintando porque eu na altura não podia ajudar muito porque também já estava muito grávida e depois fomos escolhendo, escolhemos os autocolantes e colocámos na parede, fomos pondo, pintámos também os móveis que tínhamos lá em casa e assim ficou. As roupas normalmente, ele quer ir sempre comigo, mas eu dou sempre a opção, ele não compra sozinho, se ele vai comigo eu digo-lhe tens estas três coisas escolhe tu o que queres.

### **Em relação ao bebé como gostaria que o bebé fosse ou como não gostaria que o bebé fosse?**

Eu gostava que o bebé soubesse mamar logo desde o início, o que me facilitava bastante a vida e mamasse bem e não adormecesse que era o que acontecia com a irmã. Se for uma bebé calminha, que dê boas noites logo desde o início eu agradeço mas isso é pouco provável. Eu gostava que isso acontecesse. Mas o mais importante para mim é que coma bem.

### **Em relação à saúde do bebé, principalmente nos primeiros meses de vida, há alguma preocupação em específico?**

Ela irá nascer numa altura um bocado má, Fevereiro e ainda faz frio e depois temos o fator da irmã que vem da escola com todo o tipo de doenças, coisas que não tínhamos na primeira

gravidez e por isso eu tenho um certo medo no início. Eu lembro-me da minha filha com um mês apanhou uma laringite sem praticamente sair de casa por isso eu penso se ela apanhou uma laringite sem sair de casa porque o pai trouxe o vírus do emprego não faço agora ideia, no inverno, com a irmã a vir da escola com todo o tipo de doenças que eles apanham no infantário, a querer ir mexer e encher a irmã de beijos, que ela já me enche a barriga de beijos, por isso tenho um certo receio do que vá acontecer, mas pronto... Muita gente passa por isso e as crianças não morrem, ficam mais imunizadas mais rapidamente provavelmente, eu fico com os nervos frangalhados mais rapidamente, eu e o pai, mas tirando isso!

**Nos primeiros meses o que acha que a bebé vai precisar mais?**

Nos primeiros meses eles precisam é de amor, carinho e comidinha, basicamente e estarem quentinhos.

**Em relação às características, tanto da sua família ou da família do seu companheiro, há alguma característica que não gostasse que a bebé tivesse a nível de personalidade ou...?**

Eu gostava que ela não tivesse em termos de doenças, não fosse como eu que tive sempre doente na minha primeira infância. Em termos de maneira de ser preferia que ela não fosse ansiosa como eu sou naturalmente, que não tivesse um défice de atenção enorme como eu tenho e por aí adiante. Em relação ao pai ele de vez em quando é um pouco picuinhas e aí não vale a pena ir por aí. É mais em relação a mim, não quero que ela seja ansiosa como eu sou, nem quero que tenha nenhum défice de atenção que é horrível. Pode ser irrequieta à vontade como a irmã é, não quero é défices de atenção para o lado dela.

**Que tipo de mãe pensa que vai ser nos primeiros meses? Ou que tipo de mãe que não quer ser?**

Eu sou uma mãe, não se pode dizer galinha, mas sou uma mãe muito preocupada, preocupada em fazer tudo o mais certinho possível, tento amamentar o mais tempo possível, tenho imenso cuidado a desinfetar as coisas, talvez porque eu própria ficava doente muito facilmente e a minha filha apanhou uma laringite tão pequenina, apesar de eu ter cuidado. Sou muito cuidadosa, as primeiras comidas, aliás ainda hoje faço comidas com produtos biológicos, a minha filha nunca comeu um boião, acho que comeu um em toda a vida dela, fruta feita por mim, cozida, ralada por mim ou pelo meu marido e as sopas. Sou extremamente cuidadosa, talvez por a nível profissional nunca consegui fazer o que queria, para aquilo que me preparei e decidi que houve uma parte da minha vida que não foi minimamente perfeita, que perdi o controlo e isso não vai acontecer na parte da maternidade. O que eu poder controlar, obviamente que não se pode controlar tudo, eu controlo. Eu não sou controladora, nem nada! Deixo-a correr, deixo-a fazer a vida dela à vontade tal como irei ser com a irmã, se calhar com



esta até venha a ser mais descontraída porque somos sempre, dizem que o primeiro filho é de vidro, o segundo é de borracha e o terceiro já é de aço, por isso é bem possível que seja um bocado mais descontraída, mas não na parte da amamentação, da alimentação nem nos cuidados de higiene, se calhar vou ser um bocadinho mais descontraída quando ela começar a andar, não vou estar ali tão “não cais, não cais!” coisas assim do género.

**Como é que pensa que a relação com o seu companheiro vai ser? Vai sofrer alguma alteração com a chegada da bebé?**

Alterações têm que sofrer sempre. O nível de stresse aumenta sempre, necessariamente, mas não há de haver grandes diferenças.

**E em relação por exemplo ao bebé, aos padrões de sono, de alimentação vai tentar nos primeiros meses seguir o ritmo do bebé ou vai desde o início controlar esses ritmos no sentido de ...?**

Nos primeiros meses respeito os ritmos do bebé, come quando quiser, dorme quando quiser. A única coisa que irei fazer, que também fiz com a irmã, é de dia não vou estar a fechar os estores quando ele tiver a dormir, de dia é tudo aberto, é luz e à noite fecho, para aprender rapidamente a distinguir a noite do dia. É o único controlo que eu faça! A partir dos 4 meses irei fazer o que fiz com a irmã que é ela aprender adormecer sozinha, sozinha é subjetivo, não é deixá-la chorar, é ficar ao lado dela no berço, pode chorar e eu dou a mão mas não a tiro do berço, faço festinhas e essas coisas todas para ver se aprende adormecer sozinha aos 6-7 meses, que vai para o quarto dela sem grandes problemas.

**Vai pedir ajuda a alguém depois do parto?**

Sim. Normalmente terei ajuda do meu pai, que vive ao pé de mim. Basicamente para as refeições, que ao início é mais complicado e é mais difícil a pessoa organizar-se.

**Quando planeia regressar ao trabalho?**

Desta vez irei regressar aos 5 meses da bebé.

**Em relação à sua infância como é que descreve? As suas características a nível de personalidade, a nível físico, ...**

A nível físico não era muito diferente do que sou agora, era loirinha e magrinha. Era muito alta, era muito irrequieta, tinha muita vida, mas acho que não se compara com a minha filha, acho que a minha filha é bem pior, por isso acho que a minha filha nisso saiu ao meu pai quando era pequeno, pelo que a minha avó me diz. Era uma criança irrequieta, sempre fui um bocadinho nervosa, sempre tive tendência a ser nervosa e também sempre tive algumas peripécias, alguns acontecimentos na minha infância que o estimularam, nomeadamente a relação com os meus pais, a primeira vez quando eu tinha 8 anos e não foi um divórcio, foi

uma separação na altura e aconteceu alguns acontecimentos não muito desejáveis na altura. Eu apercebi-me de tudo! De resto era uma criança feliz, com muita vida.

### **E na relação com o pai? Com a sua mãe? Durante a infância.**

Eu sempre fui mais próxima do meu pai do que da minha mãe. O meu pai sempre foi muito mais cuidador do que a minha mãe, é ao contrário. Em minha casa era o meu pai que cozinhava, era o meu pai que limpava a casa e a minha mãe fazia mais ou menos o papel típico do homem. Eu lembro-me que a única coisa que a minha mãe fazia mesmo... Ela cuidava de mim, mas quem cuidava primeiramente era o meu pai, era levar-me à escola porque o meu pai nunca teve carro, por isso era mesmo as coisas invertíveis. Com a minha mãe, para além de ela não ser muito cuidadora, foi sempre pelo meu pai que eu chamei de noite quando chorava, era o meu pai que ia lá, não era a minha mãe, a minha mãe nem acordava! Depois quando fui crescendo sempre identifiquei-me pouco com a minha mãe, também houve alguns acontecimentos que não ajudaram para a nossa relação e agora eu falo com ela, falo bem com ela, não tenho muito contacto! Aconteceram coisas que... a minha mãe fez-me coisas que não se fazem a uma filha, também não vale a pena estarmos a ir por ai agora, mas danificou bastante a relação. Eu não me afasto mas ela também não se aproxima muito. Qualquer coisa que ela diz é capaz de me irritar, também porque ela diz coisas que não se dizem, por exemplo quando lhe disse que estava grávida desta segunda vez, ela ficou contente obviamente, mas o segundo comentário dela foi “então se não quiseres ir ao terceiro faz uma laqueação de trompas” e eu “Desculpa?! Quem disse que eu não fiquei grávida porque não quis!”. Salta-me logo a tampa rapidamente. Espero que as minhas filhas não tenham uma relação tão má como eu tive com a minha mãe. Tenho um bocado de medo porque eu sei que as coisas são circulares! Já a minha mãe dava-se mal com a mãe dela, eu dou-me mal com a minha mãe, por isso tenho medo que as minhas filhas também se deem mal comigo. Eu espero que não pelo menos não vou cometer os erros que a minha mãe cometeu em relação a mim. Em relação ao meu pai tenho alguns conflitos mas isso é normal. Toda a gente tem conflitos com os pais.

### **Falou do divórcio dos seus pais...**

Sim. Depois eles divorciaram-se mesmo quando eu tinha 18 anos.

### **Todos esses eventos por que passou de certa forma traumáticos...**

Sim. O divórcio em si não foi traumático, foi os acontecimentos que houve à volta e que aconteceram depois, é que foram.

### **Acha que tem algum impacto ou vai ter algum impacto na relação com os seus filhos?**

Impacto tem sempre que ter. Nós somos a soma de tudo o que nos aconteceu na vida. Eu espero não passar certas coisas que me aconteceram e que me alteraram na maneira de ser, talvez não numa maneira muito positiva. Espero não lhe passar “traumas” que fui adquirindo ao longo da vida, não por causa dos meus pais, mas por outro tipo de coisas, mas eu sei que de vez em quando é difícil. Eu esforço-me muito, eu sou ansiosa naturalmente, eu esforço-me muito para não ser ansiosa na relação com a minha filha e farei o mesmo com a irmã e sei que até consigo de certa maneira. Eu tenho uma amiga que é pediatra e ela diz-me “Nunca pensei que tu fosses tão descontraída em relação às doenças e essas coisas” porque eu não sou daquelas pessoas que vai a correr enviar um antipirético na criança quando ela tem febre, eu olho, observo para ver até onde aquilo vai, só quando chega aos 38,5° é que dou o antipirético. Eu espero que o corpo dela se desvençilhe da infeção sozinho, eu não dou antibiótico, acho que ela tomou duas vezes antibiótico desde que nasceu porque eu sei que não faz bem. Eu sei que as mães mais ansiosas dão antibiótico, dão tudo logo. Eu compreendo, não aguentam a ansiedade, eu consigo controlar muito na relação com a minha filha e espero ir controlar com a irmã. Por isso acho que consegui esse controlo nessa parte da minha vida, na maternidade.

**Nos últimos tempos houve algum evento marcante que pudesse também contribuir para o tipo de relação com a bebé?**

Como eu já disse foi uma coisa que eu me convenci rapidamente. Eu não conseguia fazer bem, digamos ter sucesso em algumas coisas da minha vida e nesta, que é a mais importante, vou ter que ter algum sucesso, vou ter que ser uma boa mãe, vou ter que fazer “as coisas todas certas” para ver se a minha filha, os meus filhos crescem felizes e saudáveis, que é o mais importante para mim.

**Chegámos ao final da entrevista. Há alguma coisa que queira acrescentar, falámos da bebé, das relações, há alguma coisa que queira...?**

Não. Não quero acrescentar nada, neste momento não estou a lembrar-me de mais nada.

## **Código 7**

**Poderia falar-me sobre a sua gravidez? Como tem lidado? Sentido?**

Ao início foi um bocado complicado porque não foi planeada como eu disse, mas depois foi desejada. Tive um bocado uns estados emocionais de euforia, de tristeza ...o normal. Mas de resto foi uma gravidez normal.

**Não foi planeada, por isso não havia uma decisão formada para ter o bebé.**

Hmm, Hmm.

**Acabou por ser uma decisão partilhada continuar a gravidez?**

Sim, sim.

**Anteriormente houve alguma interrupção da gravidez?**

Não.

**Como se sentiu quando descobriu que estava grávida?**

O quê que senti?! Fiquei um bocado sem saber o que havia de fazer porque não estou com o pai do meu filho, mas depois quando decidi levar a gravidez para a frente fiquei contente, claro! Porque eu já pensava que não ia ter filhos, com a idade e tudo. Então fiquei contente!

**E em que circunstâncias descobriu que estava grávida?**

Notei transformações no corpo. Para já a menstruação atrasou-se, mas isso às vezes era normal, mas depois senti logo, principalmente no peito, e depois fiz o teste e vi logo que estava grávida.

**A quem contou?**

A quem é que contei logo?! A quem contei logo foi ao pai e depois foi a duas amigas minhas.

**E como é que foram as reações das pessoas?**

Ficaram contentes. Ele ficou supresso mas ao mesmo tempo ficou contente. Ele disse que era eu que sabia, mas ficou contente também. As minhas amigas ficaram todas contentes!

**Como tem sentido que a sua vida tem mudado, a sua rotina? Comparando antes da gravidez e agora no final da gravidez?**

Da rotina?! Limitou-me a nível social, a nível profissional. Não sei! Eu acho que só depois de ver a criança cá fora é que vou criar mais aquela consciência de que a minha vida mudou, não é?! Já noto que agora já mudou bastante, mas acho como ainda está cá protegido, ainda vou mantendo...

**E na vida do pai do bebé acha que mudou alguma coisa?**

Como não estamos juntos é diferente, não seria a mesma coisa se estivéssemos juntos. Acho que não mudou em grande coisa. Claro que é uma novidade, mais um filho, mas penso que não mudou nada e também se calhar só quando o bebé nascer é que será diferente.

**Levou algum tempo para começar a sentir-se mãe?**

Sim! Eu acho que ainda há alturas que parece que ainda não acredito que vou ser mãe porque eu já tinha mais ou menos mentalizado, que já não ia ser mãe, por isso às vezes parece que ainda é mentira que estou grávida e que vou ter um bebé, mas claro que já aceitei há muito tempo e tudo! Estou feliz e isso tudo!

**Com o pai da criança não tem um relacionamento?**

Sim, tenho mas não vivemos juntos.

**Um relacionamento amoroso?**

Sim, mas continuamos juntos mas em casas separadas.

**Acha que a relação com o pai do bebé vai mudar com o nascimento?**

...

**Ainda não pensou?**

Ainda não! Não é o mais prioritário neste momento!

**Como se está a relacionar agora com a sua mãe? Comparando antes da gravidez e agora com a gravidez? Mantém-se igual?**

Com a minha mãe?!

**Sim. Está mais protetora?**

Está mais protetora sem dúvida e quer ir a todo o lado comigo por vontade dela, por exemplo hoje tinha vindo e amanhã vai porque vou à consulta no hospital. Está muito mais ...

**Há uma mudança?**

É!

**E com o seu pai? Também houve mudança no relacionamento consigo com o facto de estar grávida?**

No início ele não aceitou muito bem, mas agora já está todo contente! Já está todo preocupado e também protetor.

**Quando é que notou pela primeira vez as mudanças no seu corpo?**

Foi logo assim que desconfiei que estava grávida, principalmente no peito. Ao início não tive logo enjoos e nem nada disso, mas notei foi mais no peito. Sentia o meu corpo a querer mudar, mas foi no peito.

**E como se sentiu com essas alterações? Que sentimentos teve?**

Era como estava a dizer, tinha dias que estava contentes outros tristes, tive uma fase um bocado de confusão na minha cabeça, como não foi planeada, como já tinha referido, então foi um bocado... Levou um pouco habituar.

**Quando começou a utilizar roupas de grávida?**

Roupas de grávidas, não tenho assim nada de..., comprei umas calças. Comprei, foi sempre, à base de roupas largas, vestidos,... Roupa mesmo específica de grávida não.

**Roupa propriamente dita de grávida foi as calças...**

Sim, pela cintura e também porque a minha mãe me disse que tinha de comprar, mas eu preferi sempre comprar e usar roupa mais larga que depois desse para ser reutilizável.

**Existiram então momentos emocionais intensos como referiu anteriormente, de euforia, tristeza. Falou com alguém a cerca desses sentimentos?**

Por acaso falei aqui com a minha Doutora que me ajudou bastante nesse processo. Com os amigos e familiares, sim!

**Tem sonhado com a gravidez?**

Sonho?! Isso não! Tenho é já muita curiosidade! Já vi mais ou menos a carinha do bebé, mas tenho muita curiosidade de vê-lo e de estar aqui com ele. Mas sonhar isso não!

**E a nível das reações emocionais do pai do bebé?**

Como eu disse ele ficou surpreso, mas não houve nada de especial. O normal. Está muito ansioso.

**Durante a gravidez vivenciou alguma preocupação constante a cerca do bebé ou consigo própria?**

Sim. Foi mais por causa dos meus pais ao início porque eles não aceitaram muito bem porque eu não estava com a pessoa e é mais velha e isso tudo! Mas tirando isso depois de aceitarem foi tudo mais calmo

**Realizou então todos os exames médicos?**

Sim.

**Os normais?**

Sim. Sim.

**Recorreu a uma Instituição a nível pública?**

Sim, aqui e ao Hospital de Cascais.

**Consultou mais que um médico ou foi sempre o mesmo?**

Foi sempre o mesmo.

**Quem a acompanha nas idas ao médico?**

Ao posto médico tenho vindo sempre sozinha, às ecografias tem ido o pai da criança e agora ao hospital tem ido a minha mãe comigo.

**Assistiu aulas de preparação para o parto?**

Não.

**Sofreu de alguns distúrbios da gravidez, ou seja, os enjoos, ...?**

Sofri, sofri mas parou para ai na 20 e tal semanas pararam, 24-26 semanas pararam os enjoos.

**Foram muito intensos?**

Foram! Mas não tive assim desejos, nem essas coisas, foi mesmo enjoos.

**Como é que imagina que o parto vai ser?**

Eu pensava que ia ser normal, mas agora o tempo já passou. Agora está marcado para induzir o parto, já está marcado.

**Gostaria que alguém estivesse presente durante o parto?**

Ainda não sei muito bem! Por mim preferia estar sozinha, mas pronto! Logo vejo na altura, no momento, como é que me vou sentir.

**Em princípio se calhar preferia estar sozinha?**

Houve uma altura que eu queria estar acompanhada, mas agora se calhar eu já prefiro estar sozinha porque com uma pessoa acho que vou enervar-me mais. Eu até tenho estado calma!

**Como é que se sentiu quando começaram os primeiros movimentos do bebé? Em que mês é que foi?**

Ele já se mexia algum tempo, eu é que não tinha bem a sensação porque eram uns movimentos tão pequeninos que pareciam quando os nossos intestinos estão a movimentar-se, era essa a sensação que eu tinha ao início. Começar a mexer mais a sério e que eu sentisse mesmo foi para aí em Setembro porque antes disso era só movimentos pequeninos, que era os nossos intestinos a mexer-se, eram só essas sensações e depois é que começou mais.

**Movimenta-se muito o bebé?**

Agora mais para o fim, que dizem que é quando deve movimentar-se menos porque está mais apertado, mas não. Por acaso ele movimenta-se mais agora. Ele era calminho, só mexia mais à noite quando eu estava mesmo relaxada e também durante o dia a gente não se apercebe muito bem com os movimentos, mas agora para o fim sinto mais do que sentia aqui a uns tempos atrás.

**E relaciona os movimentos com o temperamento do bebé ou não faz relação nenhuma?**

O que eu costumo dizer é que ele tem sido calminho, espero que ele seja calminho, por isso é o que eu digo se foste calminho, espero que contínuos a ser quando nasceres. Que me dê descanso, como tem sido calminho?!

**Então faz essa ligação?**

Faço, faço.

**Como imagina o seu bebé? A nível físico, a nível de personalidade, ...**

De personalidade?! Ainda não penso nisso. A nível físico eu acho que, eu espero que seja parecido comigo. (Risos)

**Diria que já existe uma relação entre si e o bebé?**

Sim!

**Como é que define essa relação? Como é que a descreve?**

Eu falo muito com ele! Estou sempre a falar com ele, é normal! É uma ligação! Acho que isto

é muito instintivo, as pessoas ligam-se. Também é o final da gravidez e já é aquela coisa de querer que ele nasça.

**Já há uma relação?**

Sem dúvida!

**Já viu o bebé na ecografia? Qual foi a sensação?**

Foi engraçada a primeira ecografia! Nesta última já fazem em 3D já deu para ver o rostinho dele e tudo.

**Já é tudo mais definido?**

É, é!

**Já sabe o sexo do bebé?**

É um menino.

**Já escolheu o nome?**

Já há muito tempo! Assim que soube qual era o sexo, aos 6 meses, na segunda ecografia vi logo o sexo do bebé e escolhi logo o nome do bebé.

**Por alguma razão esse nome? Um nome tradicional na família?**

Tinha opções e depois entre mim e o pai decidimos e ficou então o nome de F.

**O pai da criança tem reagido bem?**

Sim, sim. Está muito ansioso!

**Imagina o bebé? Fala disso?**

Sim, sim.

**Como é que ele pensa ...?**

Está sempre a dizer “Mais uns dias e já está cá fora! Mais uns dias e está cá fora!”. Está sempre naquela expectativa e diz que acha que vai ser parecido com ele e eu digo que não, que vai ser parecido comigo. Estamos sempre a brincar nesse aspeto.

**Já preparou as coisas para o bebé, o enxoval?**

Já! Tudo.

**Alguém a ajudou nesse processo?**

Por acaso não! Fiz tudo sozinha.

**Como é que gostaria que o bebé fosse? Ou como não gostaria que ele fosse a nível de características?**

...Estava a dizer que fosse calminho...

Só no aspeto calminho. Agora de resto ... Ainda não penso. É o que for!

**Em relação à saúde do bebé. Preocupa-se com algo em específico para os primeiros**



**meses de vida do bebê? Alguma preocupação em particular?**

Não. Só ter mais cuidado porque ele vai nascer nesta altura do tempo frio, mas também não penso sair de casa, só quando tiver que vir aqui. De resto...

**É a única preocupação? Mais a nível da temperatura, não apanhar ...**

Sim, porque de resto não tive assim grandes problemas por isso espero quando ele nascer não ter assim nada.

**O que pensa que o bebê vai precisar principalmente nos primeiros meses?**

Em termos de quê?

**Emocionais, físicos?**

O quê que ele vai precisar?! Vai precisar de estar sempre comigo, coitadinho! (risos) Tão indefeso! Como é a minha primeira gravidez e depois como não tive grande acompanhamento e nem nada, acho que isso só depois. De estar ao pé de mim, que eu o proteja e essas coisas todas, vai estar completamente depende dele.

**Existem alguma característica familiar, de personalidade dos familiares que gostaria que o bebê não tivesse? Da sua parte ou da parte do pai da criança?**

Não.

**Que tipo de mãe espera ser nos primeiros meses? Ou que tipo de mãe não gostaria de ser?**

Ainda não pensei muito nisso porque eu acho que a minha relação com ele vai se formando comigo aos poucos, por isso não quero estar a pensar muito como gostaria de ser com ele e nem ele comigo. Acho que é uma coisa que vai acontecendo.

**Estava a dizer que era a sua primeira gravidez?**

É tudo novidade.

**Que tipo de método de alimentação vai optar, amamentação ou biberão?**

Se tiver leite vou optar pela amamentação porque acho que é importante.

**Em relação aos ritmos do bebê, do sono, da comida, vai adaptar-se aos ritmos dele ou vai tentar pôr os seus ritmos?**

Não sei muito bem. Mas também me vão aconselhar e depois logo vejo. Posso tentar experimentar as duas vias para ver qual é que melhor resulta com ele. Ele pode adaptar-se mais a comer aquela hora certa ou ao ritmo dele e depois logo vejo com ele.

**Acha que vai pedir ajuda a alguém após o parto?**

A minha mãe vai tirar férias.

**Em relação a si, quando era criança, como se descreve?**

Não percebi. Desculpe.

**Quando era criança como é que se descreve?**

Pequena, pequena?

**Na sua infância, 5, 6 anos, mais pequenina...no geral.**

Era uma criança normal, calma, sempre fui alegre e brincalhona. Não era de dar grandes problemas, tinha as minhas brincadeiras, era reguila mas de uma maneira tranquila.

**Como era a sua relação durante a sua infância com a sua mãe, com o seu pai?**

Era normal. Nessa altura, quando tinha 5-6 anos ainda estava com os meus pais, depois eles foram para o estrangeiro e fui criada com uma tia. Mas a relação com os meus pais era boa, mas eles também trabalhavam e ia para a ama, o normal, mas era boa. Fazíamos muitas atividades quando eles estavam de folga, passeávamos muito.

**E eles enquanto casal?**

Sempre foi tranquilo!

**Teve algum evento traumático? Por exemplo, morte, doenças, alguma separação quando era criança?**

Não.

**E nos últimos tempos da sua vida aconteceu alguns destes acontecimentos?**

Sim, o meu pai tem andado doente, vai tendo assim uns internamentos, devido a problemas de coração. E morreu, há uns anos a minha tia que depois me criou quando os meus pais foram para o estrangeiro, mas de resto mais nada.

**Acha que esses acontecimentos vão influenciar a sua postura enquanto mãe?**

Eu acho que tudo que nos acontece na vida vai-nos influenciando, mesmo a nível de personalidade e de relacionamento com as outras pessoas, mas não de uma forma negativa, vai ser sempre de uma forma positiva.

**Acha que vai ser uma mãe diferente da sua?**

Eu acho que somos diferentes, nem que seja pela coisa de dizermos “Eu vou ser diferente quando eu tiver!”, mas depois se formos a ver até acabamos por fazer o que os nossos pais fizeram a nós e se calhar nós não gostávamos, mas não sei. É como eu digo também tem a ver com a personalidade da criança. O meu temperamento e a minha maneira de ser também vai ter mudanças consoante o que ele for, também não posso estar a dizer se vou ou não ser igual ou diferente. Vou estar à espera!

**Falámos a cerca do bebé, de si, sobre as relações...Há mais alguma coisa que gostasse de mencionar que não falámos?**

Não.

## **Código 8**

**Como se tem sentido com a gravidez? Lidado com a gravidez?**

Tenho lidado bem.

**O que a fez decidir ter o bebé nesta altura?**

Eu já planeava algum tempo, mas ainda não se tinha proporcionado, só foi agora.

**Há quanto tempo planeava a gravidez?**

Não sei exatamente há quanto tempo. Também não sei.

**Mas já era um desejo seu?**

Já, já. Já estava a tentar engravidar há 8 meses.

**Foi uma decisão partilhada entre os dois?**

Sim, sim.

**Anteriormente houve alguma interrupção da gravidez?**

Não.

**Como é que se sentiu quando descobriu que estava grávida?**

Contente!

**Contente?!**

Sim.

**E em que circunstâncias é que descobriu que estava grávida?**

Foi mesmo a falta da menstruação!

**Falta de menstruação...**

O peito inchou, o normal! Aqueles sintomas normais!

**A quem contou?**

Ao pai do bebé e à família.

**E como é que eles reagiram? A nível emocional, a nível físico?**

Ficaram todos contentes!

**Todos contentes?!**

Sim!

**Relativamente à sua rotina diária, a nível de trabalho, tem mudado comparando antes gravidez e agora na gravidez?**

Não. Foi igual. Agora não porque estou de baixa, já está no fim. Mas não alterou nada! Foi o normal!

**E do seu companheiro também manteve-se igual?**

Sim.

**Não houve influência?!**

Não, não houve influência.

**Demorou algum tempo a sentir-se mãe?**

No princípio uma pessoa não tem muita noção, por mais que queira é sempre diferente, não sente nada. Só sente o peito que dói, o desconforto, a mal disposição. No início a gente não sente, depois quando ele começa a mexer é que acho que é quando nós criamos uma maior ligação com eles, a primeira ecografia, acho que é nesses primeiros passos que nós criamos mais essa ligação.

**Em relação à sua mãe. O vosso relacionamento mantém-se igual comparando antes da gravidez e agora na gravidez?**

Eu acho que é igual, se calhar mais proteção. Há mais preocupação de ligar, de estar bem, mas como sempre falámos muito, moramos perto, sempre houve muita ligação entre nós acho que não é...

**Só mais nessas partes é que se calhar intensificou-se?**

Sim, só mais nisso. “Estás bem? Sentes-te bem?”, mas de resto não. São aquelas preocupações normais.

**E com o seu pai?**

O meu pai neste momento está a trabalhar fora do país. Alterou sim, mas não tanto porque também não consegue estar tão como gostava.

**Quando é que notou pela primeira vez as mudanças no seu corpo?**

Eu notei logo porque mal faltou a menstruação comecei logo a sentir muitas dores no peito e não era normal, aquelas dores normais do período era uma coisa, agora estas dores são bem diferentes, então acho que logo aí.

**Como se sentiu com essas mudanças?**

Uma pessoa até não saber o que é acha estranho, mas depois sabe que tem ser.

**Relativamente às roupas de grávida. Quando é que começou a utilizar?**

A minha roupa deixou de caber muito rápido porque apesar de a minha barriga agora não ser muito grande eu fiquei logo com barriga, notou-se logo muito no início e então tive que ir adaptando-me porque a minha roupa não me servia.

**Como é que reagiu?**

Eu acho que nessa altura é tudo bom, nós gostamos de ter tudo, fazer tudo.

**E o seu marido como reagiu a começar a utilizar roupas de grávidas?**

Ele esteve sempre tão entusiasmado que acho que ele também gostou de tudo.

**Existiram momentos emocionais intensos durante a gravidez? Por exemplo, sentir-se sem apoio, mais carente, ...**

Acho que não! Tive sempre muito apoio!

**Alguma preocupação constante?**

Não! Acho que tive sempre muito apoio, tive sempre muita gente logo desde o início.

**Houve um equilíbrio ao longo da gravidez?**

Sim.

**Tem tido algum sonho persistente ao longo da gravidez ou sobre a gravidez?**

Não.

**Relativamente às reações emocionais do seu marido? Demonstrou algum ciúme, algum afastamento, ...**

Não! Por acaso não! Por acaso ele sempre reagiu bem, estava sempre preocupado se eu estava bem, se o bebé estava bem, de estar presente.

**Ele demonstrou alguns sintomas semelhantes aos seus?**

Não. (Risos) Não ficou grávido também!

**Teve algum medo relativamente ao bebé, à saúde do bebé ou em relação a si ao longo da gravidez?**

Acho que o preocupante é sempre a primeira ecografia, que é para ver se está tudo bem, mas a partir daí não. Tem corrido tudo sempre bem!

**Não houve nada constante?**

Não.

**Em relação aos exames médicos foram sempre os normais?**

Sim.

**Foi a nível público, no centro de saúde?**

Sim.

**Consultou sempre o mesmo médico?**

Sim.

**Alguém vinha consigo às ecografias, às consultas?**

Às ecografias sim, às consultas normalmente não porque tem que trabalhar, não é?!

**Era o seu marido que vinha às ecografias?**

Sim.

**Assistiu aulas de preparação para o parto?**

Estou a assistir, ainda!

**Acha importante?**

Acho que sim, porque tira-nos mesmo algumas dúvidas e dá-nos algum apoio.

**A nível dos distúrbios da gravidez, ou seja, dos enjoos, azia, ...?**

Passei pelos enjoos. Lavar os dentes para mim era horrível! Todos os dias, em que era para lavar os dentes vomitava! Foi a única reação!

**Ainda está presente ou foi só no início da gravidez?**

Foi quase até aos 7 meses.

**O mito dos três meses ...**

Comigo não funcionou! A teoria dos 3 meses não funcionou! Ainda hoje, às vezes, não sempre, mas há dias que ainda vou lavar os dentes e que ainda fico assim um bocadinho mal disposta, por isso essa teoria dos 3 meses não funcionou!

**Como é que imagina que o parto vai ser?**

Ai, eu não imagino nada! Acho que não vale a pena! Acho que aquilo que tiver de ser na altura vai ser e não vale a pena sofrer por antecipação, até porque é uma coisa que desconheço por isso não vale a pena ouvir o que os outros dizem e ficar a pensar o que os outros passam porque pode ser diferente, pode ser melhor, pode ser pior. Então não penso, logo se vê!

**Em relação a ter companhia nesse período, isso já pensou?**

Sim. À partida estará o pai do bebé.

**Começou a sentir o bebé, os primeiros movimentos, como é que reagiu? Como se sentiu?**

Foi giro! Foi engraçado! É uma sensação que não se sente muito, então ficamos sempre na expectativa de “É ou não é?!” , “Ah parece que é!” , então ficamos sempre na expectativa, mas é bom, é uma sensação boa.

**Foi a partir de que mês?**

Foi em Agosto. Eu devia estar, nem de 20 semanas, por aí!

**O bebé mexe-se muito?**

Mexe! Mexe!

**Em alguma circunstância específica?**

Principalmente quando eu como e vomito.

**E faz alguma relação com esses movimentos com o temperamento do bebé ou para si são coisas...**

Ai, não sei! Pois não sei! Se for por aí vai então ser muito mexida!

**É uma menina?!**

É uma menina. Então vai ser muito mexida. Se tiver a ver com o que vai ser cá fora, então?!

**Não é uma coisa que pense dessa forma?**

Não! Porque há bebés que são muito mexidos na barriga e depois são calmos.

**Como imagina que o bebé vai ser? A nível físico, a nível de personalidade, ...**

Sinceramente, eu não sei! Eu sou morena, o pai é louro, na família...eu tenho pessoas loiras com olhos de azuis, tenho pessoas morenas, morenas e de cabelo aos caracóis, então não sei! Pode vir ali uma mistura qualquer! Então não sei! Tenho curiosidade de saber! Mas não faço ideia!

**E a nível de personalidade?**

Não sei!

**E o seu marido imagina o bebé? Fala sobre isso?**

Fala, fala! Está sempre a dizer que tem que ser parecido com ele a nível de feitio.

**Diria que já uma relação entre si e a bebé?**

Claro!

**Como descreve essa relação?**

Às vezes parecemos umas maluquinhas! Até falamos com eles! Parece que estamos a falar sozinhas mas não estamos! Eu acho que eles até reagem a isso também!

**Em relação à ecografia. Como descreve esse momento? Na primeira ecografia.**

Eu ia nervosa! Porque tinha sempre medo como é que estava, se estava tudo bem, se estava tudo no sítio certo, se não estava...Acho que ia um bocadinho nervosa, mas depois do médico dizer que estava tudo bem.

**Já sabe que é uma menina.**

Sim.

**Já escolheu o nome?**

Já.

**Foi por alguma razão em especial esse nome? A nível tradicional?**

Não! Foi mesmo porque tanto eu como o pai tínhamos ideias diferentes, então tínhamos que chegar a um consenso!

**Tiveram que negociar?**

Tivemos que negociar! Então não foi nem um que eu queria nem o outro que ele queria.

**Já está tudo preparado?**

Já!

**Alguém ajudou nesse processo?**

O pai! A avó!

**Em relação à bebé já falámos que não tem grandes expectativas a nível da personalidade.**

Não.

**Mas como gostava que a bebé fosse nos primeiros meses? Ou como não gostava?**

Eu gostava que fosse calminha e dormisse bem e não fosse muito chorona, para eu descansar também!

**E o seu marido como é que...?**

Ele só diz para ela deixá-lo dormir de noite! Desde que deixe dormir de noite está tudo bem!

**Tem alguma preocupação específica em relação à saúde do bebé nos primeiros meses?**

Não! Aquilo que toda agente quer, que eles tenham saúde!

**O que pensa que o bebé vai precisar nos primeiros meses?**

Eles precisam de tanta coisa! Mas acho que acima de tudo sossego, também!

**Existem algumas características da família, tanto da sua parte como da parte do seu marido, que não gostasse que a bebé tivesse? Tanto a nível de personalidade, ...**

Não!

**Que tipo de mãe espera ser nos primeiros meses? Ou que tipo de mãe não gostava de ser?**

Ai, não sei! Isso é bocadinho difícil porque provem um bocadinho de cada bebé e acho que nós vamos um bocadinho pelo aquilo que eles são. É um bocadinho difícil dizer que não gostava de ser assim, mas se ele for de uma forma que me faça ser assim, se calhar é complicado não o ser. Não sei! É daquelas coisas que é um bocadinho difícil.

**A nível do método de alimentação vai preferir amamentar ou ...?**

Sim.

**Como é que pensa que a relação com o seu marido vai alterar-se com o nascimento do bebé ou se não vai?**

Eu espero que não altere. Eu acho que ele também está preparado que o tempo para nós vai ser um bocadinho mais curto, mas temos que aproveitar o tempo que temos. Acho que é por aí!

**Acha que o bebé vai afetar a vossa relação?**

Acho que não! Acho que ainda mais vai fortalecer a relação! Foi desejado, foi uma coisa que quisemos os dois! À partida espero que sim.

**Em relação aos ritmos do bebé, do sono, vai tentar adaptar-se aos ritmos dele ou impor certos ritmos?**

É assim! Eu acho que nós ao mesmo tempo também temos que impor um certo ritmo e não podemos deixá-lo que a toda a hora queira comer, temos que tentar! É evidente que tem o ritmo dele, mas também temos que tentar que ele não ganhe, vamos chamar, vícios! Um bocadinho das duas coisas! Temos que nos ajustar!



**Vai pedir ajuda a alguém após o parto?**

Vou estar com o pai do bebê. Se precisar de alguma coisa a minha mãe também está sempre por perto.

**Em relação a si, quando era pequenina. Como se descreve? A nível físico, a nível das suas características de personalidade, ...**

Eu era muito calma. A minha mãe diz que eu não dei muito trabalho. Uma criança calma. Gostava muito de brincar, do meu espaço, de bonecos. Não sei! Mas era calma!

**Como era a relação com a sua mãe, com o seu pai quando era pequenina?**

Era boa! Como é agora! Sempre fomos muito ligados!

**Então era uma relação próxima?**

Sim!

**E os seus pai enquanto casal?**

Também!

**Na infância, teve algum evento traumático? Uma morte, alguma doença, que vivencia-se ou uma separação ...**

Não! Só a morte do meu avô! Aquelas coisas que fazem parte!

**E nos últimos tempos aconteceram alguns destes eventos?**

Não!

**Por exemplo, a morte do seu avô foi significativa para si.**

Sim.

**Acha que vai influenciar a forma como vai ser enquanto mãe?**

Não! É daquelas coisas que fazem parte da vida e que a gente sabe.

**Acha que vai ser diferente da sua mãe?**

(Risos) Isso a gente não sabe! Às vezes diz “se eu fosse mãe eu não fazia assim” mas depois na realidade...É como eu lhe estou a dizer vai depender de como ela for e vai depender de muita coisa.

**Até aqui falámos do bebé, das relações, de si...Há alguma coisa que gostasse de acrescentar que não falámos?**

Não! Acho que falámos um bocadinho de tudo.

**Código 9**

**Em relação à gravidez. Como tem lidado? Sentido?**

A gravidez tem sido uma experiência espectacular, espectacular ! Se soubesse que era tão bom?! Tinha tido mais cedo! Mas tem sido ótima, por acaso. Passei sempre muito bem, claro que ao início, tive aquelas dores normais, mas enjoos, propriamente ditos, também não tive. Se calhar tive um enjoo que foi terrível, numa viagem que fiz do Algarve para Lisboa, foi assim o momento mais dramático da gravidez até agora, foi esse bem dito enjoo, mas de resto tenho passado muitíssimo bem. Também não engordei muito, não tive aquela fome louca, não tive aquelas coisas tipo dos cheiros, de enjoar dos cheiros, nem...nada! A minha vida ficou igual, para melhor! Mas em termos do dia-a-dia ou coisas que tenham modificado, não!

### **Então a gravidez foi planeada?**

A gravidez foi planeada, sim! Nós já estávamos há cerca de mais ou menos dois anos a “tentar”, estávamos naquela fase de eu já tinha deixado de tomar a pílula, estávamos naquela fase de pensar “Quando acontecer, aconteceu!” mas pasS.m dois anos, não foi tão pouco tempo como tudo isso! Isto foi tipo um golpe de sorte porque fizemos aquilo mesmo naquele dia, foi mesmo na mouche e eu sei perfeitamente quando é que foi porque curiosamente eu tinha ido a uma consulta de genecologia antes e a médica quando A.lisou-me disse C.mente que estava a ovular e passado dois dias estava mesmo no pico e eu pensei “é agora ou nunca”, a sério foi mesmo! Mas nós na altura não criámos muita expectactiva em redor disso, fizemos mais numa de brincadeira e dizer “deixa ver se isto é mesmo como dizem! Se estas coisas funcionam como realmente quando dizem neste períodos férteis e tal”. A verdade é que funcionou, pronto! E depois acabou por ser uma supressa quando descobri que estava grávida porque sinceramente não estávamos mesmo nada à espera, tanto que quando contei ao meu marido ele não estava a perceber nada da minha conversa porque ele nem sabia que tinha feito um teste de gravidez ou tão pouco! Portanto ele estava completamente a leste e portanto foi uma optima surpresa! Mas eu acho que posso dizer que foi planeada porque nós já pensávamos nisto há algum tempo!

### **Qual foi a sensação de descobrir que estava grávida?**

Eu só dizia “ai meu deus, ai meu deus”, eu repetia “ai meu deus” para aí umas 10 vezes no trabalho. Foi assim numa hora de almoço, estava no escritório lembrei-me do nada de ir fazer um teste de gravidez. Eu não tinha sintomas, o período estava atrasado provavelmente uma semA., mas eu como era tão desregulada isso não foi propriamente o indicador. Pensei “Vou fazer um teste de gravidez! Sei lá! Apetece-me!” Vim aqui ao centro comercial à farmácia comprei um teste, quando olhei eu nem percebia bem o quê que era aquilo! Eu só pensava “Será que o traço quer dizer que eu estou grávida ou que eu não estou grávida?! Se calhar não estou grávida!” Voltei para o computador e sentei-me e fui ao Google escrevi a marca do teste

e depois a ver como seria a indicação se a pessoa estaria grávida, definitivamente estava grávida! Mas mesmo assim não acreditei e nesse mesmo dia ainda fui fazer uma análise ao sangue que por acaso tenho um laboratório mesmo em frente à porta do escritório, saí rapidinho e fui tirar sangue, contei ao enfermeiro que tinha feito um teste de farmácia e que tinha dado positivo mas que eu não estava acreditar e portanto queria fazer uma análise ao sangue e realmente a análise veio nesse próprio dia e confirmou que já estava grávida de 4 semA.s. Depois fiquei logo completamente histérica, só dizia “ai meu deus, ai meu deus não estou acreditar”. É engraçado porque o meu marido queria muito, muito há já muito tempo que ele falava de ele ter filhos, etc, até muito mais que eu e quando eu...Eu sempre que eu pensei que estaria grávida sempre imaginei fazer-lhe assim uma grande surpresa e preparar um momento de uma forma muito especial, mas a verdade é que quando uma pessoa sabe e descobre, não consegui conter, eu não pensava em fazer nada se não ligar-lhe e simplesmente contar-lhe. Não sei como é que é com as outras pessoas? Mas comigo foi assim. Eu tinha imaginado na minha cabeça, fazer uma grande festa e fazer uma grande macacada, pronto! Nós fazemos muitas brincadeiras um com o outro e surpresas e não sei o quê! E essa tinha sido sempre a minha grande ideia, quando descobri a única coisa que eu pensava vou já ligar-lhe! Então liguei-lhe e quando ouvi a voz dele, comecei a chorar e já não consegui dizer nada e ele coitado na inocência dele achou que eu tinha tido um acidente com o carro, até dizia no outro lado “O quê que foi? O quê que foi? Estás a chorar? Bastes-te com o carro? Está tudo bem?” e eu “Não, Não! Não bati com o carro! Só que deu positivo!” e ele “Deu positivo? O quê que deu positivo? Não estou a perceber nada!” e eu “Oh L. deu positivo!” e a chorar a chorar e ele coitado não percebia nada da minha conversa só dizia “Mas o quê que deu positivo! Mas o quê que estás a falar?!”. Eu fiz um teste de gravidez e deu positivo. E ele no outro lado “Um teste de gravidez? Mas tu fizeste um teste de gravidez?!” e eu “Yeah! Há cinco minutos atrás” e de repente deixei de o ouvir, não ouvia nada do outro lado e só dizia “L. estás aí, estás aí?” e ele do outro lado só me disse “Eu não consigo fechar a boca do sorriso que tenho na cara”, foi estas as palavras que ele me disse. Ele disse “Não fazes ideia?! Estou louco, mesmo!”. Ele ficou mesmo super contente, ficámos os dois! E a minha família também! E a dele também!

### **Os amigos?**

Toda a gente!

### **A reação?**

A minha mãe foi claro que se agarrou logo a mim a chorar, o meu irmão também! Pronto, foi uma loucura! Ainda por cima é a primeira neta da família, portanto acho que é normal as pessoas ficarem nesta loucura, diria! Mas foi muito bom!

**E em relação à rotina? Estava a dizer que não houve muitas mudanças...**

Sim! Claro que tenho alguns cuidados sobretudo a nível da alimentação. Eu não sou pessoa de comer muito, nunca comi muito e às vezes até passava refeições e desde que soube que estava grávida que tenho tentado modificado esses hábitos, tento por exemplo comer sempre sopa pelo menos em uma das refeições, ou na hora de almoço ou na hora de jantar, tento comer mais vezes ao dia, pronto! Mas também não me proibi de comer aquelas coisas que supostamente não fazem tão bem, como doces ou batatas fritas. Eu se me apetece como, não ...Mas também não sou uma pessoa que coma bolos todos os dias por natureza, não tive que fazer algum esforço extra para deixar de comer alguma coisa que eventualmente que eu gostasse mais. Portanto diria que basicamente foi a alimentação. Agora a partir do sétimo mês já noto o peso da barriga, isso sim! Já se sente! Por exemplo tenho mais dores ao pé da bexiga, vou imensas vezes à casa de banho, pronto! Mas de resto...sinto-me um pouco mais cansada, obviamente, mas suponho que seja mesmo do peso dela...nem tenho dores nas pernas, nada. Sinto realmente já o peso da barriga, mas é a única coisa, mas é normal, pronto! Agora isto vai ficando cada vez mais pesado, portanto tenho que me habituar! Mas de resto a minha rotina não se alterou, pelo contrário fui adicionando algumas coisas, ginástica também, comecei a fazer pilates para grávidas, duas vezes por semana pelo menos num centro de pré e pós parto que é ali em entrecampos. Vou começar agora também as aulas de preparação e pronto! Tenho assistido a alguns workshops sobre a matéria, falado com algumas pessoas, ouvido assim algumas experiências. Fui assistir a um babyshower que tinha a participação de várias pessoas, especialistas e também testemunhos de mães e de futuras mães. Gosto de ir ouvindo as opiniões de cada um, indo recolhendo informação e depois...Eu não sou muito stressada com isto da gravidez, não sou daquelas grávidas assim “ai se calhar isto faz mal, ai se calhar não, ai não vou sair porque...” não, nada! Não tenho stresses nenhuns, sou muito tranquila, nem sequer penso...Para já eu não penso nunca que vai alguma coisa correr mal, nunca! Eu não consigo pensar nas coisas más! Eu só vejo a parte boa! Às vezes é bocadinho criar às vezes umas certas ilusões, mas eu sou mesmo assim! Eu não consigo...Eu gosto de pensar que vai tudo correr tudo bem, mesmo com o parto. Às vezes as pessoas perguntam se eu não tenho receio do parto e eu “não!”. A minha filha é esta: ela vai ter que sair de alguma maneira, portanto! Alguém vai estar lá para me ajudar, portanto vai tudo correr bem, de certeza! Toda a gente consegue, eu também vou conseguir, pronto! Não levo é esta

questão...não transformo isto numa coisa muito dramática, às vezes as pessoas quando digo isto começam a rir-se e dizem “isso é porque nunca tiveste filhos! Espera pela hora e logo vê” e eu “sim, também...”, mas eu sou daquelas pessoas que é ver para crer, enquanto eu não passar por essa situação eu não quero formular opiniões e dizer que “ai que horror, deve ser horrível, que vai doer horrores”, eu prefiro pensar que vai ser super fácil, que eu vou dar um suspiro e a miúda vai sair cá para fora, prefiro ter este tipo de pensamento! Assim estou mais descontraída!

### **E na rotina do seu marido? Notou alguma coisa...**

Não! Pronto, ele está todo babado, não é?! É daquele tipo de homens completamente babadíssimo, que está sempre a fazer muitas festas na barriga, fala imenso com ela...Ele é amoroso! Esta sempre...por acaso ele agora está fora a trabalho e foi um bocadinho difícil separar-me dele, sobretudo porque nunca tínhamos estado separados. Nós estamos casados há três anos, mas nós já estamos juntos para aí á 17 anos, portanto foi super difícil separar-me dele...Foram três semanas, já não o vejo há três semanas foi muito difícil separar-me dele porque ele está longe...Nós estamos sempre com o telemóvel, porque isto graças a deus o iphone é a nossa salvação, por isso há imensas maneiras de comunicar com ele, mas não o tenho aqui ao pé de mim e eu sou uma pessoa...Como já deves ter percebido?! Sou uma pessoa que fala imenso, portanto eu sou daquelas quando chega a casa desbobina tudo ao marido, tudo o que fez, o que não fez e nA.na! Por isso sinto um bocadinho a falta disso! Mas ele está radiante! Super babado. Eu nem quero pensar quando ela ...Eu acho que ele vai ser bem pior com ela do que eu.

### **É uma menina?**

Sim. É uma menina.

### **Levou algum tempo a começar a sentir-se mãe?**

É assim! Eu sinto assim uma grande paixão por ela já, não sei explicar. Como sinto pelo L., pelo meu marido, que também é assim uma paixão louca, parece que começámos a namorar agora, nós temos assim uma relação muito de amor de adolescente, não sei bem explicar, mas sempre foi assim! E com ela é a mesma coisa, parece que não estou bem acreditar, isto para mim é como se fosse aquilo que eu sinto pelo L. de repente deu origem a uma coisa ainda maior, é assim mais ou menos o que eu sinto! E depois como ela já dá imensos pontapés pronto! A pessoa é como ela estivesse sempre aqui, connosco. E já sinto um bocadinho como a minha ouvinte, falar com ela, às vezes estou no trânsito e começo a barafustar e depois digo logo “Oh filha desculpa, mas a mãe passasse com estes gajos no trânsito!”. Já falo imenso assim com ela! Ela agora está a dar-me pontapés por acaso. Que engraçado, parece que a

gente fala dela e ela parece que percebe, é verdade! Realmente já sinto essa relação. É ótimo! Nunca pensei que fosse tão bom!

**Em relação à sua mãe. Houve alguma mudança no comportamento dela? Por exemplo, tronar-se mais protetora ou não?**

Sim! A minha mãe sempre foi mega, híper protetora, quer de mim quer do meu irmão porque eu tenho um irmão mais novo. Agora então está uma chata! Estou a brincar! Mas a minha mãe é muito diferente de mim em termos de feitio, ou seja, eu tenho esta postura mais positiva e tipo “vai correr tudo bem!”, a minha mãe já não é bem assim. Para já a minha mãe gosta de fazer planos a longo prazo e gosta que eu pense nas coisas, como vai ser no futuro e eu não sou assim. Eu vivo um dia de cada vez e sou feliz assim! Portanto, ela às vezes pressiona-me, no bom sentido obviamente, eu percebo isso perfeitamente, mas pressiona-me. Por exemplo, no sentido de já ter as coisinhas já para a maternidade, pressiona-me no sentido se já preparei o quatinho dela e eu “não!”, “já fizeste isto?” e eu “não!” e a minha mãe “Estás à espera do quê Cátia S.?” e eu “Oh mãe!”. Eu prefiro estar a curtir isto à minha maneira, é um bocadinho por aí! Mas ela tem sido mega! Eu posso dizer que inclusive neste tempo que o meu marido esteve fora ela foi viver para a minha casa porque não podia deixar-me sozinha, embora tenha dito 30000 vezes “Mãe, não é preciso! A sério! Eu estou bem!”, “Nem penses! E se durante a noite queres alguma coisa, se precisas de alguma coisa?! Não! A mãe está lá e mais nada!”. Ela todos os dias vai dormir a minha casa, nós não moramos muito longe uma da outra, é verdade, quer dizer moramos em cidades diferentes, portanto todos os dias, 9h30, 10h da noite está em minha casa e dorme lá comigo e às 7h30 sai e vai para a vida dela. Eu às vezes até fico a pensar se eu depois como mãe serei assim como ela tem sido para mim e para o meu irmão. De facto os meus pais, eles sempre foram assim muito protetores e são mesmo aquele tipo de pais que estão sempre lá, eu sei que me pode acontecer tudo, posso fazer a maior asneirada desta vida, mas eles estão sempre lá. E por acaso agora que estamos a falar disso da minha mãe e do meu pai, houve uma situação muito engraçada e que eu acho que demonstra bem a relação que eu tenho com os meus pais, relacionado com a gravidez, que foi quando eu fui fazer a primeira ecografia, essa que devia ter 5-6 semanas o meu marido, o L., não conseguiu chegar a tempo, foi a única eco que ele falhou porque ficou preso no trânsito, vinha do Porto, ele viaja bastante e nesse dia vinha do Porto e não conseguia chegar a horas e a minha mãe sabia dessa situação porque eu tinha-lhe dito “Olha mãe o L. se calhar não consegue ir comigo à ecografia! Coitado ficou preso no trânsito, houve um acidente na A1” e a minha mãe “Ai que chato! Mas estás bem? Vais bem sozinha?” e eu “Claro que sim, mãe! Não te preocupes que está tudo ótimo!”. Eu soube mais tarde, que a minha mãe depois

contou-me, que a minha mãe teve à porta da clínica onde eu estava a fazer a ecografia, a minha mãe e o meu pai, eles não me disseram nada, esconderam-se no carro. A sério! Isto parece uma novela! Quando a minha mãe me contou isto eu só pensava “Mãe, tu tens que escrever novelas! Tu és louca! Mas tu fizeste isso?” e ela “Claro!” A minha mãe diz que a única coisa que lhe passava pela cabeça era se há alguma coisa que não está bem com ela ou se afinal ela não está grávida, ela vai ficar de rastos ou lá está! É aquela parte da minha mãe que tende a levar as coisas para aquela parte mais negativa e depois a faz tomar este tipo de decisões. Então o raciocínio dela foi “nós vamos para lá e ficamos a ver a Cátia quando ela sair da clínica e como ela está! Se ela está bem! Se está a chorar!”. Se acontecer alguma coisa nós estamos logo ali, eu e o teu pai! Então estavam escondidos, eu não os vi, Juro! Eu não fazia ideia, quando a minha mãe me contou isto “Mas vocês são malucos! Mas vocês foram daqui para a clínica, ficaram a cuscar, a seguir-me, para ver!” e a minha mãe “Sim!”. A minha mãe só dizia “imagina que tinha corrido mal! Imagina que o médico fez a ecografia e que não havia bebé! Sei lá Cátia! Imagina qualquer coisa! Nós tínhamos que estar lá naquele momento para ti” e eu “Oh meu Deus!”. Graças a Deus estava tudo bem! Eu quando saí da clínica liguei logo à minha mãe, toda contente da vida, a dizer que estava tudo bem, mal sabia eu que a minha mãe estava a menos de 10 metros de mim. Ela só me contou isto muito tempo depois! Portanto eu acho que isto dá bem para ver até onde é que vai a loucura, no bom sentido, tanto falo da minha mãe como do meu pai porque são iguais, um arrasta o outro para estas loucuras! Se não é um a dar a ideia é o outro! Portanto aquilo é cada um pior do que o outro! Mas têm realmente um grande sentido de proteção, é verdade! Proteção e muita, muita preocupação também!

### **Quando é que notou as mudanças no corpo com a gravidez?**

Agora, a partir do quinto e sexto mês, notei assim já um pulo gigante em termos do tamanho da barriga. Ao início, eu acho que é um bocadinho psicológico, eu acho que quando soube que estava grávida parece que já tinha barriga o que era impossível, eram quatro semanas, mas achava que já tinha uma barriguinha, mas pronto não era nada! A partir daí, do sexto mês, é que já notei um boom!

### **E o que sentiu com todas essas mudanças?**

Olha eu senti-me bem! Eu também não notei assim grandes modificações no meu corpo, não engordei praticamente nada, o peso que eu tenho é a mais o peso da barriga porque eu não controlo muito a questão do peso, confesso, embora a médica pesa sempre. Mas eu como vejo que a roupa serve-me toda, a roupa que eu utilizava antes de engravidar, penso “se te serve tudo é porque ainda está tudo ainda no sítio!”. Portanto as mudanças que notei mais foi

mesmo a barriga, talvez o peito, ao início! Agora parece que voltou outra vez ao normal, acho que depois com a subida do leite é que volta a crescer novamente, mas parece que agora já voltou...porque ao início parece que o peito tinha ficado para aí gigante, mas agora parece que está mais normalizado.

### **Com a barriguinha...**

Sim...

### **Qual foi a reação do seu marido?**

Está sempre aqui a fazer festinhas! E depois está sempre a dizer “Ai estás tão linda! Gosto tanto!”. Depois eu tiro fotografias e mando-lhe, por exemplo como ele agora está longe estou sempre a tirar imensas fotografias da barriga e a enviar-lhe e pronto! Ele gosta muito de fazer festinhas, está sempre a dar beijinhos e às vezes à noite até lhe digo “Olha já chega! Que ela daqui a bocado já gosta mais de ti do que de mim! Sai para lá! Não dás mais beijinhos, ela agora é toda minha!”. Mas realmente ele é muito amoroso com ela!

### **Em relação às roupas de grávida?**

Mantenho tudo! A única coisa que comprei foram calças com aquele apoiozinho por uma questão de conforto! Há muitas mulheres que não usam e usam as calças normais, às vezes nem abotoam os botões, mas eu confesso que não achava isso muito prático. E neste momento como já sinto realmente algum peso na barriga prefiro sentir aquele apoio, daquela bolsa tipo a canguru, e foi a única coisa que...de resto tudo igual, a roupa, as partes de cima, algumas não assentam tão bem porque a barriga já empina e depois a roupa fica um pouco desengonçada, mas algumas coisas comprei, optei por comprar ...em vez de comprar um S comprar um M, por exemplo, e a coisa dá-se.

### **E a nível das reações emocionais houve períodos muito intensos? Por exemplo, sentir-se com falta de apoio ou carente?**

Sim, sim! Houve, Houve! Não houve muitas, mas houve para aí uma situação, uma coisa estúpida e que eu hoje penso “Nossa Senhora onde é que eu estava com a cabeça?!”, de chorar por coisas completamente absurdas tipo...Eu não sei se deveria estar a contar isto?! Vocês não escrevam isto em lado nenhum! Parece de louca, mas pronto! Lembro-me que foi uma sensação com o meu marido por causa de um carro, parece coisas tipo miúda de dez anos, mas eu vou contar à mesma! Depois vocês filtram isso como vocês quiserem! Eu estou num processo de troca de carro, precisamente por causa do nascimento dela, porque o meu carro é um carro comercial e eu acho que não é muito seguro, as crianças devem ir no banco de trás e etc, pronto! E comecei um processo da procura de carro e um dia disse ao meu marido “Olha L. temos que ir ver um carro que eu já marquei com stand às tantas horas” e ele coitado estava



a trabalhar e responde-me assim “oh pá Cátia! Eu hoje não tenho paciência para isso, fica para outro dia” e eu comecei a chorar “Já não queres saber de mim! Eu quero um carro!” e ele “Tu estás a chorar?!” e eu “Mas tu já não gostas de mim!”, isto por causa de um carro, isto é ridículo! Só porque ele disse que naquele dia não lhe dava jeito, tinha que ser outro dia e eu desatei num brando ao telefone “E tu já não gostas de mim! Eu quero o carro! Eu preciso do carro!” e ele “Sim! Eu sei! Mas hoje não, hoje não dá, desculpa lá Cátia mas eu tenho reuniões, tenho que ir a clientes, marca para amanhã, para outro dia, hoje não dá!”, “Mas eu quero ir hoje!”. Depois, no outro dia a seguir, até nos rimos com isto, ele a dizer “Oh pá tu estás possuída ou quê?! O quê que te deu?! A chorar porque eu te disse que não podia ir ver um carro. Oh Cátia! Temos montes de tempo para ir ver o carro!”, “Eu sei L. mas não sei o quê que me deu?!”, “Depois começaste a dizer que eu já não gostava de ti, que isto era super importante vermos o carro e que ele tinha que pensar na filha dele”, coisas completamente absurdas! Foi assim o único episódio que eu acho que tive uma reação completamente fora do contexto e suponho que tenham sido as hormonas a falarem mais alto porque eu numa situação normal, nunca me teria chateado por um assunto destes, de resto não! Este foi o episódio mais ridículo que me aconteceu!

#### **E o seu marido? Algum momento de ciúme, ...**

Não, não! Eu também sou muito amorosa com ele. Para já sou uma pessoa que adora dar beijinhos, eu não sei como definir isto, mas eu sou daquelas pessoas que, dou-lhe sempre imensa atenção, ele às vezes até acha que é demais, tipo “Já chega! Não quero tantos beijos!”. Porque eu sou daquela pessoa que estou no sofá e estou sempre a dar beijos e estou sempre em cima dele e sempre muito melga, muito chata! Portanto ele nunca sentiu de maneira nenhuma isso, pelo contrário ele às vezes até diz “já chega! Já estou um bocadinho farto! Oh Cátia! Vá lá!” Portanto não, nunca sentiu!

#### **E em relação aos sintomas...que às vezes os homens podem ter sintomas semelhantes aos das mulheres?**

Não! Não acho que tenha nada disso! Nunca o vi...nada! Mas eu acho...Lá está! Eu própria também não tive muitos desses sintomas, é verdade! Por isso suponho que ele também acabe por não ter!.

#### **E em relação a sonhos, sonhos sobre a gravidez, sobre o bebé tem tido?**

Não tenho muito! Por acaso ontem à noite curiosamente, este é impressionante, tive por causa da minha mãe! Porque a minha mãe é tão preocupada que às vezes acaba por deixar-me um bocado ansiosa e ontem à noite por acaso sonhei e acho que até dormi mal. Eu estava a dizer à minha mãe, estava a queixar-me com ela no sofá ontem à noite, e estava “Fogo! Ela não para!

Está só a dar-me pontapés! Aí mãe já estou mesmo de rastos!”, é que ela não parava, eu não sei o quê que a miúda andava a fazer cá dentro? A sério! Ora de um lado ou era do outro! E a minha mãe começou mas vê lá “Está tudo bem?! Não tens sangue, pois não?!”, assim logo muita coisa! Não é que eu fui sonhar com isso! Eu tive um pesadelo que tinha sangue, que tinha deitado sangue, quer dizer isso nunca me tinha passado pela cabeça, mas como a minha mãe falou naquilo e o meu cérebro ficou de certa forma a moer, a moer e sonhei com isso! E estava super aflita porque só pensava “Ai Meu Deus! Ai Meu Deus isto não pode ser coisa boa! Estou a deitar sangue, estou a deitar sangue!” e pronto! Foi a única coisa... e lá está! Foi por uma consequência de uma conversa que eu tive porque realmente a minha mãe tal é a preocupação dela que acaba, sem querer obviamente, por me stressar um bocadinho e por criar alguma ansiedade em mim por causa disso! Lá está! Como eu nunca penso nessas questões nem estava para aí virada, hoje já me passou, mas quer dizer sonhei com isso, por isso alguma coisa ficou aqui, fiquei a remoer!

**Em relação aos exames médicos. Têm sido os normais?**

Sim, sim! Vou à minha médica num consultório privado e depois também de x em x tempos, são eles que marcam, não sei exatamente precisar o tempo que vai de uma consulta para a outra, mas normalmente são os médicos que marcam isso e sou acompanhada, cada vez que vou à consulta da minha médica... Eu faço as ecografias noutra sítio diferente, portanto acabo por ir a três médicos diferentes e quando vou á minha médica obstetra faço sempre ecografia também e depois acabo por fazer uma mais completa num centro de ecografias. E tenho feito assim as normais, aqueles exames, pronto!

**E em relação aos enjoos foi só mesmo mais naquela situação?**

Foi! Nunca mais tive assim nada!

**Em que mês é que a bebé começou a mexer?**

Olha, eu não sei precisar! Só sei que senti o primeiro pontapé numa aula de pilates, foi o primeiro...Que semana terá sido?! Talvez na 16ª por aí, deve ter sido mais ou menos por aí que eu senti!

**E quais foram os sentimentos?**

Foi assim uma coisa...Estava a fazer pilates, estávamos a fazer lá uns exercícios e sinto assim uma coisa aqui! E eu “Aí Meu Deus! Isto deve ter sido ela!” pensei. E a partir daí foi constantes e no outro dia por acaso foi engraçado, ela teve soluços, que eu nunca tinha sentido e não estava bem a perceber o que era aquilo, porque eu sentia sempre aqui uma coisa Tom Tom e eu “Que raio! O que é isto? Não pode ser sempre o mesmo movimento! Com esta coordenação toda e sempre ao mesmo tempo! Isto só podem ser soluços!” e eram soluços e

depois passou! E acho que é normal, eles têm imensos soluços e quando estão cá fora também têm imensos soluços portanto diria que o primeiro pontapé foi por aí à 16ª, não sei precisar muito bem!

### **Mexe muito a bebé?**

Mexe, mexe! Mexe muito! Às vezes até digo-lhe “Vá lá acalma-te lá um bocadinho!”, é que os pontapés já são assim uma coisa jeitosa! Mas ela mexe imenso! É muito ativa!

### **Faz alguma relação entre a personalidade que ela poderá ter ou separa as coisas?**

Não! Por acaso não! Às vezes as pessoas também dizem por exemplo “Quando punha música ela mexia mais Mas eu não consigo fazer esse tipo de relação, não sei! Ela mexe quando ela lhe apetece, é o que eu noto Não consigo estabelecer assim nenhuma relação! Às vezes noto que quando tenho fome que ela dá um bocado de sinal, acho que eu, porque a minha barriga começa a fazer aí um som e ela começa aí a dar-me pontapés do género “Dá-me ai comidinha que eu já tenho fome!”, mas de resto não consigo fazer nenhuma associação!

### **Em termos de futuro, se a bebé mexe muito se calhar...**

Não! Eu confesso que se nós formos ver desse prisma eu fui uma criança péssima! O meu marido igual! Portanto a minha mãe diz que está a rezar a todos os santinhos para que eu tenha mais sorte do que ela porque realmente a minha mãe diz que eu era terrível para tudo, a minha mãe diz que “Tu não eras uma criança má! Eras uma criança que exigia muito porque queria fazer tudo à tua maneira!”, portanto comer não, “não gostava de nada! Não querias comer! Eras muito... tu é que sabias! Tinha que ser à tua maneira!”. E o meu marido também era assim para o rebelde e assim pronto! Não sei! Mas eu tenho esperança, lá está! Este pensamento positivo leva-me a crer que ela vai ser um anjinho.

### **É assim que imagina a bebé?**

Por acaso sim! Imagino sossegada, não sei porquê?! Embora eu e o meu marido tenhamos sido muito inquietos e maus para dormir e noites más dormidas que demos aos nossos pais e etc, eu vejo como um anjinho.

### **E o seu marido partilha essa imagem da bebé? Ou imagina de outra forma?**

Eu acho que ele está mais consciente que isto vai dar um certo trabalho, mais do que eu! Eu estou muito naquela fase que vai ser tudo lindo e maravilhoso, que vou conseguir dar conta da minha vida como dei até agora, que vou continuar a fazer mil e uma coisas que continuo a fazer até agora porque eu faço sempre muita coisa, eu trabalho numa empresa, mas depois tenho blog, o blog é uma coisa que me dá imenso trabalho a fazer, portanto eu tenho uma vida um bocadinho agitada, eu não estou propriamente num escritório e são seis horas e a minha vida acaba aí, pelo contrário, a minha vida acaba por volta das 11h ou à meia-noite todos os

dias! Eu ainda estou a pensar que a minha vida vai ser sempre assim, pronto! Feliz da vida! O meu marido já vê isto de outra maneira bem como os meus pais também, acham que eu estou a ter uma visão muito, ainda muito, como é que ei de dizer?! Ainda muito cor-de-rosa da situação! Mas eu prefiro pensar as coisas assim e depois logo se vê!

**Neste momento da gravidez pode dizer que já existe uma relação entre si e o bebé?**

Completamente!

**Como descreve essa relação?**

Como ela também se mexe muito...Por exemplo, ao início quando eu não tinha assim tanta barriga, ela não mexia, quase que me esquecia que estava grávida e às vezes na questão...Por exemplo na questão da alimentação, comia de duas em duas horas porque sabia que estava grávida senão não comia, agora é diferente porque ela agora como já mexe muito e já está mais presente uma pessoa nunca se consegue desligar disto e depois mesmo as pessoas olham muito para nós, eu às vezes penso “eu também olhava para as outras grávidas quando não estava grávida?! Se calhar olhava!”, mas eu noto que as pessoas olham imenso e não sei se desperta alguma curiosidade nas pessoas, é uma coisa fofinha, as pessoas são muito simpáticas comigo, as pessoas que me abordam na rua e às vezes mesmo por causa do blog, algumas pessoas já nos conhecem, as pessoas são super queridas, vêm ter comigo e dão os parabéns. Eu acho que não há como uma pessoa sentir-se feliz porque realmente todas as pessoas à nossa volta também contribuiu muito para isso, mesmo todo o ambiente à volta também é propício a isso!

**Em relação à primeira ecografia foi entre a 5ª e 6ª semana para confirmar se estava tudo bem. Já sabe o sexo do bebé, é uma menina.**

Sim, é uma menina!

**Em relação ao nome já decidiram?**

O nome é uma coisa engraçada porque é assim! Para mim a minha filha chama-se M. L.a, mas para o pai a miúda chama-se M. C., portanto não sei!

**Por isso ainda não está...**

Não!

**A preferência é por alguma razão?**

A M. porque os dois sempre gostávamos muito de M., se fosse rapaz... porque nós achámos que era um rapaz, por nada, porque eu simplesmente meti na cabeça que ia ter um rapaz, logo no momento em que descobri que estava grávida achei vou ter um rapaz porque sempre me imaginei com um rapaz, portanto quando soube que era uma menina fiquei “Nah!”, a primeira coisa que me passou pela cabeça foi “Que raio de instinto, que treta é esta do instinto, é uma

treta” porque eu tinha o instinto que era um menino e é uma menina, portanto nada se confirmou! Aliás comigo acho que foi tudo ao contrário desde... todas as coisas que dizem que supostamente é um rapaz comigo foram tudo ao contrário desde “a tua barriga não é uma barriga de rapariga, a tua pele está ótima portanto só pode ser um rapaz”... Sei lá! “Tendo em conta o dia em que tu fizeste por causa do período fértil não sei que é um rapaz, de certeza!”. Fiz aquelas macacadas todas da internet, da agulha, da tabela chinesa, tudo, tudo, tudo dava rapaz! Olha, tudo falso! A sério! Tudo, tudo, falso mesmo! É uma menina com 100% de certeza! E portanto a questão do nome era um rapaz e portanto era Manel e estava decidido, M. porque sempre gostámos muito do nome e porque as nossas mães, as duas e a minha avó que faleceu este ano, aliás no ano passado em Fevereiro também era M. e eu sempre tive uma grande ligação com essa avó e tenho muita pena dela já não estar cá porque ela ia ficar...Eu sei que ela está feliz na mesma, onde quer que ela esteja, mas eu sei se ela estivesse aqui fisicamente tenho a certeza que ela ia ficar super contente, mesmo! Então foi um bocadinho por ai e depois o L. eu gosto muito do nome L. mas o meu marido porque se chama L. não acha muita graça a miúda ter o mesmo nome do que ele e gosta do nome C. porque leu numa revista, um dia estava num consultório a ler a Lux e o rapaz leu que não sei quem teve uma C. e ele diz-me “Ai C., gosto do nome!”, fecha a revista “não gostas nada desse nome, tu gostas é de L.” e ele “Não! mas eu gosto é de C.” e eu “não! L., mentaliza-te L.! Diz muitas vezes L., L.” e ele ri-se e diz “Então quando ela nascer logo vê”. Por isso estamos em negociações, vamos ver!

### **E em relação às roupas, ao quarto do bebé...Já está preparado?**

Roupas tenho assim aos montes, é terrível! Eu acho que as meninas ainda é pior que os rapazes porque há tanta coisa, tanta, tanta, é tudo fofinho! É horrível a sério! Gasta-se imenso dinheiro ou tu tens um grande controlo, que eu confesso que não tenho, ou então é o descalabro total, já tenho imensas coisas em termos de roupa, por exemplo aqueles cuidados de higiene também tenho, essas coisas já estão todas tratadas. O quarto da bebé também já escolhi a mobília, mas ainda não fui buscar porque entretanto o pai como foi para fora...Mas já tenho mais ou menos o espacinho dela organizado, só falta montar a mobília e pronto! E começar a guardar as coisas e etc!

### **Alguém ajudou nesse processo?**

A minha mãe, sim! A minha mãe ajuda-me imenso! A minha mãe é que trata disso tudo, por exemplo de lavar a roupa dela porque temos que lavar tudo antes de ela vestir, a minha mãe trata dessas coisas todas, é muito querida, ajuda-me imenso! A minha sogra também, também me ajuda muito! A minha sogra mais em termos, por exemplo da lida da casa, a minha sogra

ajuda-me imenso porque não quer que faça nada também, portanto ajuda-me imenso lá em casa, mesmo as refeições e tudo! Nós temos imensa sorte! Por acaso já falámos imensas vezes sobre isso e eu às vezes falo com outras pessoas que não têm este apoio dos pais e estão tipo uma semana sem falarem com os pais ou não têm este tipo de apoio. Estava a dizer, estávamos a comentar os dois no outro dia que realmente temos muita sorte e questionamos muitas vezes se nós vamos ter este tipo de atitude com a nossa filha, ou seja, será que nós vamos ser assim, será que vamos dar este apoio que os nossos pais nos dão a nós porque isto é uma competição muito difícil porque eu vejo realmente o esforço que a minha mãe faz por mim e pelo meu irmão, os pais do L. a mesma coisa e eu só espero ser tão boa ou melhor que a minha mãe e o meu pai é para mim e tenho a certeza que falo pelo meu marido também. Portanto isto no fundo é um bocado é tentar ser ainda melhor e dar tudo que eles nos deram, sobretudo este apoio porque eu realmente sinto um grande apoio de toda a família e isso é inquestionável, mesmo! Sempre foi assim e mais agora com a gravidez. Aliás, a M. vai ficar com a minha mãe quando nascer, depois daquela fase de passar a licença de maternidade com ela vai ficar com a minha mãe eventualmente com a minha sogra também e portanto deposito toda a confiança nela, tenho a certeza que a minha cuidará muito bem dela, sem sombra de dúvida!

**Quando imagina a bebé como é que gostaria que ela fosse ou que características gostava que ela não tivesse?**

Eu tenho uma fezada, sei lá porquê, mas sim, se o instinto valer tanto como eu achava que era rapaz (pfff) não vai dar em nada, tenho um feeling que ela terá o meu nariz, não sei porquê! Terá o meu nariz e as orelhas do pai, não sei porque raio imaginei isto, mas às vezes quando penso nela vem sempre à cabeça isto, que tem as orelhas do pai e o meu nariz, não sei! Por acaso, as pernas, a médica já me disse que tem umas pernas muito grandes, muito compridas e os pés também e aí saí ao pai definitivamente porque ele é muito mais alto do que eu. Há uma coisa que me questiono sempre “Será que vai ser morena?” porque o pai é muito moreno e tem o cabelo muito escuro, é totalmente diferente de mim, eu sou a que tem a pele mais clarinha, isso é uma coisa que me deixa muito curiosa! Estou sempre a pensar “será que ela vai ser morena como o pai ou vai ser branca como eu? Será que vai ter o cabelo assim?”, é que o meu marido tem o cabelo muito forte, tinha o cabelo super encaracolado, por acaso isso às vezes imagino “será que vai ter o cabelo encaracolado como o pai? Será que vai ter este cabelinho de rata como eu?!”, pronto sim, já penso nisso.

**Em termos de personalidade?**

Não sei! Eu às vezes estou sempre a dizer ao meu marido que ela vai ser super girly como eu sou, “Esquece lá essas coisas de meteres a miúda à aprender a andar de mota e a fazer kong fu e não sei quê” porque a nossa criança vai andar no ballet e vai ser pirosa e vai adorar batons e cremes como a mãe adora e o L. fica sempre “Estás a brincar! Vais inculir já essas coisas na criança?!” e eu “não vou inculir nada, é o que ela quiser, o que ela gostar”. É assim eu gosto imenso por exemplo de cosmética, de moda, de beleza e a minha mãe pff, são temas que não lhe dizem absolutamente nada, portanto! Por outro lado tenho uma tia que gosta imenso desses temas e provavelmente fui buscar esse gosto à tia e não tem nada a ver com a minha mãe, por isso ela pode ir buscar a outras pessoas na família, não é?! Mas em termos de personalidade não sei como ela... não sei! Espero que seja pelo menos bem-disposta como eu e o pai somos e que seja uma pessoa positiva em cima de tudo e que seja feliz, sei lá! Eu considero-me uma pessoa extremamente feliz, portanto espero conseguir passar isso para ela também

**E em termos de saúde há alguma coisa que a preocupe nos primeiros meses de vida da bebé?**

Sim! É assim normal que eles tenham assim umas coisitas, mas lá está! Eu tento não pensar nas coisas más, não penso mesmo! Eu sei que às vezes pode parecer um bocadinho ilusório da minha parte ou de achar “mas tu vives em que mundo? Só vês as coisas cor-de-rosas?! Não!”, mas eu prefiro pensar nas coisas quando elas acontecem, não gosto de estar a fazer planos de pensar que “Ah isto vai correr mal! O quê que vou fazer se isto correr mal? Não!” Se correr mal eu vejo como é que resolvo no momento, mas não vou sofrer por antecipação, prefiro pensar que vai correr tudo bem. Pronto!

**Enquanto mãe como é que se vê?**

Eu acho que vou ser assim uma mãe muito cool, a minha mãe acha que eu vou ser daquelas mães muito chatas, que nunca vai deixar... Sabes aquele tipo de mãe que não deixa as pessoas pegarem nos bebés e se lavas-te as mãos, se não lavas-te as mãos não podes?! A minha mãe acha que eu vou ser assim eu acho que não vou ser assim, eu acho que vou ser muito tranquila. Acho que vou ser muito protetor também, em relação a ela e muito preocupada e muito de ver sempre se está tudo bem com ela. Mas acho que não vou ser muito stressada, acho! Acho! Vamos lá ver!

**E em relação ao tipo de alimentação. Amamentação, biberon?**

Eu gostava de alimentar, por acaso fiquei surpreendida quando fui a esse tal babyshower do continente no outro dia porque a enfermeira dizia que todas as mulheres podem amamentar e eu achava que isso não era assim, achava que existiam mesmo mulheres que não podiam ou

que não conseguiam e ela explicou que não, que é da natureza humana, todas as mulheres podem amamentar o que pode acontecer é que nem todas conseguem fazer porque é um processo doloroso. Claro que para algumas mães é super fácil e a subida do leite decorre de uma maneira super tranquila e tudo normal, mas ela diz que há pessoas que sofrem realmente com isso, por exemplo há mães que ficam com febre, quer dizer aquilo pode causar assim mesmo... a mãe pode ficar doente, mas elas diz que todas podem, a questão é desistires ou não porque obviamente há umas que criam as mastites e que se torna um processo doloroso e há mães que acabam por desistir nesse processo e pensam “Eu não aguento, eu não consigo fazer isto portanto eu tenho que ir para uma outra opção que é dar o leite pelo biberon”. Depois há outras que mesmo sob essas condições tão adversas decidem lutar e “não! Eu hei-de conseguir, isto vai correr bem! Vou tentar!”. Depois em alguns casos resulta e passado uma semana, isto de testemunhos que eu já ouvi de outras mães, que sofreram imenso ao início com a subida do leite e tudo mais e que continuaram a insistir e que depois o processo é uma coisa maravilhosa e que a criança já mama muito bem e já é um descanso e até dizem que é maravilhoso porque não tens que andar com biberons atrás, que é muito chato, não tens que aquecer leites, é uma maravilha mete-se o miúdo aqui na maminha e está um espetáculo. Eu como sou daquelas pessoas que é ver para querer, eu sou assim, mesmo às vezes naquelas situações, eu sempre fui assim desde pequena a minha mãe dizia “não faças isso porque senão acontece-te isto” eu não! Eu tinha que fazer porque eu tinha que ver e tinha que sentir na pele, tenho que sentir na pele o quê que as pessoas estão a querer dizer e eu vejo assim a amamentação. Eu não digo que não vou amamentar porque eu quero experimentar, a minha vontade é experimentar, a minha vontade é dar, mas também não quero ficar naquela expectativa, sei lá! Imaginemos que aquilo realmente é muito doloroso e eu não consigo, eu não quero ficar, não sei se é traumatizada, traumatizada é uma palavra um bocado forte, mas eu não quero criar essa expectativa e depois não conseguir, portanto eu quero estar naquele de se conseguir ótimo, perfeito vou faze-lo certamente, se não conseguir há outras opções e portanto não há necessidade de ficar completamente...de ter um desgosto por causa disso. Claro que eu quero, se conseguir, maravilha! Se não conseguir outras soluções aparecem!

### **E na relação com o seu marido com a chegada do bebé como imagina que vai ser o período de adaptação?**

Por acaso eu ontem estava a pensar nisso e no momento que nós temos pela primeira vez nas nossas mãos, eu não sei se o L. vai assistir ao parto, ele próprio ainda não sabe, eu acho que sim. Ele quando eu não estava grávida e nós falávamos em ter filhos ele dizia sempre que “eu não vou assistir! Desculpa lá Cátia mas eu não consigo, isso é demais para mim” tudo muda a



partir do momento que sabes que estás grávida, tudo muda! Ele já me disse várias vezes que agora já não sabe, que agora já tem vontade de assistir porque diz que também quer estar lá, portanto também não sei, não o vou pressionar em nada nesse sentido, vou deixar completamente ao critério dele, se ele achar que se sente bem assistir perfeito, está lá comigo, se ele achar que não consegue, que ele tem lá os motivos dele, também não vou stressar por causa disso. Mas por acaso já penso muito no dia do nascimento, já penso um bocadinho e acho que vai ser espetacular.

### **E um bocadinho mais para frente, na rotina entre vocês?**

É assim eu tenho...Claro que vai mudar muita coisa, o que mais me assusta é mais a questão do dormir porque tanto eu como o pai somos pessoas que gostam muito de dormir e isto é um martírio para nós nos levantarmos de manhã, quer eu quer ele, somos os dois terríveis, sempre foi assim e é sempre um drama “L. já estamos bué atrasados”. Nós somos péssimos com horários, os dois, portanto a minha mãe está sempre a dizer “Eu não sei como vocês se vão amanhar com uma criança! Uma criança tem horas! Tem que estabelecer uma rotina e horários se não vocês estão tramados”, é o que a minha mãe diz “Tu ainda não encaixaste bem o que é ter um bebé! Tu estás a ver a coisa de uma maneira muito soft, muito cor-de-rosasinha. Mas prepara-te que isto é uma mudança de 360° da tua vida”. Eu espero dar conta do recado. Eu tenho muita gente que me apoia também e isso também me deixa mais tranquila e se calhar é por isso que não stresso tanto, portanto estou assim tranquila. Claro que tenho noção que os nossos horários vão ser diferentes que vou ter que abdicar de muito tempo que dedico a mim, às minhas coisas, aquilo que eu gosto de fazer, claro que vou ter que abdicar desse tempo. Mas é um abdicar que vai-me dar imenso prazer. Eu acho que naquele momento em que ela nasce tu só vais querer estar com ela e pelo menos durante aquele certo período, porque também não sou a favor de deixar de fazeres a tua vida toda normal e dedicares-te só à bebé, deves continuar a fazer a tua vida, mas eu quero fazer aquilo que me apetece, ou seja, se me apetece estar com ela 24h estou, se eu achar estou com ela e agora vou descansar um bocadinho, vou ao computador, vou escrever um texto, ter essa liberdade. E eu sei que o L., ele sempre foi uma pessoa muito presente mesmo nas tarefas domésticas lá em casa portanto tenho a certeza que ele vai ser excelente, se calhar melhor que eu ainda a tratar das coisas portanto é uma questão que não me preocupa, tenho a certeza que ele vai ser um pai espectacular.

**Acha que vai tentar treinar o bebé de acordo com horários fixos, em relação aos padrões de sono por exemplo, desde os primeiros dias ou acha melhor que ele/ela encontre os seus próprios ritmos?**

Em relação ao sono do bebé... Confesso que não sei bem como vou proceder... Cada criança tem os seus ritmos e só depois de a conhecer vou poder dizer que este ou aquele método é melhor ou funciona melhor para a minha bebé. Neste momento, não consigo ter uma opinião formada sobre esse assunto!

**Depois do parto estava a dizer o seu marido ajudar, da sua mãe...**

A minha sogra também! Sim, vou contar com eles! Essencialmente com a minha família, o L., a minha mãe, o meu pai, a minha sogra, o meu sogro, o meu irmão. Estou a contar com eles todos!

**E quando é que pensa regressar ao trabalho?**

Vou tirar a licença completa, já está decidido! Portanto tudo aquilo que eu tiver direito, tudo! Não vou abdicar de nada, nada! Infelizmente porque também hoje em dia as empresas, provavelmente pelo clima que se vive no país, de crise, as empresas infelizmente, no meu caso não dão tanto apoio às grávidas e não entendem muito bem e querem sempre mais das pessoas e às vezes até causam alguns problemas às grávidas, por exemplo quando é para sair, para ir às consultas, enfim...é preciso ter alguns cuidados com isso, portanto eu achei que a empresa se não me valoriza o esforço que estou a fazer eu também quando for a minha altura eu vou focar única e exclusivamente na minha filha e portanto o trabalho quando voltar voltei e depois logo se retoma. Isto é um bocado a minha perspetiva, não sei como é que será! Neste momento meti na minha cabeça que a prioridade é ela, todo o tempo que poder ficar com ela, eu vou ficar, sem dúvida!

**Em relação à sua infância falou que em criança fazia as coisas à sua maneira, mais alguma...**

Sim, era muito teimosazinha, nunca queria comer, nem pensar! Era sempre assim...A minha mãe diz que era esquemas para comer, do género desde ir para casa de banho e encher a banheira com água e pôr barquinhos a andar de uma lado para o outro, quando o barco ia e vinha era uma colher de sopa, a minha mãe diz “Tu não fazes ideia! Eras um drama!”. Depois a minha mãe...Lá está a minha mãe em termos de feitio é muito diferente, eu sou super extrovertida, a minha mãe não, é uma pessoa mais conservadora, então ela conta que um dia íamos na rua e eu metia-me com as pessoas todas, a minha mãe diz que “Metias-te com as pessoas todas! Tu não conhecias as pessoas de lado nenhum e tinhas sempre que meter-te com as pessoas, por exemplo ias a um consultório médico, ao pediatra, eras terrível metias-te com os bebés todos e depois querias fazer festinhas!” e a minha mãe sendo uma pessoa muito conservadora ficava um bocado um pouco envergonhada e dizia “Oh filha! Deixa estar o meninos em paz! Os meninos estão doentes! E tu estás a chatear os meninos!” e eu “Não! Só

quero dar beijinhos” e era assim. Diz que íamos à loja “Mãe quero aquele brinquedo!” e a minha mãe “Não! Não pode ser! Já tens muitos brinquedos”. A minha diz que houve uma vez que eu me pus à porta da loja a dizer que “mais ninguém entra aqui porque aquele brinquedo era meu”. A minha mãe diz que “Abriste as pernas os braços, tinha para aí quatro anos a dizer aqui ninguém entra porque aquele brinquedo é meu”. A minha mãe até diz que houve uma fase que já estava pelos cabelos comigo e pediu ao meu avô para ir comigo ao médico, porque a minha mãe diz “Eu tinha vergonha das outras mães porque tu metias-te com toda a gente, eu já tinha vergonha, então pedi ao teu avô para ir contigo às consultas como aquilo era muito de rotina”. Eu e o meu irmão, por acaso nunca tivemos assim...nunca fomos bebés com doenças, tivemos aquela coisas normais, papeiras e não sei que, mas de resto a minha mãe diz “vocês nunca estávamos doentes!”, portanto eu só ia aquelas consultas mesmo necessárias e a minha mãe diz que chegou a um ponto que já estava com tanta vergonha de andar comigo e então pediu ao meu avô para me levar. A minha mãe diz que “Era no comboio, subias para cima dos bancos, não podias ver mulheres de cabelo cumprido que tinhas que ir lá pentear os cabelos às mulheres, olha era tudo, inventavas coisas que não lembrava o diabo”. Então não sei! Vamos ver se aqui a minha M. seja mais calminha.

### **E com o seu pai também era assim?**

Era, era! A minha mãe diz que o meu pai, ela ainda hoje diz que o meu pai sempre teve um sentido protetor muito grande em relação a mim e de desculpar-me de tudo e ainda hoje é assim e a minha mãe diz que às vezes era muito difícil de impor regras porque o meu pai dizia sempre “Deixa a miúda em paz! A miúda é pequenina! Deixa a miúda em paz” e a minha mãe “Deixa a miúda em paz, não! Temos que estabelecer regras! A miúda tem que ter regras não pode fazer o que ela quer”. A minha mãe diz que “O teu pai sempre desculpabilizou por tudo, era sempre, eras a menina dele e tu podias fazer tudo, ele ria-se das tuas parvoíces todas” e sempre foi assim!

### **E os seus pais enquanto casal?**

Sempre se deram muito bem! Também já estão casados para aí à trinta e tal anos portanto sempre foi assim uma ótima relação e entre as nossas famílias também, mesmo entre eles, entre a minha mãe e a minha sogra não há confusões nenhuma!

### **Não há aquelas rivalidades?**

Não! De Todo!

### **Durante a infância viveu algum evento traumático...doenças...**

Não, Não!

### **E agora nos últimos anos?**

Também não! Tudo bem!

### **Só para finalizar, falámos do bebé, das relações...algo mais que queira acrescentar que não falámos?**

Não! Quer dizer eu acho que já te contei basicamente a história da minha vida! Não, acho que não! Em relação à gravidez e tudo mais...o quê que eu posso dizer?! Que é ótimo, que é tudo aquilo que as pessoas dizem que é maravilhoso estar grávida, é isso e muito mais, sei lá! É aquilo que eu sinto! Também posso dizer que a minha experiência até agora tem sido extremamente positiva, também não tive aqueles sintomas chatos, eu sei que há grávidas que têm que passar os nove meses quase deitadas numa cama, portanto eu sei de situações assim e acredito que essas pessoas não tenham e não possam dizer que tenham tido uma experiência tão positiva, mas no meu caso felizmente posso dizer que tem sido muito bom e recomendo vivamente, façam filhos! Vamos ver como corre o parto! Se está dentro daquilo que eu idealizei. O meu marido já fala em ter outro filho e tudo porque ele vê-me assim tão bem e já há um tempo disse-me “Tu estás espectacular, isto tem corrido bem e nós temos logo outro a seguir!” e eu “Espera aí! Espera aí! Deixa ver como ela é, deixa ver como é que isto corre” porque ele também vê as coisas assim, parece tudo tão fácil que já fala do segundo mas temos calma!\_Embora queira porque eu tenho um irmão e adoro o meu irmão e acho super importante ter irmãos. O meu marido não tem irmãos e sente imensa falta e se calhar também é por isso que fala mais nisso, mas de certeza absoluta que quero ter outro filho! Um rapaz se der para pedir! Que seja um rapaz!

### **Código 10**

### **Poderia falar-me acerca da sua gravidez como é que se sentiu? Como tem lidado?**

Ok...Tenho-me sentido bem, não tenho tido problemas nenhuns, gosto imenso de estar grávida, foi muito desejada e quisemos mesmo muito...Pronto!

### **Então foi uma gravidez planeada, desejada como disse há pouco. Foi uma decisão partilhada?**

Sim, sim.

### **Houve alguma dificuldade a nível de fecundação?**

Sim! Tivemos um ano a tentar engravidar, mas basicamente não foi por nós, pensamos nós, porque nunca chegámos a fazer exames nenhuns para comprovar isso, mas realmente por causa do nosso estilo de vida, trabalhamos os dois por turnos e eu não trabalho aqui e muitas vezes na semana. toda estou cinco dias fora e dois dias cá e era difícil conciliar esses dois dias

na fase da ovulação e coincidir com os horários dele e então por isso é que levou, na nossa opinião, deve ter levado um ano por causa disso. Como eu trabalho a 150 km parece que não mas com o stress, com as viagens, também pode condicionar um pouco, o cansaço, pode condicionar um pouco as hormonas algo desse género e que não tivesse dado para engravidar logo nesse ano, mas fora isso.

**Houve alguma interrupção da gravidez anteriormente?**

Não, não! Nunca nada.

**Quando descobriu que estava grávida como é que se sentiu? Como é que foi esse momento?**

Foi muito engraçado porque foi os dois ao mesmo tempo, porque fizemos o teste da gravidez e quando estávamos à espera os dois do resultado, estávamos os dois junto um do outro e sorrimos logo um para o outro e ficámos felizes.

**Foi uma reação semelhante entre os dois?**

Sim, exato! Porque era mesmo com vontade que a gente queria ter esta gravidez.

**Então a reação de ambos foi partilhada? Foi semelhante?**

Sim, foi muito emotiva!

**Então o seu marido foi o primeiro a saber...**

Foi o primeiro a saber.

**Descobriram os dois ao mesmo tempo e depois ao contar à sua família, aos seus amigos como foi a reação?**

Só contámos às famílias depois de termos feito os procedimentos todos, que foi o teste de gravidez, teste de sangue e só depois de ir ao médico com a ecografia para realmente confirmar se estava grávida ou não. Quando tivemos os resultados dos exames, de sangue, acho que foi no final do dia ou no dia a seguir é que comunicámos aos familiares, basicamente aos meus pais e à mãe dele porque ele só tem mãe. Ficaram super contentes! Porque eles também já estavam desejosos de serem avós e ficaram super contentes. Os amigos foram depois com o passar do tempo.

**Foi dizendo à medida ...**

Fui dizendo à medida que passava o tempo fui dizendo. Não esperei pelos ditos três meses que as mulheres por norma costumam falar, também com a minha profissão vêm-me em casa e estranham logo porquê que eu estou em casa “O quê que aconteceu?”. O motivo para estar em casa é realmente porque estou grávida por isso logo às quatro, seis semanas as pessoas ficaram todas a saber.

**De certa forma já respondeu, devido ao seu trabalho mudou um bocadinho antes da gravidez com o momento atual. Mas mais algumas mudanças que tenham ocorrido na sua vida?**

Basicamente é essa, só houve o facto de eu não trabalhar, de não ter que fazer esta viagem diária quase para o trabalho, ando muito mais calma, muito mais tranquila e mais feliz, digamos! Basicamente foi só essa a mudança.

**E o seu marido também ele, das suas rotinas, mudou?**

Alterou, é normal. Eu estando cá ele passa também mais tempo comigo, quando eu não estou cá ele consegue fazer a vidinha dele, vai sair com os amigos ou outras atividades que ele tem, mas comigo cá a gente tenta partilhar mais o tempo que ele tem livre depois do trabalho comigo, nem que seja para procurar coisinhas para o bebé e também para estarmos a namorar, enquanto casal.

**Já que antes era mais complicado...**

Era muito complicado. Estamos aproveitar este ano, digamos que este ano é a nossa lua-de-mel com um bebé já a caminho.

**Levou algum tempo a começar a sentir-se mãe?**

É um processo, à medida que o tempo vai passando eu fui mentalizando e fui realmente vendo a responsabilidade e o facto de a gente ir sentido e vendo as ecografias mensalmente, o desenvolvimento dela parece que não mas em nós dá um clique de responsabilidade, de ternura, de acarinhar mais a barriga, de pensar no futuro.

**Foi surgindo...**

Foi surgindo, vai surgindo.

**A relação com o seu marido mudou com o facto de estar grávida?**

Não mudou muito, está mais um bocadinho mais carinhoso porque eu estou cá, também quer dar carinhos à filha quando está comigo para ela também sentir, beija muito a minha barriga, fala muito para ela, para a minha barriga.

**Mas a vossa relação como casal, por exemplo às vezes há algumas discussões...**

Não, não. Melhorou drasticamente porque parece que não a distância também nos fazia discutir às vezes um bocadinho, sentíamos a falta um do outro, fazia aquele dito ciúme e o facto de estarmos mais perto um do outro, neste tempo todo não me lembro de ter discutido com ele uma única vez, quase.

**De certa forma mudou mas também tudo o resto, as circunstâncias?**

Exatamente! Sim!

**Neste período de gravidez como é que se tem relacionado com a sua mãe? Se é diferente ou se não é?**

É igual. Ela está é mais protetora e ainda não se consciencializou que eu cresci e que vou ser mãe e então quer-me sempre à roda da saia dela para me proteger, mas fora isso continua igual, meiga, amiga, igual.

**E com o seu pai?**

Igual! Ele no início, mas é o feitio dele, ainda hoje diz na brincadeira que não quer ser avô, mas sempre que há algo ou alguma roupinha ou a compra do carro e eu mostrar-lhe o carro nota-se, também não é uma pessoa de demonstrar afetos, mas mostra indiretamente interesse, algum sorriso na cara, a expressão dele muda e vejo que ele está muito mais preocupado com esta situação toda.

**Quando é que notou pela primeira vez as mudanças no seu corpo?**

Mudanças no meu corpo?! Foi com o crescimento da barriga, se calhar logo aos três, quatro meses que é quando a barriga começa a crescer mais é que senti mais essa diferença, fora isso não senti diferença nenhuma.

**Com essas mudanças, com a barriga, como é que se sentiu?**

Senti-me bem.

**Reagiu bem?**

Reagi bem! É o desenvolvimento natural da mulher quando está grávida, reagi bem. Pensei só se iria alargar de anca, engordar, todos aqueles pormenores que as mulheres pensam, mas sem nenhuma preocupação e o que é certo é que o resultado final é só barriga, que não tenho feito mais nada.

**E o seu marido também reagiu bem a essas mudanças, não houve...**

Não, não! Nada! Ele pelo contrário até diz que estou mais bonita, é daqueles homens que elogia porque às vezes há homens que podem dizer que “Estás gorda! Tens que ter cuidado!”, ele não, por acaso é muito carinhoso e até incentiva a comer e assim... e diz que estou sempre bonita.

**Quando é que começou a utilizar roupas de grávida?**

Muito tarde, realmente! Porque todas as minhas roupas deram, ainda hoje visto a minha roupa normal, só comprei mesmo duas calças de grávida, mais para a barriga, só mesmo por causa disso, porque até aos seis meses, cinco-seis meses, usei sempre as minhas calças normais e só a partir daí...

**Não houve aquela transição de agora é roupa de grávida...**

Não, não! Nunca tive! Só mesmo as calças, ainda hoje com 36 semanas utilizo os meus

soutiens normais, uso tudo, não houve assim um aumento mamário, nem alargamento de anca, nada! Só mesmo barriga e a calça comprei só mesmo por causa da barriga.

**Durante a gravidez houve algumas reações emocionais mais intensas? Ciúme, falta de apoio, ...Alguma preocupação em específico que acompanhou ao longo da gravidez?**

Sim! Não! Há só uma reação que eu tenho mais que é quando eu voltar para o meu trabalho, que é essa a minha preocupação ao longo de toda a gravidez, como é que eu vou fazer com o meu trabalho, como eu trabalho muito longe, de eu ter que deixar a menina cá em Lisboa e às vezes estar quatro, cinco dias longe dela, essa realmente é a maior preocupação, de como é que a gente vai gerir a nossa vida nessas situações!

**Tem falado com alguém sobre essa preocupação? Como tem lidado?**

Tenho falado com os meus pais e com o L., meu companheiro, para tentar minimizar essa minha preocupação e tentar arranjar uma solução mais fiável para poder estar o mais tempo com a menina, já que ele tem folgas rotativas como eu, podendo ele ir ter comigo lá ou então pronto! Ou ele mudar de vida e ele ir para o pé de mim lá! Não sei! Ainda estamos em estudo! Mas é a preocupação maior e é sempre difícil, porque eu pelo menos penso assim, o pai ir trabalhar para fora é uma coisa, acho que a criança pode não sentir tanto, mas uma mãe, ser a mãe a sair e deixar a criança acho que a criança sente mais, principalmente no início. É muito difícil é logo ali um corte no elo de ligação, andamos com ela nove meses, mais a licença e depois temos que fazer este corte, acho que vai ser muito complicado. Havemos de arranjar a melhor solução!

**Ao longo da gravidez tem tido sonhos recorrentes sobre a gravidez ou ...?**

Não sou de sonhar, mas desde que estou grávida, nestes últimos meses tenho realmente sonhado mais, mas não é sempre o mesmo. Hoje por exemplo sonhei que estava a ter contrações, que estava a chegar ao hospital, que até conseguia conduzir e tudo! Tudo impecável! Já sonhei a tentar definir a carinha dela, mas são sonhos muito repentinos, muito leves não dá para...

**Mas alguns são sobre a gravidez? Que envolvem a gravidez ...**

Sim, envolvem a gravidez. Já sonhei, não é sonho é mais pesadelo, em termos de depois como vai ser, a minha preocupação também se vem refletir no sonho, de eu ter que a deixar cá e às vezes até acordo a chorar com o receio de ter que a deixar, de abandoná-la, indiretamente.

**E a nível do seu marido, as reações emocionais dele. Aquela questão de uma certa competição ou a inveja ou falta de interesse têm ocorrido ao longo da gravidez?**

Não! Ele acompanha-me sempre, percebe às vezes a minha sensibilidade, não levanta questões...



**Não houve situações concretas?**

Não! Não houve choque.

**Ele demonstrou alguns sintomas semelhantes à da gravidez?**

Não! Se calhar ficou só mais ternurento, pronto! Mais carinhoso, que é algo que ele também não é...é aqueles homens machos latinos, durão, que não demonstra afeto em público, mas desde que eu estou grávida ele realmente está muito mais carinhoso, beija a barriga em público, mudou só a nível desse comportamento.

**Falou da sua preocupação em relação à bebé, de existir esse corte, mas existe outro tipo de preocupação mais específica, medo de magoar a bebé por exemplo?**

Sim, é o receio do inesperado porque ao fim ao cabo nós sabemos o que é uma gravidez, mas não sabemos o que é receber esse bebé nos nossos braços e depois ir acompanhando o crescimento e o desenvolvimento da criança e se calhar eu também tenho essa preocupação de será que depois vou conseguir cuidar dela ou dar de mamar, será que ela vai conseguir fazer uma boa pega, se...são esses pormenores. Será que vou detetar o quê que o choro dela quer dizer.

**E essas preocupações têm sido partilhadas com outras pessoas?**

Sim, sim! Basicamente com o L., que é a pessoa com quem eu partilho mais e ele também tem essa preocupação. Ele está sempre a dizer que tudo vai correr bem “Se não fazes tu, faço eu! Tudo corre bem! Nós vamos saber fazer tudo! Ninguém nasce ensinado!” e é verdade e no dia-a-dia nós vamos aprendendo e melhorando!

**Em relação aos exames médicos tem feito os regulares?**

Sim.

**Os resultados têm sido os esperados?**

Sim, têm sido os esperados, à exceção do sétimo mês que fiquei com anemia e então tive que depois reforçar o ferro, tive que tomar dois comprimidos por dia, mas basicamente, fora isso tudo bem. Voltei a fazer análises por acaso a semana passada e já recebi o resultado e está tudo bem, a anemia já está controlada, mesmo ali no limite, mas está controlada, portanto fora isso não há mais nada.

**Já disse que é seguida a nível particular.**

Sim.

**Consultou mais que um médico ou foi sempre o mesmo?**

Não, consultei dois médicos porque eu não tinha ginecologista-obstetra, não tinha nem ginecologista e nem obstetra, não tinha rigorosamente nada porque tinha feito sempre os rastreios pelo centro de saúde onde eu trabalho, por isso não tinha um médico fixo, eram mais

as enfermeiras lá do serviço que me faziam esse exame e inicialmente indicaram-me um, como eu vou ter nos Lusíadas, então preferia ter um médico nos Lusíadas e fui a uma consulta, mas achei um pouco... não é que fosse mau médico, talvez por ter sido a última doente e talvez ele já estava um bocado cansado achei muito repentino, muito desligado, muito rápida a consulta e então achei melhor experimentar outro. Procurei também que fosse nos Lusíadas, este médico tem a condição de tem o consultório dele, mas depois faz os partos todos nos Lusíadas, é só essa a diferença e realmente quando fui a este médico adorei, o atendimento foi completamente diferente, é normal numa primeira gravidez queremos um bocadinho de mais atenção e como vi essa diferença preferi ficar com o segundo.

**Assistiu às aulas de preparação para o parto?**

Fiz um curso de preparação para o parto, sim!

**Por alguma razão?**

Porque acho importante, porque não devemos só aprender o ato de expulsão e eu sei que nesses cursos para além disso também nos ensinam a cuidar de nós, como pessoas, mulheres e mães, a cuidar da amamentação, pôr-nos a par do quê que é bom ser cesariana ou não, das células estaminais que está muito em voga agora se deve fazer ou não, são vários temas, ou como as cólicas, ou só específico do sono do bebé, são pormenores que falando parece que é corriqueiro e que toda a gente sabe, mas depois há pormenores que nos falham e que no curso nos ensinam e sendo pessoas especializadas na área acho importante nós ouvirmos a palavra delas. Ainda agora vai haver uma consulta, um workshop que é a consulta do pediatra e eu acho muito interessante porque lá está porque nós depois temos que pensar nessa fase quando a criança cá estiver, eu irei também a esse workshop, lá está o curso não é só mesmo explicar a parte expulsiva, é todo o processo, desde o início até à finalização e depois pós-parto, porque eles também têm recuperação pós-parto, para depois nos acompanhar quando mães e mulheres, para nos ajudar a recuperar as forças. Portanto, acho importante.

**Durante a gravidez sofreu algum distúrbio, os enjoos, os vômitos, ...**

Sim, sim! No início, logo no meu primeiro mês de gravidez tive muitos enjoos, mas não vomitava, eram só mesmo enjoos. Cheguei ao ponto de estar quase quatro semanas, basicamente, a beber leite e a comer pêssego, era só o que eu conseguia tolerar e foi nessas poucas semanas que eu emagreci 2 kg, porque não conseguia tolerar mais nada do que isso. Tirando isso tive uma gravidez calma, consegui depois voltar ao normal, passado esse tempo, agora para o final o que tenho é muita azia, mais à noite quando estou a dormir e depois às três da manhã acordo e tenho que andar pela casa porque queima mesmo, parece que queima mesmo.

**Em relação ao parto imagina como é que vai ser?**

Imagino e tenho um bocado de receio, ainda não estou bem preparada, apesar de já estar próximo, ainda não estou bem preparada porque eu sempre fui muito convicta nas minhas ideias, sempre quis cesariana. e agora no curso é que elas me fizeram balancear entre ter parto normal e ter cesariana., eu sei que não é bem uma escolha nossa ou indiretamente até pode ser uma escolha nossa, portanto se ela vier antes do tempo estou preparada para o trabalho de parto normal, mas se poder ser programada se calhar acho que preferia, não sei porquê, porque tenho a noção que pode ser doloroso pós-parto, mas acho que tolero melhor a dor pós-parto do que a dor do parto, no momento expulsivo.

**Gostaria que alguém estivesse presente?**

Sim, sim! O pai vai estar a assistir! Já está decidido!

**Em relação aos primeiros movimentos quando é que o bebé começou a mexer? Quando é que começou a notar?**

Sim...

**Como se sentiu?**

Quando eu a senti pela primeira vez eu não sabia que era o movimento dela, só depois que foi em conversa com uma amiga minha que está grávida com mais duas semanas do que eu e perguntei-lhe se já tinha sentido e ela disse que sim e que eu já devia ter sentido ou devia estar quase a sentir e eu então “Explica-me como é que é?” e ela depois disse-me que era como um peixe dentro de água e parece que faz assim umas bulhinhas e eu comecei a pensar que afinal já a tinha sentido mas não tinha identificado como um movimento da criança, realmente eu sentia sempre à mesma hora e ainda hoje é o pico do maior movimento da minha filha, entre as seis e as sete da tarde... Foi às 18 semanas, por acaso quando depois eu fiz as contas percebi-me que foi naquele sitio, no sofá, em casa às 18 semanas.

**A bebé mexe-se muito?**

Mexe-se, mexe-se muito! Logo de manhã! Se eu acordar durante a noite ela está a mexer-se, quando acordo de manhã ela mexe-se...

**Faz alguma relação de ela mexer-se muito com a possível personalidade dela? Associa essas características ou separa?**

Associo! Associo que vai ser muito mexida à tarde e à noite e que de manhã vai ser mais calminha, porque de manhã é quando ela está mais sossegada. Mexe quando acordo, toma o pequeno-almoço mas depois acalma. Depois de almoço é que sinto, mais para o final da tarde, um reboição, uma agitação.

**Imagina o seu bebé? A nível das características físicas, de personalidade? Já disse que ela vai ser muito mexida...**

Sim, sim.

**Outras características?**

Sei que, penso eu, segundo as ecografias deve ter a testa do pai porque de lado, temos uma ecografia de perfil e dá a sensação que deve ter a testa do pai. Temos a noção que poderá vir a ser lourinha, de olhos claros, porque tanto eu como ele somos louros e de olhos claros e os genes também em termos dos nossos familiares predominam nessa área e depois também outra característica, que é uma característica que eu ligo um bocado é aos signos, como ela vai nascer na altura...poderá ser Carneiro e então como eu sei, como dizem que as Carneiras são mais teimosas, as coisas tem que ser à maneira dela, eu acredito que poderá vir a ser assim. Até digo na brincadeira que já não basta ter um escorpião em casa, sendo o pai e ainda vou ter uma carneira, o que vale é que eu tenho muita paciência, sou muito calma e devo conseguir gerir bem, equilibrar os dois.

**A J. imagina dessa forma o bebé e o seu companheiro também? É uma imagem partilhada?**

Ele não liga tanto a isso, mas a parte da fisionomia da testa e de ser lourinha identifica-se um pouco da mesma forma como eu penso. Na altura quando fizemos as ecografias o médico disse-me que parecia estar num percentil muito grande e que devia ser um bebé grande, ele começou logo a idealizar que ia ser uma mulher loura e de olho claro de 1,80m e que tinha que ter muito cuidado com os rapazes e que tinha que andar de caçadeira em punho para proteger a menina, pronto! Fora isso...

**Considera que já existe uma relação entre si e o bebé nesta fase da gravides?**

Sim.

**Fala com a bebé...**

Eu não sou muito de falar, não sei porquê. Porque gosto de ouvir uma resposta e é difícil, obter essa resposta. Inconscientemente, mentalmente, melhor dizendo parece que falo com ela e depois às vezes parece que ela dá-me um pontapé ou assim...Não falo mesmo a verbalizar, isso é mais o L., o L. é que fala mais para a barriga a dizer “Não sejas igual à tua mãe! Não sejas teimosa!” assim na brincadeira. Eu não, é mais em pensamento.

**Em relação às ecografias como estávamos a falar. Qual foi a sua reação perante a primeira ecografia? O que sentiu?**

Ficámos muito contentes, aquilo era um pontinho porque era ainda muito recente, um pontinho

preto, mas só o facto de haver a confirmação que era uma gravidez ficámos muito contentes porque pensámos logo “Afinal conseguimos! E afinal não temos problema nenhum e que venha com saúde e que seja aquilo que for!”.

**É uma menina.**

É uma menina.

**Em relação ao nome já escolheram?**

Nós tínhamos sempre pré-idealizado que era um menino porque era o que ele queria, era o que o L. queria, mas eu...não sei porquê parece que as mães, as grávidas, digo eu, inconscientemente nós pressentimos o que vai ser e então quando eu falava da criança eu sempre falei no feminino, não era por querer uma menina porque digamos era como eu tivesse uma lavagem cerebral para ser menino por parte dele, mas nas nossas conversas eu falava no feminino e depois veio realmente a confirmar-se que era uma menina e quando se veio a confirmar que era uma menina foi complicado porque só tínhamos nome para menino e então foi naquela altura tentar lembrar de um nome que a gente, que ambos gostássemos e até nem foi muito difícil, até foi numa conversa telefónica, ele a trabalhar e eu em casa, “O quê que achas deste nome e deste?!” e pronto pode ser.

**Foi um nome que ambos gostam, foi fácil...**

Sim, sim...Não houve discorda, houve só em termos de segundo nome porque eu nunca fui adepta de ter segundo nome, eu não tenho segundo nome e na minha família quase ninguém tem segundo nome. Ele sempre quis ter, colocar um segundo nome para quê?! Para fazer uma homenagem ao pai, que já faleceu há alguns anos. Como rapaz era o nome do pai, dava para associar. Na menina ele quis também juntar o nome do pai ao nome que tínhamos escolhido, ao nome feminino. É um nome que na altura fiquei um bocado renitente porque não é usual, não se ouve, nunca ouvi ninguém chamar-se assim, mas pronto...Depois acabei por concordar e vai acabar e então vai-se chamar R. José porque o pai dele era José.

**Em relação às roupinhas, ao quarto da bebé...Já está tudo preparado?**

Sim, tudo preparado.

**Alguém ajudou nesse processo?**

Sim...Eu gosto também de fazer muito as coisas à minha maneira, gosto de ser eu a decidir as coisas, gosto de ter opiniões, de uma ajuda, mas gosto de ser eu depois a finalizar e a concretizar tudo. Mas sim, com ele fomos vendo as coisas que queríamos e a chegar a um consenso realmente do quê que precisávamos. Eu se calhar mais em termos de roupa e em termos de produto, essas coisas assim e se calhar ele era mais em termos decorativos do quarto, portanto ele até fez um papagaio feito por ele para o teto, assim em termos decorativos

ficou mais na parte dele, pormenores mais específicos, como os produtos, como as fraldas, roupa ficou mais a meu ver, se bem que ele depois ia sempre comigo também dar opinião e dizer se gostava ou não, se concordava ou não!

**Em relação ao bebê como gostaria que o bebê fosse durante os primeiros meses?**

Calma! Calma, serena, que durante a noite, já sabemos que vamos ter que acordar, mas que fosse certinha, que não fosse de hora a hora, que a gente conseguisse gerir de três em três horas e mamar e dormir, ter uma rotina calma, não stressante, mas vamos ver.

**E como é que gostaria que ela não fosse? O contrário...**

O contrário! Que tivesse sempre acordada, sempre a chorar, sempre a berrar, porque a gente depois não sabe o quê que é e ficamos stressados, depois temos que nos acalmar a nós primeiro para depois podermos acalmar a criança e pronto!

**Em relação à saúde da bebé preocupa-se com alguma coisa em específico nos primeiros meses?**

Não! Sinceramente não! Acho que é a minha maior preocupação é das pessoas, daquilo que me dizem porque eu tento ver que a minha vida vai continuar igual, apenas tenho depois a minha filha, já penso em fazer uma viagem com ela com um mês e toda a gente me diz e estando este tempo de frio e de chuva que não devia ser o indicado porque poderia ter uma bronquiolite, pode ficar...pessoas que estão constipadas para não se chegar ao pé dela. Eu não tenho ainda muito receio nessa parte, mas que é certo é que as pessoas estão a incutir-me essa ideia, para ter mais atenção e mais cuidado e se calhar quando ela vier possa recatá-la um pouco mais e então se calhar seguir os conselhos dessas pessoas.

**O quê que acha que a bebé vai precisar mais nos primeiros meses?**

Mama, principalmente, e de sossego para ela também se adaptar ao mundo exterior, acho que não é o que depois acontece. A gente vai tentar que aconteça, que é as pessoas não irem em logo em choque conhecer a bebé que é um bocado difícil porque as pessoas querem ir logo conhecer o rebento e assim. Mas a gente sabe também as visitas irem logo todas vão agitar muito o bebé e a mãe. E acabei de dar à luz e também preciso de me recuperar, é muita mudança! É difícil, complicado! Vamos ver!

**Falando agora em termos familiares. Existe alguma característica, a nível familiar da sua parte ou da parte do L., que gostava que a bebé não tivesse? Tanto a nível de personalidade, ...**

Nunca pensei nisso, por acaso nunca pensei nisso! Não estou a ver assim...Antissocial, se calhar porque eu de nós todos acho que sou a pessoa mais recatada, não dou logo muita

confiança, nem me sinto às vezes à vontade com pessoas que não conheço, mas só mesmo nesse ponto. Não gostava que fosse tanto como eu, que socializa-se mais, que tivesse mais amigos, que fosse mais como o pai.

**Enquanto mãe como é que espera ser?**

Como é que eu espero ser?! Espero ser...Não espero ser mãe galinha, se bem que já sei que depois todas as mães depois vão ser, depois isso vai ser inevitável. Mas não quero estar sempre a protege-la, quero ser uma mãe liberal, quero ser uma mãe à vontade que confia a criança nos braços de outra pessoa, lá está! Porque eu depois como vou estar tanto tempo ausente, não quero estar lá a trabalhar e presa, com pensamento preocupada de “Será que estão a fazer como eu fazia?!” Não! Quero dar espaço e permitir que as pessoas façam as coisas e que eu confie para eu depois também estar mais sossegada e não criar ansiedade.

**Que tipo mãe não quer ser? Uma mãe galinha...**

Exato! O contrário!

**A nível do método de alimentação vai preferir a nível de mama ou biberon?**

Não! Eu sempre pensei que a mama fosse o melhor e agora com o curso cheguei mais à conclusão ainda que é verdade e que é o melhor. Falando mesmo com pediatras e assim a conclusão que eu chego é sempre a mesma, a minha preferência é tentar dar-lhe mama o máximo que poder, por mais que a mim me vá custar porque é um processo que não é bem doloroso, mas é diferente, porque está a ser sugado e depois vamos ter aquela reação das gretas, aquela adaptação se calhar ao início vai-me custar um bocadinho. Mas sei que é benéfico para ela, depois em termos de nutriente, em termos de desenvolvimento, queria ao máximo que fosse só mama e depois tentar evitar o biberon ao máximo e só depois começar com os sólidos, só mesmo na altura dos seis meses.

**Como é que acha que vai ser a relação com o seu marido com a chegada do bebé? Se vai mudar muito?**

Não! Eu acho que se vai manter.

**Se acha que vai afetar a vossa relação?**

Acho que não! Acho que se vai manter e até acho que vamos ficar mais cúmplices e mais próximos um do outro. Porque temos um bebé algo em comum, nosso, não é?! Que foi desejado, que foi muito bem pensado e que já tomamos a decisão que vamos partilhar certas tarefas portanto eu acho que em termos de relação ou mantém-se ou melhora.

**Em relação aos horários da bebé vai tentar enquadrar-se nos horários dela ou vai tentar impor algum ritmo? A nível do dia/ noite, da alimentação...**

Exato! Eu tenho uma ideia pré-definida mas depois na prática se possa aplicar! Eu gostava de

impor algum horário, alguma regra, disciplina para ela também se poder habituar desde pequenina, porque eles também não sabem nada, portanto tudo que a gente começar a fazer com eles é o que eles vão aprender. Se a gente aprendeu a ser toda a hora, a dar de mamar, eles depois ficam a pensar “sempre que eu choro ela dá-me de mamar”, não! Não queria que fosse assim, queria que houvesse um ritmo, uma regozinha, claro que não vai ser chapa cinco mas ao mesmo tempo no curso também no incutem que no início eles também ainda não conseguem aprender totalmente as manhas por isso ser um bocadinho mais flexível portanto eu acho que vai ser na altura que eu vou ver realmente o quê que eu consigo adaptar ao nosso quotidiano.

### **Vai pedir ajuda a alguém depois do parto?**

Nós o que tínhamos pensado era o L. vai logo tirar um mês, os vinte dias, que tem direito, que equivale a um mês de estar em casa. Pensamos que naquele mês seremos só eu e ele para nos adaptarmos também nós os dois ao bebé, à nossa vida que vai ser diferente. Depois ai sim, poderá a mãe dele ou a minha mãe, quando eu começar a trabalhar, ajudar mais em termos de ficar em casa obviamente que naquele mês que ele estando em casa comigo elas também vão querer visitar e se calhar vão fazer algumas tarefas que depois ele se calhar não iria fazer tão bem, lidas domésticas, basicamente, mas fora isso estamos a pensar sermos nós os dois primeiro e depois toda a outra ajuda será quando ele regressar ao trabalho.

### **E pensa regressar ao trabalho?**

O mais tarde possível! O mais tarde possível, portanto eu irei gozar o máximo de licença de gravidez, ele vai abdicar do mês dele para garantir que o meu serviço, porque gozando o mês dele eu teria que meter férias se eu quisesse continuar em casa ou então teria que regressar ao trabalho e como eu não quero estar dependente do meu trabalho se me cedem as férias ou não, ele abdica do mês dele e faço o gozo todo seguido, portanto a licença normal, depois há um prazo alargado, são mais 90 dias com uma redução drástica em termos de ordenado, mas acho que compensa a nível monetário com os gastos que eu tenho em viagens, casa lá e alimentação acho que vai dar ela por ela por isso optamos assim e depois vou juntar ai sim as minhas férias, ao fim ao cabo vou estar mais este ano em casa e acompanho o crescimento dela, já não é tão pequenina quando eu regressar ao trabalho, já é diferente.

### **Agora falando um bocadinho de si, quando era criança, como é que se descreve? A nível da sua personalidade, ...**

Era uma rapariga muito calma à frente dos meus pais e depois quando os meus pais me deixavam nos meus avós ou nos meus tios vinha a minha rebeldia ao de cima, acho que era assim um bocadinho arisca, nariz empinado, teimosa, as coisas à minha maneira, era muito



rebelde! Fugia dos familiares e assim. Então eu penso que ela poderá sair um bocadinho a mim nesse aspeto e então o L. está sempre a dizer que “Se ela for assim a culpa é tua!” portanto...

**E a relação com os seus pais durante a sua infância? Com a sua mãe, com o seu pai, como é que era?**

Foi boa. O meu pai, como lá está, nunca foi pessoa de demonstrar muito afeto, não houve aqueles carinhos entre pai e filha, mas havia sempre o respeito, nunca me bateu, houve assim...havia uma proximidade e um entendimento entre os dois porque depois temos o feitio muito parecido em termos de ideias e de convicções, saiu muito a ele, mas depois em termos de afeto...mas depois indiretamente para a minha mãe “ Olha tens que fazer...”, tinha aquele cuidado de pai que dizia à minha mãe e depois a minha mãe é que vinha fazer esses cuidados comigo. Com a minha mãe sempre falei bem, mas depois há aquela fase da adolescência que a gente esconde tudo dos pais e não quer que eles se metam muito na nossa vida, criar limites, mas depois isso tudo passa. Depois passamos para a outra fase que vemos os pais como amigos, que desabafamos com eles, aparece que eles também já nos vêm com outros olhos e acho que foi com o passar dessa adolescência, quando eles começaram a ver que eu já tinha responsabilidade, com o carro, sabia conduzir e chegar a horas de tudo, começar a trabalhar, acho que eles também começam a olhar para nós com outros olhos.

**E a própria relação dos seus pais? Era uma relação boa?**

Era uma relação boa, mas como os meus pais têm uma diferença muito grande de idade, são dez anos de diferença de idade, então às vezes há um choque de ideias e de coisas que querem fazer em comum, a minha mãe gosta mais de umas coisas, é normal havendo uma diferença de idade de dez anos que os gostos às vezes podem ser um pouco diferentes e depois não estando totalmente realizados, digamos, porque se calhar no início passam muitas dificuldades como era normal, porque estavam aqui sozinhos, não são de cá, houve ali se calhar um atrito entre os dois, mas desde que eu comecei a ir para a faculdade parece que, como tive que sair de casa para ir trabalhar assim eles aproximaram-se mais e agora parece que eles estão em lua-de-mel depois de muitos anos de casado.

**Durante a sua infância viveu algum evento traumático, alguma doença, alguma morte que tenha acontecido?**

Não! Não que me recorte!

**Algo que lhe tenha marcado?**

Tivemos só um acontecimento familiar em termos de doença do meu padrinho, mas que como era tão pequena, ele ainda é vivo, não morreu, é se calhar o momento mais trágico na minha família porque foi detetado uma doença psiquiátrica nele e foi se calhar complicado. Como eu

era tão nova eu não consegui dimensionar realmente a gravidade da situação e como fui crescendo com o desenvolvimento dessa doença nele, achava natural, não me choca.

**Essa situação que estava a dizer acha que há alguma relação com o tipo de mãe que vai ser? Ou são experiências?**

São experiências, acho que é distinto! Acho que não vai haver interferência.

**A nível dos últimos tempos houve algum evento traumático?**

Não, não!

**De que forma é que acha que vai ser diferente da sua mãe, na relação como o bebé?**

Se calhar vou tentar não bloquear tanto os passos dela e não criticar se calhar tanto porque o facto de às vezes a minha mãe pensar que estava a fazer bem em proteger-me, digamos quando não ia em encontro com amigos meus, se calhar isso também me retraiu e talvez fazia-me esconder algumas coisas da minha mãe. O que eu vou tentar sempre é aceitar, aconselhar a minha filha, mas sempre aceitar as decisões dela e tentar que ela não fuja, em que ela prefira estar na rua do que em casa, prefiro receber os amigos dela, sejam bons ou sejam maus em minha casa, para eu poder ter noção, conhecer as pessoas realmente e nesse aspeto quero tentar ser diferente, mas fora isso acho que vou ser muito parecida com ela, também vou querer ser muito amiga dela, falar com ela, passear com ela, estar disponível para quando ela quiser, presenciar a mínimo coisa que seja, nem que seja uma festa na escola, um aniversário, dar importância ao pormenor, um desenho, a primeira papa, o primeiro passo, a pequena conquista quero também estar sempre presente e nisso quero ser igual à minha mãe, estar ali em cima.

**Já falámos acerca do bebé, da vossa relação, acerca dos seus pais há alguma coisa que queira acrescentar, que não falámos?**

Acho que não! Falando logo de tudo, acho que não há assim mais nada a acrescentar.

## **Código 11**

**A primeira questão é mais em termos gerais. Como é que se tem sentido? Como tem lidado com a gravidez?**

De uma maneira geral acho que bem, só aquela fase inicial de mais incerteza e como também tive o deslocamento fiquei em casa e tive mais tempo para pensar, o que também não é muito bom, não é?! Mas uma vez essa fase ultrapassada, tem sido impecável, super pacífico, voltei à minha vida toda, faço tudo, portanto é um estado pacífico, de graça.

**O que a fez decidir ter o bebé nesta altura da sua vida?**

Então nós sempre quisemos ter filhos e tivemos só à procura desta altura, lá está! Porque eu

primeiro queria acabar o mestrado, depois queríamos comprar casa e só agora se proporcionou e aliás era para ser ao longo do ano de 2014, tentar porque começámos a tentar em 2013, mas nunca achei que fosse tão rápido, mas pronto foi sobretudo a estabilidade acho que e a relação duradoura.

**Então de certa forma foi planeada?**

Sim.

**Desejada?**

Sim.

**Uma decisão partilhada?**

Sim.

**Houve alguma dificuldade de fecundação?**

Não, não! Nada mesmo!

**E anteriormente houve alguma interrupção da gravidez?**

Não, nada!

**Como se sentiu quando descobriu que estava grávida?**

É um misto porque ficamos muito felizes, primeiro porque é objetivo “Ok conseguimos!” e depois é aquela incerteza “E agora?” e a ansiedade que tudo vai mudar e é um misto, mas é bom! Claro que é bom, claro que sim!

**E em que circunstâncias descobriu que estava grávida?**

Foi mesmo verificando o atrasado, estive ali um tempinho de negação, de vou ali á farmácia ou não vou, depois um dia decidi ir e depois esperei mais um tempo com o teste na gaveta e houve um dia de manhã que decidimos que hoje vamos fazer e pronto! E estava.

**A primeira pessoa a saber...**

Foi ele. Estávamos os dois sozinhos em casa.

**E em relação às reações das outras pessoas...**

Da família?

**Da família, dos amigos,...**

Tudo 100% feliz!

**Há pouco esqueci-me de perguntar se a reação do seu marido foi semelhante?**

Sim...Ele como é menos medroso do que eu, acho que ficou mais feliz e menos ansioso do que eu. Eu fiquei muito feliz e depois fiquei muito ansiosa.

**Em relação às mudanças na sua vida, comparando antes da gravidez e agora com o momento atual em que está, mudanças que tenham ocorrido na sua rotina?**

Então... tento evitar um bocadinho o trânsito da manhã, portanto acordo um bocadinho mais

tarde e depois saiu um bocadinho mais tarde, consegui adaptar-me no emprego. Tenho mais cuidado com o que como, penso duas vezes antes do que como e pronto reduzi as horas no ginásio e das aulas, mas de resto é tudo igual!

**E do seu marido? Houve mudanças com o facto de estar grávida?**

Não! Preocupa-se mais, pergunta-me às vezes o quê que eu almocei, tem mais controlo, mas é só isso. Nas tarefas de casa já ajudava portanto não é por aí!

**Levou algum tempo a sentir-se mãe?**

Sim... por acaso sim! Mais uma vez, lá está! Eu acho que foi por causa daquele susto inicial e também não me quis apegar muito porque tive medo, mas a acho que a partir do momento que nós sentimos ele mexer, não dá! Ai já não dá mesmo para negar! Começa mesmo a nutrir uma preocupação, um amor, não sei explicar-te! Mas é! É mesmo aquela situação de “Ok! Estás aqui! És real!”. Mas não é logo ao início, pelo menos comigo não foi logo ao início.

**Foi um processo?**

Foi um processo, é uma aprendizagem, também vamos vendo o nosso corpo a mudar e é um processo, sem dúvida! E ainda está a ser!

**Acha que a relação com o seu marido mudou?**

Sim... Quer dizer está mais preocupado. Preocupa-se mais comigo, se eu por exemplo chego a casa mais tarde, antigamente chegávamos a casa à hora que chegávamos cada um e não havia problema, agora se eu chego mais tarde já me está a ligar a perguntar se está tudo bem. Sim! Tem um nível de preocupação um bocadinho maior, acho que sim.

**E no seu relacionamento com a sua mãe há diferenças? Há uma maior proteção por parte dela ou mantem-se?**

Sim, é maior! Já era grande e agora é maior, é mais... quer contribuir mais, aquela ideia de ajudar mais, “Precisas de sopa?! Não queres vir cá almoçar?!”, sei lá, coisas do género. Não é que nos tenhamos aproximado mais, é uma nova parte da relação que nasce agora. Eu agora estou grávida portanto há ali uma parte desconhecida para mim e para ela também que também andamos a descobrir as duas, mas sim. Não é aquela coisa que ela me veja com outros olhos, não é isso, mas tem uma proteção a dobrar se calhar por causa disso.

**E o seu pai?**

Também. O meu pai, sim, também! Embora menos efusivo porque fica sempre assim naquela... telefona-me mais vezes se for preciso e depois passa logo o telefone à minha mãe, mas telefona “Então está tudo bem? Correu bem o dia? Estás bem? O bebé está bem?”, pronto! Mas também é uma maior preocupação.

**Quando notou pela primeira vez as mudanças no seu corpo como reagiu? O quê que sentiu?**

É assim, não é...é novo! É mesmo uma sensação nova por acaso acho que me adaptei bem, mas é um bocado frustrante nós irmos às lojas e pensar uma coleção tão gira e tanta coisa para comprar e não vale apenas. Mas não, sei lá! Passei a ter mais cuidado, a pôr creme e não sei quê. Mas de resto...como também não tenho dores, se calhar se tivesse desconfortos, mais facilmente não gostava ou pensava “ai que horror”, mas não, é uma adaptação também, gradual.

**E o seu marido em relação a essas mudanças?**

Também...Não! Acho que todos os dias me diz que tenho a barriga maior, tens a barriga maior, mas não! É pacífico, não parece que vá fugir de mim a sete pés.

**Em relação às roupas de grávidas. Começou a utilizar a partir de que altura? Como é que se sentiu?**

As calças foi logo a partir dos dois, três meses. A parte de cima continuo a vestir as minhas roupas mais largas, mas sim agora há imensa oferta no mercado, portanto...obviamente que há coisas que sabemos que não vamos poder comprar, mas há muita coisa já adaptada e também não gastei assim muito dinheiro, para ser sincera, foi mesmo o básico, mas desde que me sinta confortável, é isso!

**Em relação a reações emocionais, sentir-se sem apoio, carente, com ciúmes?**

Hmm, Hmmm...Não.

**Ou uma preocupação específica que tem tido ao longo da gravidez?**

Passa a haver uma preocupação com o bebé, uma ansiedade que está lá sempre, pequenina, se isto vai até ao fim, se vai correr bem e não sei quê. Tirando isso foi só mesmo aquela parte inicial que ai foi complicado porque me senti limitada, porque fiquei em casa, ou seja, eu acho que faço muita coisa durante o dia e sou muito ativa e não sei o quê e ficar em casa deixou-me ali um bocadinho à nora porque foi inesperado, foi o inesperado saber que estava grávida e depois foi o inesperado saber que tinha um deslocamento e que tens que ir para casa. Ao início tive que lidar, aprender a lidar com a situação, depois não! É pacífico! Acho que depois é aquela ansiedade de todas as mães. Têm às vezes uma dor e nós pensamos “O quê que será isto?!”, depois passa e” ok” sim! Para já...

**E fala com alguém dessas preocupações?**

Às vezes falo com a minha mãe, quando é mais durador, sei lá a única coisa que me lembro de ter tido desde o início foi, logo aos dois meses, devia ser aqui os ossos da anca a largar e foi assim o mais até agora ...E disse à minha mãe por acaso e ela disse não te preocupes que isso

deve ser não sei quê, não sei quê. Depois às vezes alguma dor lombar falo com os meus professores do ginásio e depois eles também me dão uns exercícios e não tenho assim mais nada que justifique, se tiver algum problema obviamente ligo para a obstetra.

**A nível mais emocional? Alguma coisa em específico?**

Não! Não, nada! Nada mesmo! Dúvidas ou ansiedades ou grandes preocupações falo com o meu marido que ele tem esse poder de me acalmar e de me relaxar... e falamos o que acaba por me acalmar a mim depois! Mas também não tem sido assim muita coisa.

**A nível dos sonhos teve sonhos recorrentes sobre a gravidez...**

Sim! Não posso dizer que são recorrentes porque por acaso não sonho muito, mas lembro-me de duas ou três vezes de ter tido o sonho do parto, não sei porquê, mas não é aquela parte louca dos gritos, já é o bebé cá fora e depois como todos os sonhos não consigo ver a cara, vejo os pezinhos, tem cabelo, mas foram para aí umas duas ou três vezes mas não foram mais e é sempre mais ou menos esse momento, de resto... Eu não sonho muito! Eu deito-me e pronto!

**Em relação às reações emocionais do seu marido? Ciúmes, falta de interesse, ...**

Ah falta de interesse! Ao início eu achei que ele tinha mas depois percebi, nós também vamos ler muita coisa, lê livros e internet e não sei quê, e ao início, mesmo antes aqui do curso, eu já estava entusiasmada, com o quarto, com as roupinhas e ele não estava nem aí. Eu disse uma vez “Tu não estás nada interessado!” e ele “Ainda falta tanto! Tem calma!” e eu percebi que deve ser aquela coisa do clique, que dizem que aos pais o clique ou é só quando nasce ou é um bocadinho mais à frente na gravidez. Agora já não! Agora já se entusiasma! Já fizemos o quarto e ele entusiasmou-se imenso e já compra coisas para o bebé também, portanto acho que sim. Tive que lhe dar tempo, para fazer o tempo dele e eu sou um bocadinho mais apressada do que ele, mas sim ao início houve ali uma altura que eu achei que ele estava com falta de interesse e confrontei uma vez, só naquela “Então não me ligas nenhuma!”, mas foi pacífico porque ele depois naturalmente com o tempo, foi a adaptação dele e eu também se calhar também estava entusiasmada demais e acalmei, encontramos ali um equilíbrio.

**E por exemplo, a nível de sintomas físicos ele também sentiu?**

Não, não! Por acaso li isso e disse “Olha tu és capaz de começar a sentir não sei quê!” e nada! Não, não, essa parte não.

**Durante a gravidez teve alguma preocupação relativamente à criança nos primeiros tempos? Medo de magoar o bebé...**

Isso sim, isso mais eu do que ele. Eu tenho aquela noção que os primeiros banhos não vou ser eu a dar, não sei porquê, se tiver que ser tem que ser, mas eu tenho para já para não falar naquele medo que acho que todas as mães, as futuras mães têm de não saberem cuidar ou de

fazer alguma coisa mal, pronto! E depois essa sensação de é tão pequenino que se pode partir, tenho...não penso muito nisso, mas também por causa disso vim fazer o curso, para tentar ter mais confiança para depois fazer face aos medos, a tudo.

**Foi a sua forma de lidar? Vir ao curso?**

Sim....A nossa inscrição foi mesmo isso...Há pessoas que nos dizem “Porquê que te foste inscrever se a coisa mais antiga é ser mãe e pai?! Não havia cursos antigamente”, eu sei mas há coisas que é bom ouvir para tentar fazer igual, se calhar posso nem conseguir, posso bloquear, sei lá! É só mesmo aquela ideia de tentar, conhecer um bocadinho mais e de ter mais autoconfiança...

**E a nível dos exames médicos, fez os regulares?**

Sim, não fiz nada assim muito especial, as ecografias...

**Os resultados os esperados?**

Sim, todos bem até agora.

**A nível do privado como disse?**

Sim.

**Consultou mais que um médico? Foi sempre o mesmo?**

Não...Quer dizer tenho a médica obstetra e depois tenho o médico das ecografias, acabam por ser duas opiniões, é bom porque assim não é tudo feito no mesmo sítio.

**Teve aulas de preparação para o parto?**

Sim, aqui.

**Já explicou de certa forma porquê.**

É sobretudo a questão de não sermos apanhados de surpresa, estudarmos um bocadinho antes de ir para o teste (Risos).

**Sofreu de enjoos, vômitos, ...**

Enjoos matinais, só mais nos primeiros meses e depois passou tudo.

**Neste momento?**

De momento nada! Normalíssimo!

**Imagina como é que vai ser o parto?**

Sim...Vou ser sincera eu ainda não penso muito e acho mesmo que aqui nos deram as ferramentas para chegarmos lá de peito feito e dizer “Isto vai correr bem!”, mas não perco muito tempo a pensar no parto, mas a falar a sério! Acho que se calhar quando mais para a frente pior vai ser porque está a chegar o momento é quase inevitável, mas agora ainda á tanta coisa para fazer, arrumar o quarto, comprar as coisas, ainda não foquei muito a minha atenção ai.

**E gostava que alguém estivesse presente? O seu marido, ...**

Ele vai estar, sim, sim! Ele faz questão!

**Em relação aos primeiros movimentos foi mais ou menos em que altura?**

Foi às 22 ou 23 semanas.

**E como é que se sentiu?**

É assim eu acho que já tinha sentido antes mas sem saber o que era, achei que eram os movimentos da digestão ou assim uma coisas que não se percebe muito bem, mas houve um dia que eu tive mesmo a certeza porque eu estava sossegadinha e ele mexeu uma vez e mexeu duas, estava sozinha em casa e fui logo telefonar ao meu marido “Ele mexeu!” e é mesmo aquela altura em que eu a choque caí a moeda, foi mesmo ali...é dos momentos em que eu mais me lembro, é o de ver que estava grávida e foi de o sentir a primeira vez.

**Mexe muito o bebé?**

Sim, quer dizer eu não tenho termo de comparação, mas eu acho que sim. Já consigo identificar bem os momentos em que ele mexe.

**Faz relação com a personalidade que ele irá ter ou não associa esse tipo de coisas?**

Sim, perguntam-me “Então ele mexe-se muito?” e eu digo que não, que é sossegadinho porque eu acho que não se mexe muito, sei lá! Quando eu como, quando eu à noite estou mais sossegada, quando saí das aulas de yoga também mexe bastante, mas sim quando perguntam eu digo que ele vai ser sossegadinho porque aqui é sossegadinho, pode ser isso.

**Como é que imagina o seu bebé? A nível de características de personalidade, ..., físicas,**

...

Eu acho que ele vai ser pequenino, cabeludo e acho que vai ser bem-disposto, acho que sim! E que não vai dar muito trabalho, acho que sim, quero acreditar que sim!

**E o seu marido tem a mesma imagem do bebé?**

Sim, ele diz que o nosso filho é um porreiro, portanto também acho que ele tem a ideia que ele é calminho e sossegadinho.

**Considera que já existe uma relação entre si e o bebé?**

Sim, sim, sim! Já não dá para voltar atrás.

**Fala com o bebé?**

Sim, era daquelas coisas que eu achava, não tenho a mania que sou durona, não é nada disso, mas achava que falamos com o bebé mais lá para frente, quando ele, sei lá! Mais para o fim, mas a partir do momento em que ele mexe não tem hipótese, é mesmo aquela ideia que temos uma companhia todos os dias, que ele está ali e sim falo com ele! E ponho música para ele ouvir..



**Quando viu o bebê na ecografia pela primeira vez o que sentiu? Como descreve esse momento?**

Também é outro momento chave, é...podemos dizer que chorámos, umas lagriminhas, umas coisinhas assim... Porque sobretudo quando o médico põe o coração do bebê porque eu nunca achei possível, não sei! Nunca me tinha ocorrido que às 12 semanas que já se ouvisse tão bem o coração do bebê, é um momento marcante.

**Já sabe o sexo do bebê?**

É um rapaz.

**A nível do nome já escolheram?**

Já, já. Também já foi escolhido há algum tempo.

**Foi fácil?**

Não, não. Porque eu sempre achei que iria ser mãe de meninas portanto decidimos nome para menina, para rapaz nunca tínhamos chegado a um consenso e as avós fizeram listas de nomes, que não foram aprovadas e chegámos a um consenso porque o D. não gosta de nomes com diminutivos, difíceis de se fazer diminutivos, portanto não gosta do Joãozinho, do Pedrinho e esses eram os nomes que eu mais gostava e um dia ao ver um currículo lá no trabalho vi um Artur e cheguei a casa e disse “Olha lá! E Artur?! É muito difícil dizer Arturzinho”, “Ah Artur?!”, mas depois aquilo foi assimilando e ficou Artur.

**Por isso não há nenhuma razão familiar?**

Não, não...Ninguém gosta! Só nós! Mas foi mesmo porque foi ficando, fomos gostando e pronto e já toda a gente o trata por Artur.

**A nível da preparação do quarto, das roupinhas, já estão a tratar disso?**

Sim, sim, já, já! Não temos ainda tudo, vamos com calma! Mas sim, acho que começámos na altura certa, começámos ai aos cinco meses, seis meses a pensar mais nisso. Se calhar também foi um bocado quando nos inscrevemos aqui no curso, elas também começaram a dizer para pensarmos nisso e depois também fazermos as malas e lá está para irmos tendo menos ansiedade porque se as coisas forem ficando feitas, escusamos de ficar tudo para o fim.

**Alguém ajudou?**

Sim, os meus pais, os pais do D., toda a gente contribuiu um bocadinho.

**Como é que pensa que o bebê será nos primeiros meses?**

Eu acho...não sei! Se ele sair ao pai e à mãe vai ser calminho, vai dormir, vai comer e não vai fazer muito alarido, mas não sei! Espero que ele seja pacífico, que consiga comer, que consiga mamar como deve ser, que também não seja muito dorminhoco como nasce no verão era bom

para podermos ir passear, mas sim acho que vai ser bom, vai ser um rapazito às direitas!

**E o seu marido tem a mesma imagem?**

Sim, sim. Ele também diz que sim, ele também está sempre a dizer “Se sair a mim vai ser um santo”, eu também não era muito complicada de pôr a dormir e a comer, mas pelos vistos ele era mesmo um bebé de sonho, portanto é bom que ele saia a ele.

**Por isso não quer que o bebé seja o contrário do que disse?**

Exatamente! Que seja a imagem do pai porque dava imenso jeito!

**Tem alguma preocupação específica a nível de saúde do bebé nos primeiros meses?**

Sei lá! Quer dizer, mais ou menos, especificamente, especificamente se calhar só mesmo a amamentação, na dificuldade de ele conseguir ou não, de eu conseguir ou não amamentar, de ele conseguir ou não habituar-se e depois não sei! Sei lá! Não sei, aqueles problemas que eles às vezes podem ter de digestões, mas pronto! Não vamos pensar nisso!

**E a nível do que o bebé vai precisar nos primeiro momentos? O quê que considera que vai ser o essencial?**

Emocional ou físico?

**Emocional e físico.**

Eu acho que é sobretudo aquela ideia primeiro em termos emocionais de ele sentir que tem o pai e a mãe, ali os dois, que as vozes que ele ouvia dentro da barriga estão ali as duas e estão ali para ele e depois em termos físicos é termos toda aquela logística que os bebés precisam, quase aquela mini enfermaria. em casa, preparada e ter o conforto de uma casa. Acho que sim!

**Agora considerando as características familiares de cada um, há alguma característica que não gostasse que o bebé não tivesse a nível de personalidade...?**

Não gostava que ele fosse teimoso como o pai, não gostava mesmo! E não gostava que ele fosse tão perfeccionista como eu, aquela coisa de querer fazer tudo bem é muito cansativo, espero que não seja assim. De resto acho que não...E físicas também contam?

**Sim.**

Então podia não ter os pés da mãe, não ter o nariz da mãe! Não estou a brincar! É mesmo só a nível emocional, só me preocupa mesmo a teimosia e o perfeccionismo.

**Que tipo de mãe gostava de ser?**

Ai! Eu gostava de ser relaxada, um bocadinho mais! Tenho medo de ser aquela mãe que quer ser super controladora, não que a minha tenha sido, acho que não foi, mas tenho medo de ser super protetora, de quase sufocar a criança, coitada! Mas acho que vou tentar controlar-me, acho que sim!

**Por isso que tipo de mãe não quer ser?**

Não quero ser uma mãe controladora, mas aí eu acho que o pai depois balança porque é mais descontraído do que eu.

**A nível do método de alimentação vai preferir amamentação?**

Sim, sim! Se conseguir é mesmo até conseguir!

**Como é que acha com a chegada do bebé a vossa relação?**

Se vai mudar?

**Se vai mudar? Se já falaram sobre isso?**

Sim, já falámos sobre isso. Eu acho que inevitavelmente muda porque vamos passar a ser três em vez de sermos dois. Também tenho um bocadinho de medo que ali aqueles primeiros meses tanto eu como ele nos esqueçamos um do outro até entrar na rotina, ficarmos completamente vidrados ali na relação com o bebé, mas depois não. Já falámos mesmo sobre isso, temos intenções de depois deixarmos com os avós de vez em quando ele já tiver dois anos ou três anos, podermos passear e estarmos os dois e ... Já temos a plena noção que não vai ser como era, não dá! Mas é sobretudo na semana arranjar tipo um dia para nós ou para ir ao cinema ou para ir jantar fora ou umas feriazinhas de três dias ou uma coisa assim, que é importante manter a relação minimamente dos dois, até para que depois a relação dos três correr melhor.

**Depois do parto vai pedir ajuda a alguém?**

Para ficar lá em casa? Não, não. Em princípio não, não estou a pensar nisso, acho que nós os dois conseguimos dar conta do recado.

**Está a pensar regressar ao trabalho quando?**

Nós vamos pensar fazer aquela licença dos cinco meses eu e depois ele fica no último mês, é partilhada.

**Agora, em relação a si, da sua infância como é que se descreve enquanto criança, a sua personalidade?**

Eu acho que a minha infância foi muito boa, não me posso queixar, sempre muito perto da família, a ideia da família é importante. Tive na mesma escola durante 11 anos portanto também era uma família, era uma segunda casa e acho que foi mesmo uma infância feliz e queria que o meu filho também tivesse isso.

**Como é que era?**

Como é que eu era? Como é que eu sou? Eu sinceramente eu acho que sou, é tão difícil falar de nós...

**Então só na parte da infância, como se considera?**

Era uma criança um bocadinho envergonhada para as pessoas que não conhecia, mas depois

era muito brincalhona com as pessoas que conhecia, com os meus amiguinhos todos e a minha mãe diz que eu sempre fiz muita coisa, desde pequenina, sempre a fazer o ballet, o piano e não sei o quê, queria sempre fazer tudo por isso tive sempre muito amiguinhos ali e aqui, era uma criança ativa e acho que ainda sou!

**E na sua relação, ainda na infância, como era com a sua mãe e com o seu pai?**

Eu apesar de não ser filha única quase tive o privilégio de como depois fui uma filha tardia, o meu irmão já era muito mais velho, tive quase a atenção toda para mim, sou muito agarrada aos meus pais, muito agarrada à família, mas quer dizer, acho que tenho uma relação muito boa com os meus pais, falamos de tudo e falávamos de tudo e também é um bocado isso que quero para o meu filho, ou seja, como eu fui feliz numa infância assim também é isso que vou tentar dar-lhe a ele e também acho que escolhi uma pessoa para estar comigo que também acredita nesses valores e que também vai querer um filho assim.

**E a relação de casal, dos seus pais?**

Os meus pais são casados há 47 anos, há montes de anos. Nunca os vi assim discutir, sempre tivemos um ótimo ambiente familiar, sempre fizemos férias juntos todos os anos, era mesmo isso que eu queria também para o meu filho, portanto acredito ainda na família tradicional porque foi a que eu tive, portanto é mais fácil de replicar. Aliás eu acho que na minha geração, na sua se calhar ainda é pior, mas na minha eu acho que começaram a surgir os pais divorciados e agora são quase a exceção os pais casados e eu nunca parei muito para pensar nisto até começar a ter amigos, depois na faculdade “Ai os meus pais são divorciados!” e eu pensava “os meus pais estão casados à trinta e tal anos” e também quero! È aquela ideia do futuro, de quando for grande também quero ser assim! Portanto é um bocado isso, de construir uma família e de dar uma infância que eu também tive.

**E durante a infância teve algum evento traumático, por exemplo uma morte, uma doença?**

Não! Lembro-me da primeira morte que mais me marcou, porque foi a primeira morte, da minha avó materna, mas eu já tinha para aí 16-17 anos, mas foi a primeira vez. Não me posso queixar muito com 17 anos ter o primeiro... mas sim, mais uma vez por sermos muito agarrados à família, a minha avó paterna vive connosco portanto tive sempre com ela, o meu avô já tinha falecido, nem sequer o conheci e eu via todas as semanas os meus avós maternos portanto foi assim a primeira perda que eu tive na minha vida.

**E acha que essa perda vai influenciar o tipo de mãe que vai ser?**

Com a morte nós não podemos fazer nada, o único medo, a única pedra no sapato, que eu também, mas que não posso fazer nada com ela é que o facto de ser só mãe agora implica que

os meus pais já tenham setenta anos, se calhar não vão conseguir acompanhar o neto ou os netos, por muito tempo, até onde eu acompanhei os meus pais ou o que seja. Por exemplo, a minha sobrinha, acho que ela vai fazer o percurso normal, porque tem agora 15 anos, eu sendo uma filha tardia e sendo uma mãe tardia e é assim a única... não é um trauma, não há nada que eu possa fazer, mas é mesmo só aquela ideia de “se eu pudesse ter sido mãe mais cedo os meus pais tinham mais tempo para estar com os netos e para conhecer os netos”, mas pronto não vou parar muito tempo a pensar nisso, mas de resto acho que não tive assim nenhum trauma de infância que me faça...

**E agora, nos últimos tempos recentes...?**

Não, pacífico!

**Uma pergunta que há pouco não fiz é em relação ao bebé. Vai tentar gerir os horários dele de acordo com as suas necessidades, com os seus horários ou vai tentar...**

Vou tentar orientar a minha vida pelos horários dele, sim, é a ideia que eu tenho. Quer dizer depois também vamos ver como é que depois as coisas funcionam, não é? Mas também é um bocadinho a ideia que nos inculcaram aqui no curso que o que é importante é eles comerem e dormirem e depois o resto vocês gerem com o tempo que tiverem e é mesmo isso! Vou tentar criar rotinas porque isso é importante e depois tentar aproveitar os tempos em que ele dorme para descansarmos ou para arrumarmo-nos ou para...mas sim o horário vai ser ditado por ele, tem esse poder.

**De que forma é que acha que vai ser diferente da sua mãe, na relação com o bebé?**

Não sei! Essa pergunta também é difícil, não sei! Porque eu acho que a minha mãe foi mesmo uma mãe descontraída, apesar de já ser uma mãe com alguma idade, sempre falámos de tudo, sempre me explicou tudo. Se calhar o ser rapaz há muita coisa que vou chutar para o D., mas acho que...Sei lá! Eu queria dizer que queria ser menos protetora que ela mas acho que não consigo, não consigo!

**Já falámos um bocadinho sobre o bebé, sobre a relação do casal, a nível da mulher, dos seus pais há alguma coisa que queira acrescentar que ache importante?**

Se calhar a relação com os sogros! Não é que ela fosse má, mas ficou mais próxima, é a ideia que eu tenho é essa. Se calhar a minha sogra ligava-me uma vez por semana. e ao fim-de-semana. estávamos juntos e agora se calhar liga todos os dias para saber se eu estou bem, se passei bem, aquele susto inicial mais uma vez deixou toda a gente preocupada e visitava-me todos os dias ou quase todos portanto...é engraçado se houvesse dúvidas que eramos uma família agora sentimos mesmo isso, que somos mesmo todos uma família e acho que sim...de resto a relação com o meu irmão também já era boa, por isso não é por ai, com a minha

sobrinha também, nós, eu e o D., também, essa parte está tudo mais... fica tudo mais, como é que eu de dizer? Fica tudo mais preocupado, mas de resto está tudo igual.

## **Código 12**

### **A primeira questão é em termos mais gerais como se tem sentido? Como tem lidado com a gravidez?**

Tem estado muito... Os primeiros três meses foram muito calminhos. Acho que só agora é que penso que nos primeiros três meses tudo pode correr mal e pode-se perder o bebé, mas estava muito calma, muito feliz, muito tranquila e o que tenho estado a sentir é o tempo a passar muito depressa, acho que passa muito rápido, dá vontade de parar um bocadinho para ter tempo para pensar nisto tudo que está acontecer e não tenho tido esse tempo. Mas sim, sinto-me muito bem.

### **Podia ser com mais calma ...**

Podia ser com mais calma, com mais tempo para usufruir porque é tão único, acontece para ai duas vezes na vida, cada vez mais, duas, três vezes e vá com sorte, mas sim, mas de resto ...

### **O que a fez decidir ter o bebé nesta altura?**

Sentimos os dois vontade de ter filhos. Nós sabemos que não é por estarmos à espera da altura certa, da crise ou não haver crise, da altura monetária mais adequada, não ia existir. Temos uma casa muito pequenina, o bebé vai ter um quarto, mas é tudo muito pequeno, a sala é muito pequena, é tudo muito pequeno e se estivéssemos à espera do dia que conseguíssemos vender aquela casa e dar o salto para a outra não ia acontecer tão cedo, então optamos por ter agora. Eu sempre achei, pelas pessoas que me rodeavam e que tem tido filhos que demoram muito tempo até conseguirem engravidar, então nós decidimos em Julho, Agosto, antes de irmos de férias vamos começar a tentar agora, a achar mesmo que dali a um ano mais ou menos ia ter o bebé e foi logo de seguida e então ai é que ficámos mais surpreendidos, não estávamos mesmo nada à espera. Estávamos os dois com esse pensamento, se com toda a gente tem demorado tanto tempo há-de ser assim, é o normal, é demorar tempo e não demorou tempo nenhum, ai foi mesmo uma surpresa a sério!

### **Por isso, de certa forma foi planeado e desejado?**

Foi, foi! Isso foi! Foi mais cedo do que estava à espera, não é que não se quisesse ter filhos e engravidei, não é isso! Os dois estávamos com essa vontade, mas achámos que vamos com calma, vamos começar a tentar sem stress, toda a gente falava que foi dez meses, um ano, às vezes até um problema qualquer que demoram dois, três anos até conseguirem e eu estava

mesmo com esse pensamento, que isto é um processo lento, portanto não temos que estar já com tudo apostos, mas afinal...

**Foi uma decisão partilhada pelo que me está a dizer.**

Sim.

**Não houve problema na fecundação.**

Pois não! Foi logo!

**Anteriormente houve alguma interrupção da gravidez? (corrigi em off)**

Não, não!

**Como é que se sentiu quando descobriu que estava grávida?**

Fiquei muito...Eu fiz o teste sozinha porque achei que não era isso. Eu sempre fui muito certinha e achei que se atrasou porque nós tínhamos estado de férias e quando voltei ao trabalho já devia ter aparecido a menstruação no fim-de-semana anterior e nunca atrasa. Então achei aquilo estranho e comentei com o D. e disse “tenho que fazer o teste”, mas depois já que estava em casa fui à farmácia e comprei, só mesmo por descargo de consciência que não se passa nada e afinal era mesmo e posei o teste e fiquei à espera que ele chegasse a casa e nem olhei mais e depois ele chegou Mas fiquei muito surpreendida, eu não posso dizer que chorei de alegria, porque isso não aconteceu, no meu caso não aconteceu, fiquei assustada porque não estava nada à espera que fosse tão cedo, mas fiquei contente, eu queria, mas quando olhei fiquei mesmo “Bolas! A sério?!”, fiquei...E o D. também.

**Por isso, foi uma reação semelhante?**

Sim, ficámos os dois a olhar à volta lá em casa “O quê que vamos fazer?! Há muita coisa para fazer aqui em casa?!”.

**A quem contou? Primeiro foi ao D., mas depois...**

Depois contei à minha irmã, foi a primeira pessoa que contei a seguir, já passado uns dias. No início não contámos logo, não peguei no telefone a contar a toda a gente, mas foi à minha irmã, depois aos pais de parte a parte e a amigos muito próximos e só depois às 12 semanas é que contámos mesmo a toda a gente!

**E a reacção dessas primeiras pessoas que souberam logo no início como é que foi?**

A minha irmã desatou a chorar, contei, mostrei-lhe, tirei fotografia ao teste e depois mostrei-lhe a fotografia e ela não estava nada à espera que fosse assim porque não dissemos a ninguém que estávamos a tentar porque eu acho que não se deve dizer, acho que é um fator de stress enorme, falávamos nisso “Então quando é que vocês têm?” e nós dizíamos sempre “Agora não! Só muito para a frente! Agora não! Queremos é passear e viajar” e então ninguém estava realmente à espera que fosse já e então a minha irmã ficou muito

surpreendida e chorou e o irmão do D. também, tanto ele como eu, temos irmãos mais velhos, ele um rapaz muito mais velho e eu uma irmã bastante mais velha e os dois ficaram...Acho que foram os que tiveram reações mais efusivas. Os pais ficaram contentes, claro! E surpreendidos.

**Comparando antes gravidez com o momento atual quais são as diferenças que sente mais na sua rotina, ...?**

Sinto-me muito mais cansada do que antigamente, tudo me custa mais a fazer e há um conselho que dou é fazer as coisas todas o mais cedo possível porque quando se começa a aproximar-se do sexto e sétimo mês, como agora, já baixar custa-me, andar fico muito cansada, é o que sinto mais é dificuldade em fazer tudo, mesmo no trabalho não tenho mesmo capacidade.

**E a nível emocional?**

Eu não tive muitas....Eu gosto muito de ler coisas sobre a gravidez, sobre o que se está a passar, as diferenças hormonais fala-se muito nisso das variações de humor, mas eu não tive isso, estou mais chorona, choro mais, se vejo alguma coisa na televisão que me emociona choro mais, mas não tive um dia todo contente e a seguir já estou triste, não. Isso acho que não!

**E por parte do seu companheiro, na vida dele, pelo facto de estar grávida, influenciou a própria rotina dele?**

Sim. Acho que ele está a sentir muito o peso da responsabilidade, mesmo! E cada vez noto mais, muito mais que eu, acho que cresceu muito de repente e até está com um problema, até está agora no médico, que eu acho que é tudo stress, mas está mesmo! Agora é que me apercebo e por culpa minha porque eu acho que o pressiono muito, porque há muita coisa que tem que ser feita, os móveis têm que ser montados e tudo! E depois tenho que trabalhar e eu em casa já não consigo fazer tudo, ele é que quase faz tudo. Eu acho que ele está a sentir muito...Nós eramos muito infantis, irmãos mais novos, os dois, eramos e somos muito tontos, de passear, de viajar, passar fim-de-semanas fora e isto assim de repente, eu acho que estou a encaixar melhor do que ele, agora é que estou aperceber-me disso. Ele está mesmo muito nervoso! Está mesmo com aquele peso do que agora o que aí vem!

**Levou algum tempo a sentir-se mãe?**

Sim, demora! Eu acho que ainda...Já sinto que já gosto muito desta criança que aqui está. E uma coisa que senti este sábado, fui fazer aquela eco 4D, fiz porque era uma oferta porque eu sempre achei isto muito parvo, eu quero conhece-lo é cá fora e não cá dentro e sempre achei essas coisas todas uma estupidez e quando me mostravam achava aquilo “Que horror! São



todos tão feios! Para quê que estão a mostrar isso?! E depois tem ali a placenta ao lado” e ainda há pouco tempo mostraram-me um e eu olhei para aquela fotografia e achei aquilo horrível e quando eu estava a ver o meu eu sinceramente, é coisa mais bonita que eu já vi! E disse isto à técnica que estava a fazer\_“Eu estou a achar isto lindo! Que carinha tão bonita!”, incrível! E acho sempre, eu sempre achei aquilo parvo e depois ali estava a achar tão perfeitozinho, o narizinho, e depois a ver aquilo “O narizinho é igual ao meu, o formato de cabeça é igual ao do pai” e achei lindo! Eu acho que isto já é a mãe a achar que é o bebé mais bonito que há! Mas é mesmo verdade, não é mito! Eu achei mesmo que era bonito, aos nossos olhos fica diferente.

### **E acha que a relação com o seu marido mudou?**

Sim...

#### **Possíveis conflitos, ...**

Conflitos não porque ele é muito companheiro, é muito de estar sempre a dar apoio, sempre muito preocupado e isso mantém-se, muito protetor e mantém-se até para mais. Isso não, mas pronto os temas de conversa é que mudaram radicalmente, agora é só pensar como é que depois vai ser, como é que vamos organizar a nossa vida, como é que vamos organizar a nossa casa, como depois vai ser a rotina a seguir. Sim, o tipo de conversa já é diferente.

### **Em relação à sua mãe o seu relacionamento mudou? Se comparar antes da gravidez com o momento atual?**

A minha mãe ficou muito surpreendida com a gravidez, acho que ela não estava à espera que fosse já e nem me estava a imaginar como mãe porque eu como era a mais novinha, muito mimadinha. Mas está muito contente, está a tentar participar ao máximo, a costurar e fazer os tecidos para o berço e para essas coisas. Mas sim, acho que está contente

#### **Mas consigo uma postura de proteção ou ...**

Não porque eu sempre fui muito independente, apesar de ela me apapricar muito eu sempre tentei não deixar, principalmente desde que me tornei adulta tenho afastado assim um bocadinho e não deixar ir lá para casa limpar e ela está sempre pronta para fazer isso e eu acho que não deve, deve ter o tempo para ela e não é estar a trabalhar a vida toda para os outros, mas é outra geração, mas acho já respeita, já percebe.

### **Então de certa forma não houve uma mudança no vosso relacionamento?**

Não. Eu acho que houve uma mudança que foi ainda mais radical que foi quando eu saí de casa e me juntei ai sim! Lembro-me de um episódio de a minha mãe estava a arranjar os cortinados para a sala, comprei tecido e ela estava a fazer porque está sempre pronta a ajudar e naquele dia ela acabou de arranjar os cortinados e queria ir lá a casa experimentá-los e nós

tínhamos chegado tarde, tínhamos ido às compras ou uma coisa qualquer e eu disse “Não, não vens porque não e eu cheguei a casa e não vens para aqui, quero estar a descansar”, desatou a chorar ao telefone e eu fiquei “Não é nada, não é nada” e desligou. Eu acho que foi ali que a minha mãe percebeu que não é para estar lá sempre que decide que vai aparecer, não é! Eu não sou como a minha irmã, a relação é assim, está sempre lá em casa e a minha irmã em casa deles e eu não gosto! Não é o que quero.

### **Então com a gravidez não foi...**

Não, continua a manter o respeito, a dizer quando é que lá vai e pronto. Eu prefiro.

### **E com o seu pai?**

O meu pai ficou felicíssimo...

### **A relação mantém-se igual ou...**

Continua protetor, continua...mas o meu pai é mais de respeitar o meu espaço.

### **Então não houve assim grandes mudanças?**

Não.

### **Quando é que notou pela primeira vez as mudanças no seu corpo?**

É logo no início porque o peito começa a inchar e dói muito, muito, pelo menos a mim doeu-me muito, estava mesmo muito sensível. E depois a barriga até se começou a notar cedinho, eu com 12-13 semanas, quando disse no trabalho, já se notava, já tinha que levar roupa mais larguinhas para não se notar antes porque eu não queria estar a dizer antes de tempo e já houve uma altura que tinha e houve uma colega que percebeu e disse-me, portanto já se notava um bocadinho.

### **Como é que se sentiu com essas mudanças?**

Muito bem, estou a adorar! Isso sim...

### **E o seu marido em relação às mudanças no corpo?**

Ele sempre apoiou muito e como qualquer mulher tem sempre muitos complexos com tudo, com o peso e eu também tinha, estava sempre com cuidado para não engordar mais, não tenho assim muitas dietas mas tinha muito cuidado para não me deixar engordar e agora não tenho complexos nenhuns, pode a barriga crescer à vontade que eu gosto, não quero saber do peso, está a minha médica mais preocupada com o peso do que eu porque eu acho que tenho que engordar o que tiver que engordar, não me vou estar limitar agora, nesta fase. Também não vou estar a comer pacotes de bolachas assim de seguida, tenho que ter...Há muitas grávidas que dizem isso que têm vontade de comer, não tenho isso mas tenho apetite, tenho apetite, como e depois a seguir vou perdendo e não sinto vergonha nenhuma do corpo, é assunto que não me passa e há grávidas que ficam com isso “Já estou a engordar mais”, eu não mesmo

essa preocupação. Eu estou adorando o estar grávida, até acho que até me dá mais confiança a esse nível, não perco tanto tempo a pensar no que vou vestir para ir aquele sítio, às vezes experimentamos vinte coisas até...hoje em dia não, é a primeira coisa que vier à mão, é a minha barriga, é o meu corpo, está ótimo, é verdade! Era bom que fosse assim sempre

**E em relação às roupas de grávida começou a utilizar desde início ou ...?**

Não! Ao início utilizava as roupas normais depois comecei a pôr um elástico para ir alargando aqui, ainda utilizei durante uns meses, ponha o elástico e depois com uma camisola mais comprida dá, já tinha barriguinha mas essas calças davam. Depois eu achava mesmo que não ia precisar destas calças e então com leggings e vestidos a coisa dava-se, mas depois uma amiga minha que já tinha tido bebé disse-me que eu “estás a fazer o mesmo que eu, que foi depois no oitavo mês desisti porque precisava mesmo de umas calças de ganga e comprei e acabou por comprar e gastar dinheiro à mesma e só usufruí um mês e tal”, por isso é preferível “compra logo de início e vais usando” e estas calças vão dar até ao fim, realmente foi o que eu fiz, não vale a pena estar em negação que não vou gastar dinheiro em roupa de grávidas, mas comprei muita pouca coisa.

**Foi uma coisa normalíssima para si passar para essa fase...**

Sim, sim! Mesmo o primeiro vestido que comprei, achei muito engraçado, porque parecia uma barriga maior, fiquei assim mesmo a olhar ao espelho, fiquei muito contente.

**Há pouco estava a dizer que a nível emocional não teve nada muito intenso mas...**

Mais chorona, isso noto.

**Mas teve por exemplo sentir-se sem apoio, carente ou por exemplo com uma preocupação constante ao longo da gravidez?**

Agora estou mais ansiosa, agora começo a estar mais ansiosa porque queria que estivesse tudo prontinho para a chegada do bebé e ainda não está, ainda estão moveis por arranjar, depois o D. tem estado doente não consegue montar as coisas nem pintar e depois fica todo stressado por não estar a conseguir e depois também está doente e também não consegue e eu começo também a pensar que já devia ter lavado as roupas todas, mas é só para 21 de Maio, eu sei que ainda dá um bocadinho de tempo, mas sim dá vontade de já ter tudo, mas não temos conseguido. Mas ainda não está e depois há sempre qualquer coisa, no sábado que se tem uma festa de aniversário e não sei o quê, não vamos estar a dizer que não a tudo e ficar e casa só a preparar as coisas e a trabalhar, ai sim agora já sinto um bocado de ansiedade.

**Está mais ansiosa neste período...**

Mas falta de apoio não sinto mesmo.

**E essa preocupação de as coisas ainda não estarem tem falado com o D....**

Sim, falamos muito sobre isso.

**É com ele que tenta ...**

Sim! Com os meus pais também, a minha mãe está a ajudar a fazer o tecido à volta do berço porque emprestaram-me um cor-de-rosa e então...

**É um menino?**

È um menino e então ela agora está fazer umas partes em azul-bebé, para não ficar em cor-de-rosa. Sim, falo com a minha irmã, com amigas e toda a gente me diz “Que parvoíce estares assim tão ansiosa!”, mas sim nisso falo.

**A nível de sonhos tem tido algum sonho recorrente sobre a gravidez ou durante este período...**

Não, mas tenho muitos sonhos estranhíssimos, tenho sempre histórias muito complicadas. Lembro-me de tudo e o D. também. Também deve já estar grávido. Porque acho que é normal durante a gravidez ter assim mais sonhos porque acorda-se mais vezes e acordando durante a noite lembramo-nos mais do que se estava a sonhar. Assim nada muito recorrente!

**E nada relacionado em específico com a gravidez?**

Sim! Isso já sonhei várias vezes que o bebé já nasceu ou que estou a ter o bebé, sonho com o hospital em que estou a ter, como ainda não decidi em que sitio. Já sonhei várias vezes que estava no hospital da Luz, era tudo muito comodo, estava num quarto maravilhoso e estava lá “Ainda bem que vim para aqui! Realmente que maravilha!”, isso já sonhei mais que uma vez, mas assim mais nada de muito importante.

**E em relação ao seu marido as reações dele? Algum ciúme, alguma falta de interesse, ...**

Muito interessado, mesmo! Não há falta de interesse, mesmo! Está mesmo a viver a gravidez! Mesmo! Um grande companheiro! Está sempre acompanhar-me muito. O que ele sente é que quer ver o bebé cá fora porque para eles é normal, eu vou dizendo “Põe a mão aqui para sentires ou acolá”, mas não está a senti-lo cá dentro como eu, então isso ele diz “Tens tanta sorte de conseguires senti-lo assim...aqui dentro. Também queria!”, mas não é aqueles ciúmes assim... O que ele me diz muitas vezes é como vai ser depois do bebé nascer, não vamos ter tempo se calhar para conversar como temos agora e as atenções...Falamos muito sobre isso de depois não podemos centrarmo-nos as atenções no bebé e esquecermo-nos um do outro e falamos muito sobre isso.

**Por exemplo, o seu marido teve sintomas semelhantes aos seus da gravidez?**

É isto...Eu é que estou sempre a meter-me com ele e a dizer que ele também está grávido mas sim, a ansiedade também a tem. Acho que quando partilham muito a gravidez acabam por...eu li algures que até há mudanças hormonais, portanto...Mas o D. desde que vivemos

juntos ele engordou bastante e então agora não se nota muita diferença, mas sim isto da ansiedade acho que acontece quando são pais que se envolvem muito, porque ele vai a todas as consultas que eu vou, às urgências, nas duas vezes que fui, foi ele que me levou, vê sempre o bebé e é mesmo muito interessado e também lê sobre isto.

### **É um projeto a dois...**

Exatamente.

### **Em relação a preocupações, medos nos primeiros tempos do bebé?**

A minha irmã agora como eu já disse está a ser seguida por uma psicóloga e até disse que eu devia ir porque eu tenho um pânico parvo, que é com o engasgar, tenho mesmo este pânico! Ela até me diz que eu devia tratar isto antes do bebé nascer e eu estou com esperança que isto depois seja uma coisa natural para mim e que não esteja a pensar nisso e eu acho que tem a ver quando eu era miúda com 13-14 anos eu engasguei-me a sério com um doce e foi para um sítio errado e eu não estava a conseguir, como cola, o doce é mais complicado, mas fiquei mesmo, de já começar a faltar mesmo o ar, depois aquilo lá deu a volta. Não sei se é por isso, mas faz-me muita impressão e agora o meu pai está a comer qualquer coisa que, sei lá! Frango, aqueles ossos do frango, eu tenho que estar sempre a dizer “Cuidado! Mastiga bem para não te engasgares”, estou sempre a dizer isto a toda a gente. É uma coisa estúpida, estou sempre a dizer, com o D. também, se está a comer papaia, eu tenho a sensação que ele se vai engasgar. Com os meus sobrinhos faz-me muita impressão também! Ter esse acompanhamento porque esta ansiedade vou passa-la para o bebé e não queria! Nunca dei biberão a um bebé nem nada por isso isto vai ser mesmo uma novidade completa para mim e pronto mas isto é tudo tão natural que depois comigo também há-de ser e a coisa vai, mas é algo que eu tenho muito medo.

### **A nível dos exames médicos têm sido os regulares?**

Sim.

### **Os resultados os esperados?**

Sim, isso tudo bem!

### **Tem sido seguida a nível particular e público.**

Estou a fazer os dois porque eu de início quando eu engravidei a minha médica estava a fazer uma investigação, uma especialização em Londres e ela disse-me “Agora estes quatro meses vou para fora mas...” e tinha feito os exames pré-natais e estava tudo bem e então “Adeus!” e para a próxima falamos e então eu engravidei logo nessa altura. Envie-lhe um e-mail “Doutora afinal isto já veio positivo. Como é que é?!” e depois ela recomendou-me outra amiga dela, colega dela para me acompanhar durante esses meses mas não é a mesma coisa,

apesar de ser uma boa médica, eu achei na altura que é mais segura se tivesse no público. Depois o que me disseram no público que uma vez aberta a ficha para eles é melhor levá-la sempre até ao fim porque se não fica como grávida não acompanhada, burocracias. O que me disseram que depois é muito chato deixar de vir porque pedimos que venha sempre, mal também não faz e vou.

**Por isso tem sido mais que um médico.**

Pois. Se bem que é médica de família, não é obstetra, não são dois obstetras, se fossem depois podiam ser informações contraditórias, mas não, como é médica de família a outra é obstetra, não estou a sentir que há incongruências. Mesmo a médica de família pode dar-me uma sugestão, mas diz “é a sua médica que sabe”, ela própria diz e é muito simpática.

**Assistiu a aulas de preparação para o parto?**

Sim.

**Por alguma razão?**

Porque nem eu e nem o D. estamos habituados a crianças, nem a bebés e então achámos mesmo que tínhamos que encontrar um sítio para nos ensinarem, até a própria gravidez, o parto, os primeiros meses...Faz muita diferença.

**Durante a gravidez sofreu enjoos, ...**

Não! Nem um! Nem azia, nem nada disso.

**Nesta altura já imagina como é que vai ser o parto?**

Sim. É daquelas coisas que eu tinha muito medo antes de engravidar, mas agora não, é natural, por isso tenho esperança que mesmo o engasgar depois...que ultrapasse. Eu acho que o conhecimento faz toda a diferença e aqui aprender o que se faz quando um bebé está engasgado, fez toda a diferença e tenho visto filmes sobre isso, o dar o banho ao bebé, que me faz muita confusão, nunca faria isso aos meus sobrinhos quando eles eram pequeninos e brinco muito com eles e sou uma tia muito presente, mas essas coisas não queria e vou vendo aqui ou vou vendo filmes no youtube para indo percebendo e tudo vai encaixando, mesmo o parto é a mesma coisa. Toda a gente consegue, eu também ei de conseguir e depois perceber como funcionam as contrações com as respirações, ter conhecimento, saber o quê que vai acontecer isso tranquiliza, acho que isso é melhor.

**O seu marido vai estar presente?**

Vai.

**Já decidiram?**

Sim, sim!

### **Relativamente aos primeiros movimentos do bebé foi por volta de que altura?**

Eu sei que foi mais tarde do que o normal porque eu tenho por coincidência outras colegas que também estão grávidas, não no mesmo departamento que eu, mas também estão grávidas lá no trabalho e eu lembro-me que me diziam na altura “mas tu ainda não sentes, mas devias de sentir?!” e na altura optei por dizer que já sentia, mas não sentia nada porque faziam um ar de que devia ir a uma urgência, temos que todas sermos iguais e eu “Pois, sim! Já sinto!”. Então eu não sei se não foi mais tarde, foi mesmo só às 20 semanas ou assim.

### **Como se sentiu com esses primeiros movimentos?**

Primeiro foi no dia 2 de Janeiro, dia 1 ou dia 2 de Janeiro, tenho isso escrito numa agenda, eu vou escrevendo as coisas e senti, tive mesmo a certeza que foi um pontapé do bebé e o D. sentiu no dia dos Reis, dia 6, na manhã em que ele deu uns pontapés em que se sentiu mesmo com a mão no lado de fora, agora não sei em que semana, mas sei os dias.

### **Ele mexe-se muito?**

Não, não se mexe muito!

### **Faz alguma relação com a personalidade que ele poderá ter?**

Faço, faço! Eu acho mesmo, à séria, que ele é muito calminho, mas digo isto e depois às tantas penso “Isto é uma parvoíce”, mas depois como ele não se mexe muito, não dá muitos pontapés, está tudo bem nas ecografias, é um menino normal que está a crescer bem, mas não é... Ou as outras pessoas têm uma sensibilidade maior, mas o que eu oiço é “Ele mexe-se, dá pontapés e agarra-se...”. O que eu noto é que ele sempre que há barulho, se eu tiver num sítio com mais barulho, ele não se mexe, mesmo! Há bebés que reagem ao som e ele não reage, fica muito quietinho. Só se mexe se eu tiver deitado no sofá ou sossegada e aí dá muito pontapés e já se vê a barriga a levantar e isso é tão giro! É muito engraçado! Para o sentir, já se vê mesmo no lado de fora uma cobra a andar lá dentro, mas é giro, mas com barulho nunca ele... Por isso é que eu acho que ele vai ser muito calminho, vai ser um bebé sossegadinho, acho eu! Mas se calhar não é!

### **De certa forma já vai imaginando o seu bebé?**

Sim. Claro!

### **A nível físico, a nível da personalidade... Estava a dizer calminho.**

Sim, o calminho tenho essa ideia ou mesmo às vezes quando oiço mesmo aqui no curso de outras pessoas que os bebés choram muito e o meu pensamento automático é “Por acaso o meu bebé é calminho”, mas depois a seguir penso “Que parvoíce ele ainda não nasceu”, mas é o meu pensamento. Ou se estou a tirar notas se chora muito a minha tendência é “isto nem vale a pena tirar notas porque ele é super calmo”, não sei se é, mas como ele se mexe pouco,

eu acho que há-de ser mais sossegadinho. Fisicamente com estas coisas das ecos vê-se bem e então já sei, vê-se mesmo a cara, as feições já estão definidas.

**E o seu marido partilha essa mesma imagem do bebé? De ser calminho ou tem idealiza de outra forma...**

Sim...Nós falamos muito sobre isso...e muitas vezes que ele vai ser...ou quando ele fizer assim qual vai ser a nossa reação, pode ser tudo ao contrário do que nós estamos à espera, a personalidade e tudo.

**Diria que já existe uma relação com o bebé.**

Sim, já pensamos muito.

**Já viu o bebé na ecografia.**

Sim.

**O que sentiu quando viu pela primeira vez?**

É uma grande emoção pela primeira vez! Fiquei muito emocionada ou mesmo sentir o coração ou ver.

**É um menino.**

É um menino.

**Já escolheram o nome?**

Sim. G..

**Por algum motivo?**

Era o nome do meu avô.

**Foi uma decisão...**

Sim, tínhamos uma série de nomes em cima da mesa e depois ficou este.

**E as coisas do bebé já estão preparadas... estão a ser preparadas?**

Estão a ser preparadas, longe do que eu gostava.

**E é o seu marido que ajuda? E a sua mãe?**

Ajuda! E a minha mãe também.

**Como gostaria que ele fosse nos primeiros meses? Calminho...**

Calminho, sem cólicas, sem muito choro!

**O quê que acha que o bebé vai precisar nos primeiros meses?**

De muita tranquilidade nossa, se os pais estão nervosos vai ser um bebé nervoso também e isso vai ligar-se à vida dele, toda! Os primeiros momentos são muito importantes e depois é o normal, as fraldas, aquelas coisas...



**Existem alguma característica da sua família e da família do seu marido que não gostava que o bebé tivesse a nível de personalidade?**

Somos os dois muito tímidos, tanto ele como eu, então em criança?! Ainda somos! Mas somos muito tímidos e gostava que fosse assim mais falador e sem tanta vergonha, isso gostava!

**Que mãe espera ser nos primeiros meses?**

Espero ser muito calminha! E não quero essas manias do engasgar ou que vai acontecer-lhe alguma coisa ou que não vou conseguir. Quero conseguir... Há um ditado ou uma frase qualquer que é *Fake untill you can* que é finge até conseguires. Mesmo que eu esteja sem saber a mínima ideias do que é para fazer, vamos fingir que sei até... e o bebé vai acreditar. Eles aqui ensinam-nos isso, se nós pegarmos com receio eles sentem e sentem-se inseguros e vão chorar. Eu posso estar borradinha de medo mas ei de fingir, é um teatro, estou a fingir que sei o que estou a fazer, se calhar não faço a mínima.

**Que método de alimentação pretende adotar? Amamentação, biberão, ...**

Gostava que fosse amamentação. É importante tanto para a mãe como para o bebé. Deve ser um momento especial e fundamental para a saúde do bebé.

**E a relação com o seu marido. Acha que vai afetar a vossa relação o facto de passar a estar presente o bebé?**

Claro que vai afetar um pouco... Temos que dar atenção ao bebé e se calhar ao início ficamos um pouco para segundo plano, mas acho que é só mesmo no início. É importante não esquecermos de nós. Acho que não vai acontecer isso...

**Acha que vai tentar treinar o bebé de acordo com horários fixos, por exemplo em relação ao sono, à alimentação, ...**

Eu acho que ao início vou deixar as coisas correrem naturalmente, também ainda estamos numa fase de adaptação e ele ainda é muito pequenino. Talvez mais para a frente comece a criar algumas rotinas, mas não sei... Vamos ver.

**Acha que vai pedir ajuda a alguém após o parto?**

Vamos tentar os dois, mas tenho a certeza se precisar terei várias pessoas dispostas a ajudar-me. A minha mãe, a minha irmã, ...

**De que forma acha que vai ser diferente da sua mãe, na relação como o seu bebé?**

Claro que como a minha mãe quero mimar o meu filho e estar sempre presente para ele como a minha mãe, mas talvez tentar não estar tão em cima dele, deixar que vá criando a sua independência ao longo do seu crescimento, é importante isso.

## **Código 13**

### **A primeira questão em termos de introdução, é mais geral. Como tem lidado com a gravidez? O que tem sentido?**

Eu tive uma gravidez muito tranquila, sem problemas, bem. Não tive enjoos, então fui-me dando muito bem. O que sinto é mais ansiosa para acabar logo, curiosa para ver como vai ser a vida de mãe etc. Mas de uma maneira geral foi tudo muito tranquilo.

### **O que a fez decidir ter o bebé nesta altura da sua vida?**

Eu sempre tive sonho de casar, ter filhos e eu nunca quis ter um filho muito tarde e pensei que já estava na altura boa, já estava estabilizada também no trabalho, o meu marido também, já temos casa, carro que é importante hoje em dia ter uma certa estabilidade financeira e a vontade de ser mãe mesmo.

### **Acabou por ser planeada a gravidez?**

Sim, eu decidi parar de tomar o remédio, conversámos, achámos que estava na hora e parei com o anticoncepcional e daí foi esperar que acontecesse.

### **Foi desejada a gravidez como estava a dizer.**

Sim.

### **Essa decisão foi partilhada com o seu marido...**

Foi! Até ele estava mais com vontade do que eu. Partiu mais dele “Vamos, vamos! Está na hora!”. Como eu também tinha vontade eu “Está bem!”. Foi mais a iniciativa dele.

### **Houve alguma dificuldade a nível de fecundação?**

Não! Porque é assim eu parei de tomar a pilula, mas também não fiquei muito naquela “Tem que ser! Tem que ser!”, depois...É uma coisa meio boba mas eu não queria que o bebé nascesse no Natal então quando eu fiz as contas, mais ou menos no mês, “Agora não podemos porque se não vai nascer no natal”, naquele mês usamos preservativo e depois voltámos a tentar de novo. Eu demorei mais ou menos sete meses.

### **E anteriormente houve alguma interrupção da gravidez?**

Não! A única coisa que aconteceu foi que na minha primeira ecografia constavam dois sacos gestacionais, era uma gravidez de gémeos e acabou por um desenvolver-se e outro não, mas foi bem no comecinho, então o próprio organismo absorveu e não houve complicação.

### **E o quê que sentiu quando descobriu que estava grávida?**

Foi um estado de ao mesmo tempo de alegria, euforia, de dúvida, mas foi uma sensação muito boa, como era desejado, como era planeado foi um momento em que nós dois ficámos meio bobos e cheios de coisas para falar, mas foi muito bom.

**E a reação do seu marido face à gravidez como é que foi? Foi muito diferente da sua?**

Não! Eu acho que como a gente estava à espera mesmo e já estava ali todos os meses “será que é desta vez” quando a gente confirmou foi mesmo de alegria dos dois, não teve grandes diferenças.

**E descobriu que estava grávida a fazer o teste ou por outra...**

Eu fiz o teste de farmácia primeiro por dois dias de atraso e ele “Faz! Faz!” e eu “Não! Está cedo!”, olha fiz e já deu positivo.

**E quem foram as primeiras pessoas a quem contou que estava grávida?**

Foram os nossos pais e contámos a eles só e pedimos para não contar a mais ninguém por um tempo, depois de fazer a primeira ecografia contámos para os irmãos, para umas pessoas mais próximas, mas para toda a gente mesmo já foi a partir dos três meses.

**E a reação dessas pessoas como é que foi?**

Foi boa também porque já estavam à espera, é aquela coisa depois de casar “E agora quando é que vem o filho?!” e então toda a gente ficou feliz, foi bem recebida a notícia.

**Se comparar a sua vida antes da gravidez com o momento atual as diferenças que sente mais a nível da sua rotina? Na relação com o seu marido?**

É assim! A gente muda um pouco de prioridades na vida quando depois descobre que está grávida, eu acho que os pensamentos, os objetivos começam a ser mais centrados no bebé, na criança que vem do que em nós próprios. Em termos do relacionamento com o meu marido foi...eu acho que até melhorou, sabe?! Eu vi ele cada vez mais atencioso comigo, preocupado assim, mas foi tranquilo.

**Não sente uma diferença ...?**

Muito grande, não! Eu costumo brincar, que eu fui muito consumista e nestes saldos eu não comprei nada para mim quase, eu vou na loja e só compro coisas para ele, foi uma mudança que toda a gente reconhece, reparou.

**E na vida do seu marido mudou alguma coisa na rotina dele pelo facto de estar grávida?**

Não! Em termos de rotina não, continua a mesma coisa. Mentira! Tem uma coisa! Ele fumava, não era muito, tipo às vezes quando bebia um copo ou quando íamos jantar, mas ele disse que quando tivesse um filho ele ia parar de fumar e ele realmente tem esforçado muito porque ele agora fuma raramente, naquele de festa, no social. E eu sei que para ele tem sido um sacrifício porque como foi uma coisa que eu pedia porque como não gosto e etc então ele nisso fez um sacrifício.

**Foi uma mudança?**

Sim, foi uma mudança.

**Levou algum tempo a sentir-se mãe? Ou considera que foi um processo?**

Foi um processo, não é logo de um dia para o outro, o que aconteceu também é que quando eu descobri que estava grávida eu tinha uma viagem marcada para o B., que eu ia de férias, eu estava muito planejando aquela viagem então eu não concentrei tanto na gravidez naquele momento, concentrei mais nessas férias, então tive esse tempo com a minha família, fui conhecer o Rio de Janeiro, a gente foi junto e só depois quando eu voltei é que caí na realidade, “Não agora eu tenho que parar! E pensar...”, foi mais nesse clique quando voltei da viagem que senti agora sou mãe.

**Disse há pouco que a relação com o seu marido não mudou, ele até está mais atencioso, então nessa parte não houve mudanças significativa.**

Sim!

**E em relação à sua mãe mudou postura dela mesmo estando longe? Mais protetora, mais preocupada ou mantém-se o mesmo tipo?**

Não isso não mudou, o que eu sinto da parte dela é mesmo uma certa tristeza de não poder acompanhar este momento comigo, mas em termos de estar mais preocupada ou não está, igual.

**Em relação ao seu pai estava a dizer há pouco que não sabe (não conhece o pai, foi fruto de inseminação artificial por um dador anónimo)**

Não sei!

**Relativamente às mudanças no corpo como é que se sentiu? Quando se começou a notar?**

Eu gostei, estava ansiosa para a barriga começar a crescer e etc. Foi uma mudança que não mexeu, talvez mais agora no final, tenho-me sentido que tem aparecido mais celulite, a pele está mais grossa, coisa que não gosto, mas assim não estou a ficar desesperada. Penso “depois recupera-se!”, mas numa maneira geral até gostei e fiz recentemente um book com fotos de grávida, com a barriga de fora, gostei bastante de fazer, então é um momento que estou a curtir bastante. Eu vejo que as pessoas reparam, que dizem que estou bonita, posto fotos no facebook e todos dizem “Estás uma grávida tão bonita! Tão linda!”, está sendo também fácil.

**Tem reagido bem às mudanças. O seu marido também?**

Sim, sim. Ele fica um pouco no meu pé para eu não engordar muito, diz que quanto mais engordar depois é pior. O que me chateou um pouco mais foi mesmo umas estrias que me saíram assim no lado da perna, mas não tem que fazer e eu cuidei-me e mesmo assim...apareceram.

**Em relação à roupa de grávida quando é que começou a utilizar?**

Eu não comprei quase nada de roupa de grávida, mesmo. O que eu comprei foram aquelas calças que têm a barriga, mas como eu sempre usei roupas muito larguinhas, eu consegui utilizar a minha roupa, mesmo e ainda estou a conseguir, é só mesmo a calça que não dá para utilizar. E vestidos, tinha alguns vestidos que também são mais larguinhos e então continuo a usar a minha roupa.

**Durante a gravidez sentiu algum momento a nível emocional mais intenso? Por exemplo, sem apoio, sentir-se carente...**

Eu acho que é assim depois que eu parei de trabalhar, que agora já estou em casa sinto um pouco de carência, não é por não ter ninguém, é porque não estou acostumada a estar o dia todo em casa sozinha e às vezes dá uma crise de choro, de saudades do B. e depois já mistura tudo. Mas é mesmo por falta de hábito porque estou sempre a correr, a trabalhar, quase não tenho tempo em casa e agora estou em casa e acordo “O quê que eu vou fazer?!”, vejo Tv, fico no computador e é isso! Nada muito grave.

**E alguma preocupação constante ao longo da gravidez?**

Não! Como tudo correu bem, em todas as análises que eu faço a médica “Olha está tudo perfeito!”, não tive nenhum susto, nenhuma preocupação, nada!

**Estava a dizer há pouco com a nova rotina, de ficar em casa, estava a ser um pouco difícil para si. Fala com alguém sobre isso? Com o seu marido, ...**

Falo! Geralmente quando a pessoa chega do trabalho a pessoa quer descansar um pouco e eu como eu fiquei o dia todo em casa quero falar, quero sair e então viro para ele “Tenho falar! Tenho que contar como foi o meu dia!” e ele “Calma! Calma! Desliga um pouco”, mas ele tem levado numa boa e também compreende.

**E ao longo da gravidez teve algum sonho recorrente sobre a gravidez?**

Não! Sonhei poucas vezes, mas nada assim muito marcante.

**Relacionado com a gravidez ou não era?**

Acho que sonhei uma vez que o bebé já tinha nascido andando, assim coisas meio bobas. Mas não foram assim muito marcantes, não foram recorrentes.

**E a nível das reações emocionais, agora relativamente ao seu marido, houve alguma reacção mais intensa por parte dele? Por exemplo, ciúme, falta de interesse.**

Eu acho que é mesmo assim que eu vejo ele muito mais preocupado comigo, com a minha rotina, com o que eu como, mesmo muito de preocupação e depois quando ele começou conseguir sentir os movimentos do bebé eu senti ele mais, como é que vou dizer? Caiu na

realidade que ia ser pai. A mãe sempre já imagina, fala sobre o assunto, o pai fica um pouco mais no ar, assim quando começou mesmo a sentir o bebê acho que ele caiu mais na realidade, que é de verdade, que está acontecer.

**Mas de resto não houve assim nada...**

Não.

**Nem teve sintomas físicos semelhantes aos seus? Enjoos, ...**

Não! Eu também não tive, então se tivesse seria estranho.

**Estava a dizer que a nível de preocupações não teve assim nada constante.**

Não.

**Nem em relação aos primeiros meses do bebé...**

Sempre fica aquela duvida que as pessoas dizem “os primeiros três meses são cruciais, que pode sofrer aborto espontâneo, que é super normal”, então ficas “Então que passe logo”, mas foi mesmo muito tranquilo.

**Há pouco estive a dizer-me que fez os exames médicos normais, os regulares. Os exames tiveram os resultados esperados. Já disse que é a nível do privado, mas que vai ser o parto no público. Consultou mais que um médico ou foi sempre o mesmo?**

Não! Foi sempre o mesmo.

**O pai acompanha nas idas ao médico.**

Sim.

**Fez as aulas de preparação para o parto.**

Fez, fez comigo.

**Por alguma razão vocês os dois decidiram ter essas aulas?**

Eu como nunca tive crianças perto, eu não sei mesmo como era a rotina de um recém-nascido, bebezinho e isso como era para mim uma escuridão, deixava-me cheia de dúvidas e também querendo ou não no B. é muito comum fazer cesariana., toda a gente opta por cesariana, e eu queria um parto normal e de ler na internet diziam que nestas aulas ajudavam muito, apreendia-se muitas coisas, por isso é que eu decidi fazer e levei ele junto comigo, ele gostou também de participar. Teve algumas coisas que para ele era bobagem e não sei o quê, mas na maior parte das vezes ele gostou de participar.

**Durante a gravidez teve enjoos, vômitos, ...?**

Nada! Não sei dizer o que é um enjoo, nem azia, nem nada. Foi mesmo sem quase sem sintomas nenhuns.

**Já imagina como é que o parto vai ser?**

Imaginar, imaginar, imagino. Espero que seja como eu imagino, bom! Mas eu estou tranquila, fui fazer a visita à maternidade a semana passada, consegui visualizar como vai ser, por onde vou entrar... Isso também me tranquilizou e na sala de partos nós temos um chuveiro que posso lá estar debaixo de água, uma bola de pilates enquanto fazemos a dilatação, a enfermeira que explicou, falou de um jeito como se fosse muito natural, muito básico, vocês ficam ai, podem fazer os exercícios que quiserem, podem trazer música, podem trazer não sei o quê, que na hora que chegar toda a gente passa por isso, então eu estou tranquila por enquanto. E só tenho um único receio é que tenha que ser induzido, eu queria mesmo que não acontecesse, mas vamos ver.

### **O seu marido vai assistir?**

Vai assistir!

### **Foi uma decisão que partiu dele ou foi ...**

Foi... Sempre falou. Nem chegámos a perguntar “Vais querer ir junto?!”, na conversa já falava, “Vê lá se não dá para trás?!”, não é isso, é certo. A única que ele disse é que não quer cortar o cordão umbilical como alguns pais têm vontade, “Isso para mim não quero”

### **Quando começou a ter os primeiros movimentos do bebé, foi mais ou menos por volta que altura?**

Eu já tinha mais de vinte semanas, já... Acho que foi umas 22-23 semanas, toda a gente já perguntava “Já sentes o bebé?! O bebé já mexe?!” e eu ficava “E agora?! Será que é normal?!”, mas foi para ai umas 22 semanas.

### **Como se sentiu com esses primeiros movimentos?**

Na primeira vez fiquei na dúvida “Será que é isto mesmo ou não?!”, mas daí depois começou a ser mais recorrente, “Está a mexer!”. Mas é uma sensação boa, prazerosa, não dá para explicar, que senti isto ou aquilo. É uma coisa que enche a gente de alegria, saber que está ali, que está a sentir a mexer mesmo.

### **Mexe-se muito?**

Muito, muito. Agora é pontapés para todos os lados!

### **Em alguma circunstância mais específica?**

Quando eu como, qualquer coisa, principalmente doce e também no momento que eu deito para dormir, é o momento da festa.

### **Faz alguma relação de ele mexer-se muito com a personalidade que ele vai ter ou não associa?**

Eu acho que não... O pai costuma dizer que vai ser jogador da bola, lógico! Mas acho que não tem.

**Já imagina como o seu bebé vai ser?**

Já! Eu já fiz uma ecografia 3D, já dá para ter uma noção.

**A nível de personalidade...pensa nisso?**

A nível de personalidade tenho desejos que seja de uma forma e de outra, mas não sei se vai ser assim.

**Então como é que imagina? Como deseja?**

Eu queria que fosse daqueles bebés simpáticos, que sorriem para toda a gente, comunicativo, esperto, acho que é o que toda a mãe quer.

**E o seu marido também imagina dessa forma?**

O marido sempre fala que vai ser jogador da bola, que vai começar a andar e vai começar a jogar à bola e às vezes está a ver futebol na TV e fala “vem para aqui para que o L. já vá gostando de futebol, quando nascer vai assistir futebol comigo desde pequeno”, este tipo de brincadeira.

**Considera que já tem uma relação com o bebé?**

Já, já! Tenho a certeza! E às vezes me pego a falar com ele ou quando já está algum tempo sem mexer “está na hora de mexer!” e falo com ele, isso o pai não faz, não fala com a barriga. Mas também tem a rotina dele, toda a noite quando a gente se deita para dormir ele começa a dar muitos pontapés ele diz “Agora vou sentir o meu filho!”, coloca a mão e ele começa, mas falar com a barriga, ele não fala.

**Já viu o bebé na ecografia. Quando viu o bebé na ecografia, a primeira às seis semA.s, o quê que sentiu?**

Na primeira não se vê nada, na verdade! É mais o escutar do coração, da batida do coração, aquilo é mesmo! Aquele Tom, Tom forte e pensa “Tenho um vida dentro de mim” e isso é mesmo emocionante. Agora ver só começa depois de um certo tempo, mesmo nas próximas semA.s a médica diz “Tem aqui a perninha, tem aqui o estomago” e eu não via nada, só via uma mancha, mas lá consegui ver mesmo quando estava mais formadinho.

**Já sabe o sexo do bebé, é um menino.**

Sim.

**Já escolheram o nome?**

Sim! É L..

**Foi uma decisão partilhada? Houve uma razão específica?**

A gente tinha algumas hipóteses. Eu tinha uma de que eu gostava muito e ele não gostava, ele “Descarta essa! Essa não quero!”. Assim como ele tinha algumas, eu “Não!” e chegou



naqueles que “Ah! Está bem!”, nos comuns, mas depois nós tínhamos em mente Mateus, só que a irmã dele teve um bebê recentemente e colocou no menino Matias e eu “Ah não! Mateus e Matias vai ficar muito parecido, acho que não dá! ”. Depois estava entre L. e G. e a mãe dele, na verdade, é que fez uma torcida forte para L. e ficou L..

**Já preparam as coisas do bebê, o enxoval?**

Já, já! Já tenho praticamente tudo.

**Houve alguém que ajudou nesse processo?**

Fomos nós os dois, mais. Não teve grandes influências, fora os presentes, por exemplo o carrinho que ganhei ontem do meu sogro, que é o mais caro, mas fomos nós que escolhemos tudo. Houve uma coisa que não falei e que talvez seja curioso para o estudo eu não consegui esperar para ver o sexo, eu fiz aquele teste do sangue.

**Por algum motivo?**

Eu estava muito curiosa, queria muito saber e como eu ia viajar, ia para o B., eu queria muito já ir sabendo o sexo. Sei lá! Porque eu pensava que era mais real se eu soubesse se era menino ou menina. Então fiz a análise de sangue para saber. Eu fiz, acho com dez semanas, já sabia que era menino.

**Quando pensa no bebê como é que não gostava que ele fosse? Que características gostava que ele não tivesse?**

Não sei! Não queria que ele fosse muito chorão, aqueles bebês chatos, sei lá! Pode parecer clichê mas quando é da gente nós só pensamos que tenha saúde, o resto dá um jeito.

**Em relação à saúde do bebê nos primeiros meses vida tem alguma preocupação específica?**

Não! Só quero muito poder alimentar, espero que ele pegue na mama, mas é mais isso que eu penso.

**Se pensar nas características da sua família, da família do seu marido há assim alguma característica que não gostava que o bebê tivesse? A nível de personalidade, ...**

Não sei! Talvez teimoso, mas isso é...Ele vai ser do mesmo signo do pai, não sei se é verdade ou não, mas se for verdade vai ser teimoso!

**Tirando isso da teimosia nada...**

Nada em específico.

**Que tipo de mãe espera ser nos primeiros meses?**

Espero ser uma mãe boa. Não sei! Quero aproveitar bastante o bebê, mas também não ficar trancada naquela vida de mãe-bebê, quero continuar a fazer as minhas coisas, na medida do

possível, quero passear bastante, aproveitar esta fase, minha e dele, porque depois quando começa a ir para a creche já é mais difícil.

**Estava a dizer que vai querer amamentar.**

Isso!

**E em relação à chegada do bebé a vossa relação enquanto casal, já falaram sobre isso?**

Já! A nossa preocupação é como nós somos muito sozinhos aqui em Lisboa como é que vai ser, por exemplo se um dia nós precisarmos de deixar com alguém, quem vai ser?! Para irmos fazer uma coisa só nós os dois, isto já conversámos.

**Isso em termos mais funcionais?**

Sim, em termos mais funcionais. Outra coisa também que a gente já conversou é que eu não quero que o bebé durma durante muito tempo no nosso quarto porque eu acho que nós devemos continuar a ter a nossa vida normal e privacidade e etc. Eu quero que o mais cedo possível vá para o quarto dele, assim quando ele começar a dormir mais durante a noite, para a gente continuar a ter uma vida também não só de...de casal. Vamos ver como vai ser na prática!

**Vai respeitar os horários dele, impostos por ele, ou vai tentar criar um certo padrão de sono, de alimentação ou vai deixar que ele ...**

É assim o que eu espero que ele crie uma rotina, mas sei que não é de um dia para o outro, lógico que nos primeiros dias vai ser a rotina dele, mas eu acho que a partir do momento em que ele tiver mais estabilizado, maiorzinho, já podemos começar a criar uma rotina e ele vê que quem manda não é só ele. Eu sei que ele tem as necessidades dele e tentar enquadrar a necessidade dele dentro de uma rotina.

**Estava a dizer que vocês não vão ter muita ajuda porque aqui estão um pouco ...**

Sim, nós aqui só temos amigos e família mesmo, a família dele está toda no norte ou na F. e a minha no B.. Então eu sei que não vai ser muito fácil para a gente, eu penso assim se tem gente que consegue eu também vou conseguir. Eu penso também muito na minha mãe, quando ela me teve era só ela, ela não tinha o pai para ajudar, tinha a minha avó para ajudar, mas também não estava muito perto ao início e então se ela conseguiu eu também vou conseguir.

**Quando é que planeia regressar ao trabalho?**

Quando o bebé tiver seis meses porque eu vou tirar a licença de cinco, mas consegui pôr as minhas férias junto, mais um mês, então quando o bebé tiver seis meses eu volto.

**Agora pensando mais na sua infância como é que se descreve enquanto criança, a nível da sua personalidade, ...**

Olha eu posso dizer o quê que me contam porque eu não me lembro. Mas eu sempre fui muito faladora, ia na casa das pessoas e não queria ir embora, grudava na mesa e tinha quase que apanhar para ir embora para casa, então sempre fui muito faladora e não sei o quê. Nunca gostei muito de brincar com coisas de crianças, eu gostava de ficar no meio dos adultos a ouvir a conversa deles e achar que eu também era grande e que sabia conversar, nunca fui muito de brincar de boneca, essas coisas. Não era muito de fazer muitas birras e etc. Eu me sentia desde criança muito mocinha, é o que a minha mãe conta que eu sempre fui muito madura para a minha idade.

**E na relação com a sua mãe, durante a infância, como é que era?**

Era bem próxima! Nós sempre tivemos uma relação bem aberta, de falarmos sobre tudo, nunca esconder nada. Depois quando eu tinha 7 anos eu fiquei um tempo a morar só com a minha avó, porque a minha mãe mudou de cidade, por causa do trabalho e etc e eu fiquei a morar com a minha avó e sentia muita falta da minha mãe. Mas depois fui ter com a minha mãe. Mas desde de criança que tivemos uma relação muito aberta.

**Durante a infância viveu algum evento traumático, alguma morte, alguma doença, ...?**

**Que tenha sido marcante para si nessa altura.**

Foi a morte da minha avó. Eu perdia-a com nove anos ou menos e ela ficou muito tempo na cama, ficava assim ao lado, vi ela sofrer muito, depois quando ela morreu foi bem difícil para acostumar.

**Essa vivência que teve acha que influencia o tipo de mãe que vai ser?**

Não! Não acredito que tenha relação. O que influencia mais é a relação que tive com a minha mãe e que espero que tenha com o meu filho, com os meus filhos, de muita conversa, de esclarecer, a minha mãe nunca foi daquelas mães que esconde a realidade, para proteger, a minha mãe sempre falava tudo, nu e cru mesmo como é que é e dizia “Você é que escolhe e toma a decisão”, então eu quero ter uma relação assim também com os meus filhos.

**E agora nos últimos tempos viveu algum evento traumático?**

Não!

**Acha que vai ser diferente da sua mãe, na relação com o seu filho?**

Pode ser que sim, porque nós eramos duas mulheres e acho que uma relação de uma mãe com um filho acho que deve ser um pouco diferente, não sei! Mas eu quero assumir a mesma postura da minha mãe. Talvez possa ser um pouco mais carinhosa porque a minha mãe, não é que ela não era carinhosa, mas não era muito de ficar beijando, abraçando. E eu acho que sou

mais assim, por isso talvez um pouco mais carinhosa, mas em termos de postura e relacionamento a mesma coisa.

**Já falámos a cerca do bebé, de si enquanto mãe, da sua relação,...há mais alguma coisa que queira acrescentar que não falámos e que ache importante.**

Não sei! É uma pergunta muito aberta! Que eu me lembre não.

**Acha que falámos um bocadinho de tudo?**

Sim...Deixa eu pensar! Eu acho que ser mãe é um pouco para mim a realização de um sonho porque tem pessoas que sonham em ter um emprego bom, uma carreira, sucesso e o meu sonho foi sempre o mesmo, família! Para mim em primeiro lugar está a família e depois profissão. Para mim estar a ser mãe é uma realização pessoal, mesmo a concretização de um sonho, quero ter pelo menos dois. Aquela que nem tem o primeiro já está a pensar no segundo, é mais ou menos assim. Porque eu fui sempre, não sei se é da recorrência de eu não ter tido pai, tenho uma família muito pequenina, só eu e a minha mãe, depois perdi a minha avó, porque não tenho primas, só tenho dois primos, eu sempre pensei para mim uma coisa diferente, da casa com pai e mãe e mesa cheia e no Natal aquele monte de gente, eu sempre idealizei isso e acho que esta parte da gravidez está a fazer-me chegar a esse sonho aos pouquinhos. É isso!

#### **Código 14**

**A primeira pergunta é em forma de introdução para falar como se tem sentido? Como tem lidado com a gravidez?**

Bem!

**Tem corrido tudo bem?**

Tudo ótimo. Melhor era impossível!

**Então a imagem geral agora...**

Fantástico! Não sei o que é estar grávida! Não há sintoma nenhum, nada que eu associe à gravidez, nenhum mau estar, nenhum incómodo, nenhum desconforto, nada!

**O que a fez decidir ter o bebé agora, nesta fase da sua vida?**

Como já é o segundo, a L. tem três anos, achei que estava na altura ideal de dar um irmão. Eu acho que quem possa o ideal é dois, três anos de intervalo. Acho que já foi um bocadinho de mais, mais como ela foi uma criança tão difícil, foi uma gravidez muito pensada se era a melhor altura, mas visto que ela já tem três aninhos achámos que era a altura ideal.

**Estava-me a dizer que foi muito planeada, desejada, foi uma decisão comum...**

Sim...

**Foi partilhada entre os dois?**

Sim.

**Houve alguma dificuldade na fecundação?**

Não, felizmente não!

**E já houve alguma interrupção da gravidez anteriormente?**

Não.

**E como é que se sentiu quando descobriu que estava grávida?**

Feliz!

**Feliz?! E em que circunstâncias é que descobriu?**

Tive um atraso de três dias fiz o teste e deu logo positivo.

**A quem contou em primeiro?**

Ao marido! Estava com ele!

**Estava com ele?! E como foi a reação do seu marido?**

Foi boa, foi boa!

**Semelhante? Diferente?**

Igual, igual!

**E depois quando contou à restante família, aos amigos, como é que foi a reacção?**

Também foi boa! Ficaram um bocadinho surpreendidos porque acham-me um bocadinho maluca ter outro filho, visto que sabem o que eu passei com a minha filha mais nova, não tem sido fácil, tem sido uma criança difícil, mas pronto! Também ficaram felizes, um bocado reticentes, com alguns receios porque a L. deu mesmo muito trabalho, já esteve internada várias vezes, tem sido uma criança difícil, mas pronto!

**Esperaram pelos três meses ou foram contando?**

Às pessoas mais próximas não esperei, às outras pessoas esperei, sim! Não tivemos assim os três meses como *timing*, como também não tinha um letreiro na testa a dizer e a barriga não se notava até bastante tarde, há pessoas que ainda nem sabem ou só agora é que reparam, então eu conto mas não é com aquele intuito de esconder, mas também não andamos ai “Sabes?! Estou grávida!”.

**A reação foi positiva, só mesmo preocupação?**

Sim, sim!

**Em relação à sua vida se comparar antes da gravidez e agora que está grávida, mudanças na sua rotina?**

Nada, nada!

**A nível de trabalho?!**

Não! Nada, nada!

**Por isso mantém-se...**

Nada!

**...Mantém-se igual?!**

Igual!

**E na rotina do seu marido?**

Também! Igual!

**Está tudo igual?!**

Igual!

**Levou algum tempo a começar a sentir-se...Já é o segundo filho, por isso o sentir-se mãe já é diferente...**

Sim...

**Do que falar com uma senhora com o primeiro filho.**

Sim! Eu por acaso não sou daquelas mães muito afetuosas, como é que eu ei de explicar, quando está dentro...Sou uma mãe galinha, vejo pela minha filha, mas na gravidez não sou daquelas grávidas que estão sempre a acariciar a barriga e muito lamechas, parece que me passa ainda um bocadinho ao lado, não acho que sou daquelas pessoas...Claro que sinto-me bem, porque até passo bem, gosto de estar grávida, não é isso! Parece que ainda não há aquela ligação, não consigo explicar bem. Acho que o amor cresce de dia para dia, principalmente mais quando nascem, sem dúvida.

**Com se fosse um processo?**

Isso mesmo!

**Poderá levar algum tempo a sentir-se...**

Isso mesmo!

**...mãe**

Sim! Desta criança! Claro que a gente já ama, já gosta, mas cada dia que passa esse amor vai aumentando e essa dedicação também, não á assim uma coisa logo ao início, daquelas mães estarem assim “Estou grávida! Mexer na barriga, fazer festinhas, falar!”, não! Se calhar é uma defesa minha de estarmos sempre a pensar “Bem! As coisas podem não correr bem!”, não sei! Não sou assim muito ligada à barriga, digamos.

**Em relação à sua mãe mudou a vossa maneira de interagir? Por exemplo, a sua mãe tornou-se mais protetora ou mantém-se a mesma postura?**

A mesma, a mesma! Sim, ela ajuda-me muito...

**Não houve muitas mudanças?**

Não! Igual!

**E em relação ao seu pai?**

Também.

**Também. Por isso o facto de estar grávida mantém-se igual...**

Sim!

**Não aquelas coisas “E comeste?!?”**

Sim! Há! Estão um bocadinho mais preocupados, talvez um bocadinho! É muito aquela ideia de que “Tens que alimentar melhor!” ou tens que descansar mais. Sim, talvez tenha aumentado um bocadinho esses conselhos, mas nada em exagero!

**E quando é que notou pela primeira vez as suas mudanças no corpo?**

Assim a partir a talvez do quê?! Dos quatro meses, só! Até lá nada.

**E como é que reagiu a essas mudanças?**

Bem! Também já estava preparada, já tenho um filho. Bem! Temos que aceitar, é natural, é passageiro.

**Então sentiu-se bem?**

Sim!

**Quando é começou a utilizar roupas de grávida?**

Só agora!

**Só agora?!**

Sim! Mais ou menos quinze dias, mas ainda há roupas minhas que continuo a vestir.

**O facto de começar a utilizar roupas de grávidas significou algo para si?**

Não! É mesmo porque já não me sentia confortável na minha roupa e teria que adaptar ao meu novo corpo, não é?! Não alterou nada! Foi só uma adaptação, já estava a ficar muito limitada na minha roupa e tive realmente de adquirir roupa um pouco mais confortável, mas também já tinha alguma, mas assim nada de especial! Ainda consigo vestir bastante roupa minha.

**Então reagiu como uma fase normal?**

Sim! Normal! De adaptação!

**E durante a gravidez teve algum momento emocional intenso? Por exemplo, sentir-se muito carente, sem apoio, ...**

Não, não! Talvez mais sensível. Já sou uma chorona por natureza, mas talvez grávida a pessoa esteja um bocadinho mais sensível.

**Foi isso que idêntica como um momento emocional mais intenso?**

Sim! Mais sensível!

**Mais sensível?!**

Sim! Qualquer história que a pessoa ouve ou... Mais sensível!

**E a nível de alguma preocupação que tem, que tenha acompanhado ao longo a gravidez?**

Não, não!

**Por exemplo, estava a dizer que sentia-se mais sensível...**

Sim, sim! Mais sensível...

**...e fala com alguém sobre isso? Partilha?**

É visível às vezes! “Estás tão lamechas! Estás tão sensível!”, mas nada assim de especial!

**E durante a gravidez tem algum sonho recorrente?**

Não, não! Nada que tenha alterado o meu padrão normal.

**E sobre a gravidez algum sonho?**

Não, não!

**E em relação agora ao seu marido, as reações dele. Viveu algum momento emocional mais intenso? Por exemplo, sentir-se com ciúmes, com falta de interesse, ...**

Não, não! Por acaso não! Igual!

**Não houve assim nada marcante?**

Não, não!

**Não teve sentimentos semelhantes aos seus de gravidez?**

Não! Não, não! Já ouvi falar que há homens que têm os enjoos...não, não!

**Em relação à criança tem alguma preocupação específica, algum medo específico?**

Não! Só que corra tudo bem, que nasça, neste caso o mais tarde possível, visto que a L. também já veio um bocadinho antes do tempo e esta provavelmente também. Tentar, realmente, venha o mais tarde possível e com o peso mais adequado, correr tudo minimamente bem.

**Tem falado com os seus médicos...**

Sim, sim!

**Tem sido a sua forma de lidar com a situação?**

Sim!

**Em termos, agora, mais de exames médicos. Cumpriu regularmente os exames?**

Tudo!

**E os resultados têm sido os esperados? Agora estava a dizer que ela está pequenina...**

Sim! Só agora há pouco tempo é que se detetou que ele estava com um percentil muito pequenino, muito baixo. E agora esta semaninha a médica mandou-me descansar um bocadinho, para a semana tornarmos a fazer uma ecografias e reavaliarmos o caso e ver então se vamos fazer alguma coisa e o quê, até lá, estou assim um bocadinho à espera.



**Recorreu então a nível privado?**

Sim!

**Consultou mais que um médico?**

Não, não! Sempre o mesmo.

**Vai acompanhada ao médico? Pelo seu marido?**

Sim, sempre!

**Assistiu a aulas de preparação para o parto?**

Já tinha tido da L.. Agora mesmo assim, como já passam três anos, elas dizem que aconselham a ter à mesma. Está bem que muita coisa não mudou, quase tudo igual, mas ajuda os exercícios, algumas coisas que nós temos que fazer... Se calhar estou a ponderar fazer outra vez as aulas, embora tenha feito. Ao início tinha descartado a hipótese, mas agora não, disseram-me que valia sempre apenas, vantajoso, estou a pensar seriamente tornar a fazer.

**Se calhar também mais um apoio?**

Sim! E na L. resultou muito bem, ajudou-me imenso, foi fantástico! Acho que foi mesmo uma chave porque tive um parto normal, fantástico, não sofri nada, a expulsão foi fantástica derivado a ter tido as aulas. E foi super rápido, quando a médica diz “Faça força!”, eu sabia como é que havia de fazer. Fiz duas vezes e ela escorregou para a vida e foi super fácil! E a médica apercebeu-se logo, até me perguntou se eu tinha realmente feito aulas, que dava para ver, que a expulsão foi muito bem-feita, correu muito bem.

**Está a ponderar ter...**

Ter outra vez!

**Em relação por exemplo a vómitos, náuseas, ...**

Nada, nada!

**Como é que imagina o parto? Como é que acha que vai ser? Como é o segundo ...**

Espero que seja igual! Tenho mais medo do segundo do que... Sim! Tenho mais receios porque foi tudo tão maravilhoso, tão bom, tão fantástico que eu acho impossível ser tão bom duas vezes. Tenho mais receio que é engraçado deste! Porque realmente foi fantástico!

**Foi fantástico...**

Foi muito bom! Sem dores, levei a epidural como é óbvio, mas a partir de ... Não tive dores, foi um parto muito rápido, muito simples, um pós-parto também! Sem dores!

**E o seu marido vai estar presente?**

Sim, sim! Do outro também assistiu!

**Por iniciativa dele?**

Sim, sim! Dele!

**Em relação aos primeiros movimentos da bebé. Quando é que sentiu? Em que altura, mais ou menos?**

Mais um menos às 16-18 semanas.

**Como é que sentiu com esses primeiros movimentos?**

Bem, bem! Embora, já da L., eu raramente sentia mexer porque tinha uma placenta frontal e devia amortecer um bocadinho, eu raramente a sentia a mexer. Esta não sei se é por ser a segunda, também dizem normalmente sentimos mais cedo e que temos mais perceção, já mexe mais, já sinto mais, mas realmente, não sei se sou eu que sou muito distraída e lá está! Não estou sempre a pensar, passa-me um bocadinho ao lado, às vezes lá sinto, mas muito pouco. Vejo aquelas grávidas dizerem-me assim “Ela mexia-se tanto! Olha deu-me um pontapé agora! Olha está posta aqui e está a incomodar-me tanto!”, eu nunca senti isso também. Por isso é que eu digo que sou anormal! Não sei mesmo o que é estar grávida! Mas não sei mesmo! Aquelas coisas que eu oiço das grávidas dizerem “Olha a minha barriga mexia só de olhar!”. É tudo muito leve, é assim tudo muito levezinho!

**E em que circunstâncias é que a bebé, quando sente, mexe mais... Às vezes dizem quando come, ...?**

Não associo... Realmente dizem quando comem, principalmente quando comem doces... Sinceramente não associo a nada porque às vezes nem estou a comer e mexe e às vezes estou a comer e a comer uma coisa doce e penso até “Será que ela vai mexer?!” e não, não mexe. Não associo a nada!

**Considera que a bebé mexe-se pouco considerando os outros bebés ...**

Sim! Não! Ou pelo menos eu não sinto! Não estou desperta a isso porque quando eu vou fazer as ecografias as médicas “Ah! Está aos pinotes! Está aqui a saltar!”, ou seja, tem muita vitalidade, eu é que não sinto.

**Por isso não faz nenhuma relação com a possível personalidade dela?**

Nada! Nenhuma! De todo! Até porque da minha primeira filha, ela não se mexia, eu até cheguei mesmo a ficar muito preocupada porque nos GTC’s ela não mexia, era um drama, “Será que a miúda está bem?” e depois veio cá para fora e mexeu tudo o que tinha para se mexer e mais um bocadinho. Por isso, não associo a nada.

**E como é que imagina que o seu bebé vai ser? Em termos de características físicas, de personalidade, ...**

Também não penso muito! Não penso muito, confesso!

**Mas por exemplo ao longo da gravidez, agora está a entrar no terceiro trimestre, há uma mudança em si, ou seja, se no início pensava mais sobre isso ou agora ...**

Agora, realmente no último trimestre, como se aproxima mais o parto é mesmo o parto e se vai correr tudo bem, se ela vai nascer bem. Como ela é ou não?! Claro que às vezes já me lembrei se vai ser parecida com a irmã, mas nada que eu fique a matutar e que me lembre todos os dias, não!

**E o seu marido também pensa da mesma forma?**

Eu acho que sim porque ele às vezes também diz, ainda na outra vez nós estávamos a falar “tens noção que daqui a dois mezinhas, dois meses e poucos vai alterar-se tudo outra vez, as rotinas?!”, “Deixa lá ver! Realmente ainda não tinha pensado!”, parece que ainda não estamos bem dentro de nós. Como é uma segunda gravidez, lá está! Parece que passa mais ao lado, como estamos mais ocupados com a nossa filha, não estamos tão despertos para essas coisas, parece que voou tudo, parece que é tudo mais natural, não estamos sempre a pensar...é diferente!

**Por exemplo, já assume que existe uma relação entre si e a bebé?**

Sim! Mas lá está nada assim...! Como é que eu ei de explicar? Como eu vejo aquelas pessoas às vezes a falarem, por exemplo a incentivarem quando já se tem filhos, a incentivar que o filho mais novo a falar para a barriga, não tenho muito esse hábito, confesso. Não sou muito de “Ai dá uma festinha à mana!”, não!

**Quando viu o bebé na ecografia, na primeira vez, foi ...?**

Às 8 semaninhas. Era para ver se estava tudo no sítio certo, se estava bem.

**Não dá para ver muita coisa...**

Não dá para ver nada. Na ecografia das 12 é que já dá.

**E nessas ecografias, na primeira, na segunda, o quê que sentiu?**

Nessas das 12 a pessoa sente que está grávida, já vê a forma de um bebé, tem-se a ideia que está mesmo grávida, até lá a pessoa fica assim meio...parece que não acredita muito. Quando vê o bebezinho e ouve o coração, ai sim, a pessoa tem a noção, “Afinal estou mesmo grávida!”

**É outro impacto?**

É isso mesmo, é outro impacto.

**Já sabe o sexo do bebé, é uma menina.**

É uma menina.

**Já escolheram o nome?**

C..

**Por alguma razão?**

Não! Foi o pai que escolheu!

**Não foi preciso grandes negociações?**

Não, não! Se fosse menino era eu, se fosse menina era o pai.

**Já está alguma coisa preparada para a chegada do bebê?**

Estamos agora a começar a preparar. A lavar as roupinhas, aquelas coisas...

**São os dois?**

Sim, sim!

**Como gostaria que o bebê fosse?**

Não tenho nenhuma ideia.

**Durante os primeiros meses.**

Não tenho assim ideia nenhuma! Não tenho mesmo!

**E como não gostaria que fosse?**

Também não! Desde que venha com saúde! Não tenho mesmo perfil de beleza, mesmo!

**Às vezes preocupa-se com a saúde do bebê? Alguma coisa específica quando nascer?**

Sim, sim! Realmente como ainda por cima há esta possibilidade de vir um bocadinho antes do tempo preocupa-me, claro! Como é que vai ser as rotinas porque tem-se que ter alguns cuidados com um bebê que nasça antes do termo e ainda por cima com baixo peso, porque já a L. não foi muito prematura, mas foi de muito baixo peso, o que também tivemos que ter alguns cuidados, não ter muitas visitas, resguardá-la um pouco mais. Adaptar até a rotina a um bebê que requer alguns cuidados, neste caso tem grandes possibilidades de vir a ser prematura, então o que me preocupa é mesmo adaptar a rotina a um bebê prematuro.

**Mais a outra menina...**

Isso mesmo!

**Existe alguma característica a nível familiar que não gostasse que o bebê tivesse?**

Não! Que seja uma bebé calma, seja mais calma do que a irmã, seja calminha, que não seja tão nervosa como o resto da família, talvez sejamos um bocadinho nervosos e ansiosos, era uma coisa boa que fosse uma pessoa mais calma.

**Que tipo de mãe espera ser nos primeiros meses?**

Olha igual como fui para a L.! Descontraída, prática, calma...igual!

**Por exemplo, a nível de alimentação vai ser através da amamentação ou...?**

Gostava muito! Mas também não faço um drama se não for. Estou sempre mentalizada para as duas coisas, já da L. foi igual. Como ela nasceu com baixo peso também não tinha poder de sucção foi muito dolorosa a amamentação, fiz uma mastite, ainda ponderei secar o leite, mas

depois tive coragem de manter até ao fim, embora ela no peito mamou só quinze dias, só mama, mas como ela tinha 1,9Kg eu achava que ela tinha que engordar rapidamente e achava que o leite não era suficiente, por autorrecriação minha, porque ela estava a engordar 30g, que é o que acho que eles dizem que têm que engordar por dia, mas eu achei...Eu senti-me mais segura se desse mais algum um suplemento e depois mamava sempre na mama e no suplemento, e foi assim até aos três meses. Aos três meses comecei a perceber que ela não mamava na mama, ela fazia da mama tipo chucha, então achei que já não fazia sentido, mas foi um processo muito doloroso a amamentação, com o facto de ter feito a mastite foi muito complicado, tanto que desta, visto que há possibilidade de vir prematura, é sempre difícil porque eles não têm poder de sucção ou vai ser com uma bomba ou as coisas começam a funcionar bem, a fluir bem e eu não deixo chegar aquele ponto ou realmente eu acho que por autorrecriação também sou capaz de secar o leite. Eu gostava muito de dar mama, mas eu acho que tem que ser um processo que me dê prazer, que não seja doloroso, porque se não mais vale secar ...de dor, de tortura. Houve uma altura em que se aproximava a hora só me apetecia chorar e isso não é saudável, mas ultrapassei e espero que desta também. Mas sinceramente não me sinto com tanta...não me vou deixar chegar tão longe como deixei da L. porque já sei que tenho riscos, posso ter que ser lancetada, é grave! Não vou deixar chegar aquele ponto. Vamos ver!

**A nível familiar, com o seu marido, já falaram com a chegada de um novo membro, da mudança de rotinas?**

Sim, sim! Às vezes vamos falando, como é que vai ser quando...falamos, falamos!

**Estão assumir a chegada de um novo elemento à família como forma normal, de adaptação...**

Sim, normal! De adaptação!

**E a própria irmã, é pequenina ainda, mas...**

Eu acho que ela ainda não tem muita noção, ela não tem! Diz só...sabe que a mãe está grávida, que é uma mana, queria muito uma mana, dizia que tinha que ser uma mana, não ponha a hipótese de ser um mano. Mas eu acho que ela não tem bem noção do que vai acontecer, não tem!

**Mas calmamente vão gerindo as coisas...**

Sim! Explicamos quando a mana nascer vamos ter que fazer isto ou aquilo, mas “tu nunca vais deixar de ser a nossa princesa, depois tens que ajudar a mãe”, pronto! Dissemos aquelas coisas...vamos fazer questão de não alterar as rotinas dela, tentarmos sempre que ela esteja

em primeiro lugar, até porque ela é que sente e o bebê não! Ela é que vai sentir mais a chegada do novo membro!

**Em relação aos horários da bebê, a nível do sono, da alimentação, vai tentar nos primeiros tempos serem vocês a adaptarem-se ou tentar criar um certo padrão?**

Nos primeiros tempos é sempre complicado, principalmente no primeiro mezinho é mais ao bebê, mas depois não, tenciono ter horas de banho, dar à mesma hora que dou à L. por exemplo, tentar deitá-la à mesma hora, está bem que ela vai acordar de três em três horas, mas tentar, ou seja, ter muita noção do que é o dia e o que é a noite, isso sim! O primeiro mês, talvez não, mas depois tentar adaptar às nossas rotinas.

**Vai pedir ajuda a alguém depois do parto?**

Normalmente a minha mãe ajuda-me sempre, no âmbito se for preciso se o Bruno tiver que ir algum lado ou não tiver presente e eu precisar de ir tomar banho, ficar com o bebê, isso sim. Tenho a ajuda dos avós, isso sim! Das tias! Tenho muito apoio familiar, muito mesmo!

**E quando é que pensa regressar ao trabalho?**

Logo! Quase de imediato! Sei lá! O máximo um mês até porque eu trabalho por conta própria de maneira que tem que ser de imediato, infelizmente! Mas depois também tenho a vantagens de ter um grande apoio familiar, os meus pais estão em casa os dois, ficam com ela, fico descansada, no fundo é diferente, não vai para nenhuma ama, nem para nenhum infantário, mas não é fácil, mas vai ter que ser!

**Em relação a si, quando era criança, como é que se descreve? A nível físico, de personalidade, ...**

Era uma criança divertida! Sociável, brincalhona, sempre fui muito sociável, muito conversadora! Gostava que ela fosse como eu porque...Não ser influenciável, nunca fui influenciável, sempre tive as minhas decisões, tomava-as sozinha, por acaso tenho orgulho na pessoa que sou, na personalidade que tenho e gostava muito que as minhas filhas também tivessem, não tivessem vergonha, nem medo de dizer que não e que não são mais ou menos do que os outros por fazerem aquilo ou o outro, gostava muito!

**E a nível da relação, na fase da sua infância, com a sua mãe, com o seu pai?**

Era ótima! E é!

**De brincadeira, de...**

Sim, sim!

**De sentir sempre...**

Sempre, sempre...

**E os seus pais enquanto casal?**

Também! Sempre nos transmitiram muito o valor família, o conceito família. Sempre foram uns pais muito, muito presentes!

**Teve alguma experiência traumática quando era pequenina? Por exemplo, a morte de alguém, doença, ...**

Felizmente não! Felizmente não!

**E nos últimos tempos viveu algum evento...**

Também não! Já perdi a minha avó, mas já era casada. Claro que custa muito, mas é a lei da vida por mais que custe, mas assim perder assim alguém assim...

**Acha que vai ser diferente da sua mãe na relação com a bebé?**

Não! Acho que vai ser igual como já foi com a outra, como é a segunda acho que vai ser mais ou menos igual.

**Falámos um bocadinho sobre a bebé, sobre si, sobre o seu marido, da relação...Não sei se quer acrescentar mais alguma coisa que ache importante que não tenhamos falado?**

Que me lembre?! Não!

## Código 15

**A primeira pergunta é em termos mais gerais como tem lidado com a gravidez? Como se tem sentido?**

Tenho-me sentido muito bem. Como já estava à espera, é desejada, é sempre tudo uma novidade e a gente não sabe muito bem como é que corre, mas tem corrido tudo bem, não tenho tido problemas, tem estado tudo dentro dos conformes.

**Então tem sido uma boa experiência?**

Tem, tem.

**O que a fez decidir ter o bebé nesta altura?**

Várias situações. A idade porque achei que ter uma mãe...como já tenho 30, se fosse esperar mais um bocadinho mais, pela idade, não iria aproveitar tanto e porque a nível tanto de profissão minha e do pai estão minimamente estabilizadas, então achei melhor agora.

**Então foi planeada?**

Sim.

**Desejado pelos dois?**

Desejado pelos dois, sim!

**Há quando tempo é que planeia a gravidez, mais ou menos?**

Há um aninho, uma coisa recente. Por acaso também foi fácil a nível de tentar engravidar. Não houve dificuldade.

**E anteriormente já houve alguma interrupção da gravidez?**

Também não!

**Como é que se sentiu quando descobriu que estava grávida?**

Foi bom. Ficámos, primeiro um bocadinho “Pronto! Já está!” e depois foi muito bom, foi muito positivo, foi assim tudo cheio de “E agora, daqui para a frente, como é que vai ser?!”.

**E em que circunstâncias? Sentiu alterações no corpo, fez o teste...**

Estava com um pequeno atraso e como ia passar o fim-de-semana fora e para ter a certeza, como era um fim-de-semana de desportos muito radicais, fazer canoagem, rappel, então para não haver problemas decidi fazer, foi quando deu positivo. Assim, já tomei as devidas precauções antes.

**E a reação do seu companheiro? Foi semelhante à sua?**

Sim, sim, sim! Foi, foi!

**Foi o primeiro a saber?**

Foi, foi! Estávamos os dois, por isso foi a notícia tanto para um como para o outro. Ficámos logo radiantes.

**E depois quando contou à sua família, aos seus amigos? Como é que foi a reacção deles?**

Não contei logo! Contei à família, contei logo, aos amigos preferi, como por norma costuma-se dizer que no primeiro a pessoa tem tendência a perder, tentei preservar-me um bocadinho também porque se depois perder-se era um bocadinho a desilusão, tanta coisa “Ah!!” e depois perdi, então tentei... Aos amigos contei com quase três meses, à família não! À família contei logo porque a gente não conseguia também guardar só para os dois.

**Por isso a reação foi boa?**

A reação foi boa! De ambas as partes foi ótima, foi excelente, foi muito boa!

**Relativamente à sua rotina houve muitas mudanças? Comparando antes da gravidez e agora?**

Em relação às minhas rotinas eu sempre tentei...eu sou educadora de infância, isto em relação ao trabalho! Trabalho na sala dos dois aninhos e por isso eles requerem muito da minha atenção, ao início era fácil, podia-me ir mexendo, a barriga também estava pequenina e a gente também consegue ir mexendo, agora no final é que tive que ter alguns cuidados, já estou de baixa, mas também só entrei de baixa há um mês porque o baixar, o levantar, o pegar já me custa um bocadinho. Nos outros níveis tento sempre manter a minha vida igual, normal, claro que não posso fazer certas coisas mais bruscas, em casa evito algumas coisas que façam com que me tropece mais ou que me baixe mais ou fazer a cama, por exemplo, mas de resto



tento sempre ir fazendo igual, não deixo de fazer por estar grávida porque gravidez também não é doença, mas por aí.

**E a nível da vida do seu companheiro também não houve mudanças pela gravidez?**

Não! A única coisa que houve mudanças na vida do meu companheiro foi ajudar-me um bocadinho mais, a nível de casa, mas só faz bem.

**Por isso só a nível de casa, de ajudar?**

Só, só! De resto não! Tudo igual.

**Levou algum tempo a sentir-se mãe? Tem sido um processo...**

Sim, eu acho que sim. Eu acho que é sempre um processo, então quando mexe parece que a pessoa tem mais noção como é que a gravidez é, mas acho que depois é só mesmo quando tivermos nos nossos braços é que a gente fica mesmo “Ah!!”, é mesmo aquele impacto, porque acho que não tem, é indescritível, agora já tenho noção, é tudo muito bonito, o mexer, o já sentir, o estar aqui, mas quando realmente na altura em que estiver comigo nos braços e começar aí é que então vai ser uma vivência muito maior, acho que sim!

**Acha que a relação com o seu marido mudou? A nível de conflitos, das vossas saídas a dois essas coisas, ...**

Não! Para já antes não tínhamos muitos conflitos, sempre nos demos muito bem e agora com a gravidez está igual, está mais unida também, partilhamos as coisas, mas agora como é uma fase nova, está assim tudo muito expectante, muito harmonioso, etc. Está tudo a correr bem!

**E a relação com a sua mãe mudou alguma coisa? Antes da gravidez e agora que está grávida, tornou-se mais protetora ou mantém-se a mesma postura?**

Não mantém a mesma postura. Sempre mantive uma relação muito próxima com a minha mãe, sempre fomos muito amigas uma da outra e isso mantém-se igual. Claro que agora está uma avó babadíssima, tudo é o neto, é um rapaz, “O neto, o neto!”, está mais... Claro que está mais mimosa, harmoniosa, mas sempre houve uma boa relação.

**De certa forma mantém-se?**

Mantém-se, mas está mais desejosa de conhece-lo.

**E em relação ao seu pai também é a mesma coisa?**

Sim. O meu pai... Os meus pais estão separados, desde os meus quatro anos e o relacionamento com o meu pai é diferente, não estou tantas vezes, mas também... Por acaso desde que soube, não estou com ele tantas vezes, mas estou com ele uma vez por outra ou com alguma regularidade não sempre... mas de vez em quando vou estando e também ficou todo contente, vai telefonando, vai sabendo e tudo mais.

**Quando é que notou pela primeira vez as suas mudanças a nível do corpo?**

Notei no primeiro mês, logo a nível do corpo, principalmente a nível dos hábitos alimentares, muita fome, muita fome, muita fome. Os enjoos por acaso não, muita gente diz que enjoa-a, eu não. Nunca enjoei, nunca vomitei é muita fome, mesmo, durante o tempo todo, mesmo muita. No início tinha que acordar para ir ao frigorífico porque estava cheio de fome e alterações hormonais, aqueles picos em que a pessoa está muito bem ora não quer estar com ninguém, ora está muito bem, foi mais por aí.

**Mas as mudanças a nível do corpo como é que se sentia? Sentia-se bem?**

Sim, sim!

**A reação do seu marido ...**

Sim, sim!

**... Também foram...**

Também! Sim, também, também!

**Foi normal?**

Foi normal, faz parte, é normal, tanto da minha parte como da dele, correu tudo muito bem!

**A nível das roupas de grávida começou a utilizar por volta de que altura? Ou ...**

Comecei a utilizar com dois a três meses, sim! Dois a três! Também como nós agora usamos muitas túnicas, as coisas são mais largas, o problema é mesmo a nível de calças porque a pessoa...Eu pessoalmente alarguei logo um bocadinho nas ancas mas como tinha tido uma colega minha que tinha sido mãe há pouco tempo houve logo aquela troca “Toma! Olha tens aqui isto se precisares!”, foi para aí só aos dois, três meses, até lá ia conseguindo utilizar a minha. Ou usava a calça um bocadinho mais à larga ou...foi-se passando.

**Ao começar a fazer essas adaptações na roupa como é que se sentiu? É uma nova fase de certa maneira ...**

Senti bem também! Como tinha roupa mais larga e tive aquela colega que no fundo deu-me sempre também não me senti “Quero vestir a minha roupa e não tenho!”, não! Foi fazendo assim sempre...Há dias que uma pessoa está “Oh!”, agora mais para o fim, já não consigo, já não posso vestir nada, mas de resto encarei bem, desde o início.

**Houve algum momento, a nível emocional intenso ao longo da gravidez? Por exemplo, sentir-se carente, sem apoio, ...**

Não! Que eu me lembre não! Às vezes há algumas...sei lá! Por coisas muito básicas, lineares ou eu dizer qualquer coisa no sentido “Acho que isto é assim e assim” e dizerem-me “Não, é não!” e eu “Ahah! Mas porquê?!”, só nesses picos mais...Agora de resto alguma coisa que tenha ocorrido assim para eu ficar, não!

### **Não houve alguma preocupação que acompanhasse ao longo da gravidez?**

Não! Agora é que começam um bocadinho mais as ansiedades e as preocupações.

### **Por exemplo, agora como é que tem lidado com essas preocupações? Tem falado com alguém?**

Sim, vou falando, vou perguntando. As preocupações são mais à base de ir para o desconhecido “Como será agora?! Como vai ser?! Vou passar pelo quê?! Como é que vai nascer?!”, tem a ver com isso tudo. Depois a gente só ouve coisas más! A gente se fala com outras mães “Oh! Aconteceu isto...Aconteceu aquilo...!” e uma pessoa pensa “Não! Não quero ouvir nada dessas coisas! Pronto!”, mas vou tentando sempre evitar, não pensar nisso, entrou sairá, não posso! Quanto mais a gente ouve, quanto mais a gente liga pior fica! Então tento abstrair-me um bocadinho para também não pensar muito... é verdade cada pessoa reage de maneira diferente e não vale apena!

### **Tem sonhado com a gravidez? Sobre a gravidez?**

Sonhei duas ou três vezes! É sempre aqueles sonhos que a gente não percebe muito bem, “já teve e não sentiste?!”, já tive e não o encontrar, coisas assim...mas foi muito pouco também. Dizem muito, eu tenho num livro, um diário de gravidez onde vou escrevendo, fala muito dos sonhos das grávidas, que têm muitos sonhos as grávidas e que é normal. Tive um ou outro mas por norma não tenho sonhado muito!

### **E a nível do seu marido das reações emocionais no caso dele? Teve ciúmes, ...**

Não! Isso também não porque ele, noto que teve mais paciência, foi lá está! Em alguma coisas eu queria sempre fazer aquilo e o outro e ele teve um bocadinho mais atenção porque via e houve duas situações, em que se ele falasse mais eu (som de chorar). Então ele percebeu que ela está mais com aquelas coisas básicas, está mais sensibilizada, então vamos lá ter mais bocadinho de paciência, calma, mas tudo mais... Foi mantendo, e quando começou a mexer e a barriga então muito coiso, a mexer, toca sempre, o D. reage, porque vai chamar-se D., o D. reage e foi sempre muito positivo nesse aspeto.

### **Teve algum sintoma semelhante ao seu? Comer muito ...**

Sim, sempre! Tem sempre os mesmos que eu, eu já lhe disse que só basta ir para a maternidade ter a criança porque eu tenho fome, tem fome, eu tenho muito sono, tem muito sono, ele que é uma pessoa que fica sempre, aliás os rapazes desta altura ou ficam a ver futebol ou ficam a jogar na playstation, eu estou a dizer já às 11 e ele não é pessoa disso, é pessoa de às vezes até à meia-noite e tal, mesmo indo trabalha e eu digo “Estou mesmo cheia de sono! Tenho mesmo que ir dormir!” e ele “Eu também!”, ou seja, os hábitos alimentares, as rotinas de sono, como até o ir passear. Ainda neste fim-de-semana fomos passear, eu estava

derreada, só me apetecia voltar para casa porque a barriga já pesa imenso e ele também à tarde chegou e tem essas coisas muito parecidas, que eu noto. Principalmente no sono, na comida, e no cansaço! São os três pontos que são igualzinhos! Só falta o resto que de vez enquanto era bom!

**Durante a gravidez tem vivenciado alguma preocupação ou algum medo específico nos primeiros meses do bebé? Alguma coisa em particular que tem receio nos primeiros meses?**

Sim! Tenho até a nível da amamentação. Eu como sou educadora e também sou dada a essas partes acho que é fundamental a amamentação então é aquele receio de ter leite ou não ter, para ele também não passar fome. Não passa fome porque tem o suplemento, também não é por ai. Mas também para ser o melhor para ele e nos primeiros tempos de vida há sempre aquela coisinha “E está a respirar?! Ou não está a respirar?! Vai correr tudo bem?! Não vai correr tudo bem?!” porque ainda são assim tão pequeninhos que a pessoa tem um bocadinho de receios nesses aspetos. O receio maior é vê-lo ao início porque na ecografia a gente vê que está tudo bem, mas depois ver se está tudo perfeito e realmente se está bem é quando vier cá para fora.

**E a nível dos exames médicos tem realizado todos, os normais?**

Sim, sim!

**Os resultados os esperados?**

Sim!

**Tem sido a nível do público?**

Sim.

**Consultou mais que um médico?**

Sim! Eu estou a ser seguida aqui no centro de saúde pela médica de família, pela Dr.<sup>a</sup> M. J., que já é a minha médica desde pequenina, a minha mãe já é da casa, já venho aqui há muito tempo, desde os meus três aninhos e sou seguida por aqui. Depois também estou a ser seguida por outro médico Sr. Sá a nível de privado porquê? Para conseguir ir ter...As pessoas dizem, que sou um bocadinho “picuinhas”, tenho seguro de saúde e sempre pensei “Ai não vou ter no público, vou ter no privado!”, mas depois comecei a ouvir tudo o mais e histórias que dizem “E depois se precisares de alguma coisa tens que ir de charola para o público, porque no público é que é!” e então quis salvaguardar-me um bocadinho, quis ter o bebé na maternidade, consegui arranjar um médico que era da maternidade, era mais acessível, e então sou seguida nos dois sítios, sou aqui e estou a ser seguida também na maternidade na altura porque já estou no fim, para ter o bebé porque eu pertença a Cascais, que é a zona do Algueirão, as

grávidas vão para Cascais, mas eu optei por ir para Lisboa, para ser seguida lá, foi uma escolha.

**E o seu marido acompanha nas idas ao médico?**

Sim!

**Vais assistir a aulas de preparação para o parto?**

Não!

**Por alguma razão?**

Porque achei...Sei mais ou menos...Ouvi muita coisa! Nas aulas de preparação para o parto o que a gente aprende muitas vezes não é o que põe em prática lá. Tenho muitas colegas que foram “E depois comecei a fazer respiração” e disseram-me que não é assim “Tenha calma que não é assim!” e eu também foi um bocadinho porque, eu acho, porque aqui no centro de saúde de Algueirão eles também não tinham para fazer isso e não foi por isso. Foi mesmo porque achei que não vale a pena, quando estiver lá vai ter que ser, muita gente também não tinha, não é por eu não ter as aulas de preparação para o parto que não vou conseguir ter o D., por isso também não pensei muito nisso.

**A nível de enjoos, essas coisas, não teve...**

Só fome! Muita fome!

**Foi a única coisa assim mais...**

E tive sorte porque tudo o que eu como vai para ele. Porque tenho muita fome. Se não como dentro de duas horas fico com fome, no início foi assim mais complicado porque acabei por acordar com fome e ter que ir ao frigorífico para comer e eu “Oh Meu Deus!”, foi mais o que me aconteceu. Enjoos, má disposição, agora até esta própria azia que se tem no fim, também não! Só a fome e sono!

**Nesta altura imagina o parto? Como é que o parto vai ser?**

É isso! Como é o desconhecido, não é?! Não sabemos bem para onde vamos, para a sala X, e depois passas para ali e depois passas para ali e depois para acolá, é essa parte que me deixa um bocadinho “O quê que me vai acontecer?! Para onde é que eu vou?! E depois vou fazer o quê ali e depois ali?!”, então fico assim um bocadinho...A imaginar?! A imaginar acho que nem consigo imaginar porque eu quando imagino que estou lá, nem quero imaginar. Ainda não estou muito...Acho que não dá para imaginar! Não consigo!

**Alguém vai estar presente? O seu marido?**

O pai!

**Foi uma decisão da parte dele?**

Sim, sim! Foi uma decisão da parte dos dois.

### **Como se sentiu quando apercebeu que o bebé começava a mexer?**

Acho que é a parte mais gira da gravidez! O irmos sempre, faz parte e é fundamental, mas o irmos sempre fazer ora tira sangue daqui ora faz análises daquilo, ora vem fazer isto, ora vai ao médico, é assim mais monótono, mais cansativo. O mexer é muito giro, é uma sensação... A primeira vez foi assim um bocadinho estranha porque as minhas colegas diziam que são umas borboletas e eu “Que estranho não sinto!”, no primeiro impacto a pessoa não sabe realmente se fui eu, se foi o meu organismo, sei lá! A barriga ou não! Ou foi mesmo mexer! Quando percebemos que realmente é, é muito bom, muito bom, é uma sensação boa!

### **Mais ou menos em que altura os primeiros movimentos?**

Foi com cinco, quarto mês e meio, cinco! Aqueles assim mais...

### **Em algumas circunstâncias específicas?**

Ao final do dia, quando estou em casa. Depois é giro parece que vão adquirindo hábitos ou é quando eu estou a relaxar em casa e já chega o final do dia ou então quando lá na escola os meus miúdos choravam muito e então aí parecia que devia estar dentro da barriga “AAAhh!” e dava sempre sinal nessas fases, mais agitadas e depois na parte mais relaxada, em casa.

### **Faz alguma relação, por exemplo com o facto de o bebé mexer-se muito ou pouco, com a personalidade que ele vai ter ou com o seu próprio estado de espírito?**

Não sei! Também já li um bocadinho sobre isso, dizem que sim! Se se mexe muito é isto, se se mexe pouco é aquilo. Não sei também! Eu tento... Quer dizer a gente diz sempre... eu tento estar sempre bem-disposta, animada, mas a gente também não sabe realmente como está por dentro, mas tenho sempre... De certa forma acho que sim, que deve influenciar um bocadinho, mas penso que é mais quando nós estamos mais relaxadas e tudo mais que eles também acabam por “Aleluia! Consigo descansar um bocadinho e estou mais sossegado!”, acho que é por aí.

### **A nível da personalidade dele? Mexe muito?**

Mexe bastante! É assim eu espero que ele seja mexidinho, ativo mas também q.b. para a mãe não se passar um bocadinho, não é?! Também gosto muito, como sou educadora e tenho várias crianças, eu sempre achei muita piada aos que dão mais “luta”, aqueles que nós dizemos “Está quieto!” e eles não estão, aqueles que são mais agitados do que aqueles mais molinhos. Mas ter um assim muito agitado em casa também não dava muito jeito, assim um meio-termo. Acho que também pode ser... Eu também sou muito irrequieta, também estou sempre a mexer, mexer, às vezes parece que tenho bicho-carpinteiro, também pode ser o feitio dele, mais agitado, não parar.

### **E imagina o bebê? Como é que imagina?**

Imaginar, imagino! Mas também para...evito pensar muito nisso porque senão também vou imaginar, por exemplo, eu posso-lhe dizer, eu às vezes imagino que “Deus queira que o D. não tenha uma boca igual à minha!”, os meus lábios são muito fininhos, o pai é que tem os lábios mais desenhados, mas depois “Não penses! Porque senão depois vem com uma boca igual à tua e depois ficas com uma desilusão!”, por isso deixo estar um bocadinho...Venha como venha, que venha bem, benzinho, que corra tudo bem é o fundamental!

### **E o seu marido nessa parte de imaginar o bebê disse alguma coisa?**

Também não! É igual! Tem a mesma postura!

### **Diria que já existe uma relação entre si e o bebê?**

Sim, sim!

### **Como a descreve essa relação?**

É engraçada! E o toque, já sabe quando toco mexe logo, se for outra pessoa não mexe logo, quando sou eu ou o pai reage mais e quando falo um bocadinho também reage, é giro! É engraçado!

### **Já viu o bebê na ecografia. Como foram esses momentos da ecografia?**

Muito giro! Principalmente na primeira, na primeira não! Na segunda em que a gente sabe o sexo porque toda a gente diz “pela barriga é isto! Pela barriga é o outro!” e uma pessoa fica um bocadinho “pronto! Também! Não sei o que é! Deixa lá estar”. Para mim, sempre rapaz ou rapariga tanto fazia, era-me indiferente, desde que viesse bem, fosse tudo como deve ser...mas lá no fundo, lá no fundo, lá no fundo eu queria um rapazinho! Eu gosto muito de rapazes, também gosto de meninas, mas rapazes identifico-me mais com os meninos, então fiquei muito feliz, não estava à espera. Toda a gente dizia que era rapariga, que era barriga de menina e eu “Oh!”, não fazia “Oh!” mas “Pronto! Ok! Também!”, mas depois fiquei muito contente, ser rapaz realmente foi...se pudesse escolher tinha escolhido primeiro um rapaz.

### **É um menino, chama-se D.. Essa escolha desse nome foi por alguma razão em particular?**

Não! Foi complicado o nome! Foi um bocadinho porque eu tinha uns gostos, o pai tinha outros. Depois os gostos que eu tinha o pai não gostava, todos os gostos que o pai tinha eu não gostava e então depois ficámos indecisos entre o meio de tantos, havia dois, o pai era mais para D. e eu era mais para A.. E então entre conversas e tudo...Realmente A. não e ficou...optamos por D.. Mas foi assim até...Não foi uma coisa...Foi mais difícil no ponto em que todos os que eu realmente gostava ele não gostava, em sete que eu gostava, ele gostava de

dois ou de um e a mesma coisa do lado de lá! Por isso teve que ser uma escolha mais restrita, mas pronto!

**Já foi tudo preparado? As coisas do bebê...O enxoval...**

Já! Já tenho tudo preparado, a mala também já porque a partir desta fase já pode nascer em qualquer altura, já está tudo preparado tanto a minha como a dele! Como o quarto, já tudo à espera dele.

**E alguém ajudou nesse processo?**

Sim, sim! A minha mãe, a minha família e alguma também da parte dele e o próprio pai.

**Como é que pensa que o bebê irá ser? Como gostaria que ele fosse?**

Que me deixe dormir! Principalmente! Porque eu tenho muito, ao contrário de algumas grávidas que dizem que é normal porque às vezes não dormem, são mais agitados, não descansam muito, porque é complicado, a mãe acaba de ter um bebê, está com uma descarga hormonal imensa, depois não dorme e isso assusta-me um bocadinho, não poder dormir e querer que...Depois se a gente não dorme, não descansa, não tem paciência para aturar ninguém e então isso começa...Queremos descansar, mas também não pode porque tem um pequenino para tomar conta e também não conseguimos porque é uma bola de neve, vai tudo correr mal, por isso um dos meus receios é que gostava que fosse assim calminho nessa fase, de comer e dormir, conseguir descansar tanto ele, para eu também descansar também, para eu estar bem psicologicamente e mentalmente, para cuidar dele e depois gostava que ele fosse saudável, a nível desses aspetos todos, é o fundamental.

**E a nível da saúde do bebê preocupa-se com alguma coisa particular nesses primeiros meses?**

Sim, preocupo-me! Porque há sempre, principalmente na nascença, a gente tem sempre alguns receios se pode apanhar alguma virose, se pode apanhar alguma coisa, fico sempre assim mais...isso sim, mas pronto!

**A nível das características familiares, de personalidade, da sua parte, da parte do seu marido, alguma característica que não gostasse que o bebê tivesse?**

Sim! Algumas! Por exemplo eu sei, estou a falar da minha parte, eu sou muito teimosa, muito, muito, muito, mesmo! E às vezes é um bocadinho...eu acho que também podia não ser tanto porque depois a parte da teimosia leva também a depois não ver bem as coisas, não faz muito bem. A nível do pai é um bocadinho deixar andar, não atuar logo, fica para amanhã e para depois e isso enerva-me um bocadinho também porque a gente tem que saber, tem que fazer, temos que ser corretos, é para fazer é para fazer, pronto! Eu sou um bocadinho assim e é nesse



aspecto...mas não sei ainda fica com o meu defeito, com o defeito do pai e é uma mexelania junta.

### **Que tipo de mãe espera ser nos primeiros meses?**

Uma mãe atenta, prestável e depois futuramente amiga e transmitir-lhe tudo o que seja correto em todos os aspectos, principalmente ser amiga.

### **Há pouco estava a dizer que vai preferir a amamentação, não é?**

Sim, sim!

### **A nível da relação com o seu marido com a chegada do bebé como é que acha que vai ser essa adaptação?**

Não sei! Por acaso já falamos sobre isso porque agora a gente fala e é tudo um bocadinho estranho! Já comentei há pouco tempo, daqui a uma semana, a duas semanas isto já vai ser diferente. Eu acho que nós não temos noção, temos noção, claro! Mas acho que é diferente, uma coisa é agora dizer o que acho e depois realmente quando passar o momento é que a pessoa vai...Porque são sentimentos, um *mixe* de emoções completamente diferente. Agora a pessoa não consegue descrever como será, imagina! Vai ser uma coisa...ter um pequenino, conosco, sob 24h e 24h, mas depois não sei...Vai ser assim uma coisa... uma grande lição e acima de tudo um momento bastante marcante.

### **Já têm falado?**

Já, já! Falamos muito.

### **E a nível dos padrões de sono, de alimentação como é que vai tentar adaptar ao início vocês a ele ou o contrário?**

Eu como educadora que sou isso faz-me muita confusão porque nós na prática, eu vejo lá pela escola, sabemos muito bem o politicamente correto “É assim...É assado...Vais aos meus ritmos...Eu faço, é isto...” porque eles são uma tabua sem nada e depois vamos moldando às nossas rotinas e vão ficando...Eles precisam muito de rotinas para começarem a encaminhar, precisam mesmo de terem rotinas, isso assusta-me...Não é assusta-me tem a ver...Uma coisa é a gente querer “Eu quero que não seja ”, vou moldando a rotina, vou fazendo a alimentação, os hábitos consoante o que ele quer, mas também com o que é vantajoso e bom para ele. Outra coisa é ir um bocadinho pelo que ele “debita e vai querendo, e vai fazendo”. É tentar conciliar um bocadinho as duas coisas para também não querer...

### **Agora falando um bocadinho da sua infância como se descreve quando era pequenina?**

A minha infância?! Gostei! Achei que foi boa, tive uma boa infância. Lembro-me de algumas coisas, há algumas coisas que lembro-me muito pouco por acaso, outras coisas bastante. Mas tive uma infância amada, feliz, andava sempre de um lado para outro.

### **Muito mexida?**

Muito mexida.

### **Sociável?**

Mais ou menos. Tive assim uma fase mais ou menos...mas foi mais para a adolescência, tive uma fase menos...era extrovertida, mexida, mas era mais com as pessoas que eu conhecia, com as pessoas que não conhecia era um bocadinho “Tu ali e eu aqui”, mas em pequena e tudo mais foi uma infância feliz, eu era bastante comunicativa, brincava muito, era um bocadinho M.-rapaz, confesso! Deve ter sido porque como cresci num sítio em que tive um colega que andou sempre comigo, brincávamos muitos os dois, era rapaz claro! Alinhava sempre nas brincadeiras de rapaz. Mas sempre fui assim um bocadinho mais nesse aspeto de brincar à bola, andar apanhada do que propriamente aquelas brincadeiras mais à menininha, por isso talvez por querer mais um rapaz, por ser um bocadinho assim. Mas foi uma boa infância.

### **E quando era pequenina a sua relação com a sua mãe, com o seu pai, como é que era?**

Tive sempre uma relação excelente com a minha mãe. A minha mãe é uma amiga, como melhor amiga, sempre me dei muito, muito bem com ela. Com o meu pai, ele saiu quando eu tinha quatro anos, nesse período dos quatro até aos 18 perdi muito o contacto com o meu pai, não tinha mesmo Ele...não sei! Devia estar a ser uma fase menos boa, não tinha mesmo qualquer tipo de contacto com ele. Depois a partir da altura que eu fiz 18 começou a ser mais presente, começou a estar mais interessado vá! Então íamos falando sempre...Com o meu pai tenho uma relação mais para o básico. Com a minha mãe não! Depois tenho os meus padrinhos que são muito importantes para mim porque sempre vivi com eles. Então como tive sempre eles por perto nunca tive a noção da distância pai porque como tive o meu padrinho como era...sempre muito presente, sempre consegui ultrapassar um bocadinho esse aspecto bem. Não ficar muito “O meu pai?! Porquê que foi embora?!” Sempre me habituei a isso e tinha aquela presença e estava sempre... foi assim também pacífico ultrapassar isso.

### **Em pequenina teve algum evento traumático? A morte de um familiar, ... Estava a dizer que a separação não foi tão acentuada porque...**

Não! A separação consegui ultrapassa-la como lhe tinha dito. Agora de resto não! A primeira morte já foi aos 15 anos, já não era assim...

### **E recentemente vivenciou algum evento traumático na sua vida?**

Houve. Houve ao um ano, vai fazer um ano.

### **Foi um evento traumático...**

Foi um bocadinho porque...Foi uma fase complicada! Com morte! Foi a morte de uma colega minha do trabalho. Eu sou educadora há quatro anos, foi a morte de uma colega minha de trabalho, mesmo! Foi assim uma bomba! Conhecia-a, não muito, mas foi assim um bocadinho BOM! Porque a pessoa está 24h sob 24h e não está á espera e foi assim uma coisa de ataque cardíaco, puf! Hoje a gente fala e amanhã não está, então esses encaixes, essa coisa assim de repente...De estar e não estar e depois a bomba que foi...A gente está numa escola e temos que avisar, os pais vem todos, foi muito, muito, muito complicado. Porque os pais perguntavam, depois a gente tinha que se controlar junto dos meninos para não chorar e depois os pais “O quê que foi?” e depois dar a noticia foi assim...E até lá está! Isso aconteceu em Maio, eu soube que estava grávida em Junho até fiquei?! E depois eu também acho que para tentar engravidar a pessoa não pode pensar muito, quanto mais pensa pior e eu nem estava mesmo...porque a minha cabeça ainda estava um bocado...Depois passou, mas quando soube “Oi! Tudo bem!”, mas foi agora recentemente a coisa mais...

**Acha que esse evento vai influenciar a maneira de ser enquanto mãe? Acha que vai ter algum impacto?**

Não, não! Realmente marcou. O que a pessoa pensa mais é que realmente a pessoa tem que ir vivendo. Foi mais aquele impacto como é possível a gente hoje estar aqui e amanhã já não estar cá e agente fica com aquela perda rápida “Como é que é possível! Isto acontece mesmo!”. Porque uma coisa é quando a gente sabe que é com os outros, mas quando passa connosco “Como é possível?!”, isto acontece mesmo com qualquer pessoa. E esse impacto foi um bocadinho...Mas pronto, já passou!

**De que forma acha que vai ser diferente da sua mãe, na relação com o seu bebé?**

Vai mudar completamente! Não! Vai ser muito boa! Vai gozar mesmo daquele termo de eu vou querer dizer-lhe não e ela vai estragar. Vai muito... Fica toda contente, toda babada e vai fazer as vontadinhas todas, vai andar ali no “Aí Jesus!”. Vai ser bom! Vai ser ótimo! Vai ser Excelente! Mas estou a dizer naquele sentido em que “Não! Isso não!” e “Coitadinho! Vá! Só um bocadinho!”, nesse aspeto mais de contrariar a nível para o bem. Mas vai ser muito bom!

**E a sua postura enquanto mãe, acha que vai ser semelhante à da sua mãe consigo...**

Capaz! É capaz!

**Ou diferente?**

Eu sou capaz de ir buscar algumas coisas que a minha mãe, que eu gostei que me transmitisse como outras coisas que eu achava que não tinha o mínimo de importância e de corrigir. Acho que sim!

**Temos falado do bebê, ....**

E também...Só para concluir! E também não sei! Também dizem que a gente diz muita coisa mas depois quando vê mudamos muito. Não sei! Vamos ver como será! Eu para mim eu acho que não, que vou ser assim, mas depois vamos ver realmente também...mas acho que sim em relação á minha mãe, há coisas que quero preservar, há outras, que até mesmo comigo que ela fazia que quero mudar.

**Temos falado do bebê, das relações, ...há alguma coisa que queira acrescentar que nós não falámos?**

Não! Acho que falámos um bocadinho de tudo!

**Código 16**

**A primeira questão é em termos mais gerais como é que se sentiu? Como tem lidado com a gravidez?**

Em termos gerais tenho-me lidado bem! Não há assim grandes mudanças, tem sido tudo normal.

**O que a fez decidir ter o bebê agora, nesta fase da sua vida?**

Porque já tinha a menina com cinco anos e porque quis ter este para fechar a fábrica!

**A gravidez foi planeada?**

Foi, foi!

**E desejada pelos dois?**

Sim, sim!

**Houve alguma dificuldade em termos de fecundação?**

Não! Eu já tinha tido um aborto antes deste...Também foi planeado como eu tive o aborto depois tentámos...E fiquei grávida deste.

**Mas anteriormente já houve...**

Tive! Eu tinha planeado e depois houve o aborto.

**Como é que se sentiu quando descobriu que estava grávida?**

Muito contente! Estava à espera de ficar, era esperado!

**Era esperado...e foi uma grande felicidade?!**

Sim! Foi!

**Em termos das suas reações? Foi de felicidade e em que circunstância descobriu que estava grávida?**

Foi de felicidade!

**Fez o teste...**

Sim! Fiz o teste da farmácia!

**Foi?!**

Foi.

**Mas por exemplo tinha algum atraso na menstruação ou por outra razão?**

Tinha! Eu já estava à espera porque eu fico rápido grávida! E estava à espera! Como tive o atraso fiz o teste.

**E a quem contou? A primeira pessoa a quem contou?**

Ao pai.

**Como é que foi a reação?**

Ficou contente.

**Foi uma reação semelhante à sua?**

Sim, sim!

**Quando é que contou à sua família, aos seus amigos, ...?**

Só contei aos três meses à família.

**Por alguma razão?**

Porque como tinha tido o aborto depois se acontecesse outra vez ficava tudo na expectativa e depois não...

**Devido à experiência passada?**

Sim, sim!

**Como é que foi a reação deles?**

Ficaram todos contentes! Estavam todos à espera que eu engravidasse outra vez.

**A nível das suas rotinas diárias, o facto de estar grávida, comparando antes e agora, houve muitas mudanças?**

Não! Faço tudo à mesma! Vou levar a menina à escola, vou buscá-la, coisas de casa, faço tudo!

**Não houve assim uma mudança...**

Nada!

**E a do seu marido? Sofreu alguma mudança na rotina dele pelo facto de estar grávida?**

Não!

**Às vezes dizem que eles ajudam mais, ...**

Ah! Não ajuda nada!

**Mantém-se igual?!**

Mantém-se igual!

**A relação com o seu marido mudou pelo facto de estar grávida?**

Não!

**Por exemplo, houve mais conflitos,...**

Não! Mantém-se igual.

**Neste momento no seu relacionamento com a sua mãe, não sei se está no B.?**

Está! Está!

**É um pouco diferente...**

É diferente!

**Mas mesmo assim a relação que estabelece é de maior proximidade?**

Sim.

**Proteção também...**

É pouca...

**A distância...**

A distância. Sim!

**Então há mudanças na relação com a sua mãe ou ...**

Não!

**Mantém-se tudo igual?**

Mantém-se tudo igual.

**Quando é que notou pela primeira vez as mudanças no seu corpo?**

Mudança, mudança só lá para os três meses, antes não havia mudanças.

**Não foram...**

Não!

**Só a partir dos três meses?**

Só a partir dos três meses.

**Como é que reagiu a essas mudanças no seu corpo?**

Reagi bem. Estamos à espera que isso aconteça.

**Também já é a segunda gravidez...**

Já sabia o quê que ia acontecer, mais ou menos. Cada gravidez é uma gravidez, é sempre diferente! Mas foi tudo bem.

**Sentiu-se bem com as mudanças?**

Sim.

**Por parte do seu marido também?**

Sim!

**A nível de roupas de grávida. Como é que foi esse processo?**

Roupa de grávida foi para ai aos quatro meses, tive que começar a utilizar as calças e assim porque já apertava tudo.

**Teve que começar a utilizar?**

Sim! Tive que ir comprar...aos quatro meses eu comecei a utilizar roupa de grávida.

**O facto de começar a vestir roupa de grávida como é que se sentiu? Foi marcante para si?**

Não! No princípio eu acho que não, para mim não foi assim... A pessoa sente que está mais grávida a partir do quinto, sexto mês, quando começa a ficar com a barriga maior é que...

**Por isso não foi assim...**

Não! Foi tudo normal!

**Durante a gravidez existiu, a nível emocional, algo mais intenso? Por exemplo, sentir-se muito carente, sem apoio, ...**

Isso é!

**Isso é...**

Sente sempre. Tem aquelas alturas em que sentimos mais carentes.

**Por isso, na sua gravidez houve esses momentos?**

Houve esses momentos.

**Por exemplo?**

O quê que eu digo?! Não sei!

**Por exemplo, sentiu-se sem apoio ou carente, ...**

Senti! Como tenho a família longe ainda pior!

**Está mais sensível...**

Mais sensível e quando falo fico mais sensível.

**Ao longo da gravidez foram esses os momentos?**

Sim, sim!

**E alguma preocupação específica ao longo da gravidez?**

Não!

**Por exemplo, quando se sentia carente, assim mais em baixo, falava com alguém sobre isso?**

Não! Aqui não! Às vezes quando estava mais carente ligava para lá, para falar com eles. Mas se eu estou aqui, tenho aqui a minha vida, tenho que me aguentar.

**Então lidava você própria com as suas coisas?**

Sim, sim.

**Não falava...**

Não.

**Por exemplo, pela parte do seu marido a nível emocional dele sentia-se com ciúmes, com...**

Ele não!

**Não houve assim nada...Manteve o seu registo?**

Sim!

**Teve algum sintoma semelhante ao seu?**

Não!

**Ter muita fome, ...**

Não! Nada!

**A nível dos exames médicos fez os regulares?**

Só o que a médica passou! Fiz só os regulares! Não houve nada...

**Os resultados eram os esperados?**

Sim!

**Consultou só um médico?**

Só aqui a Dr.<sup>a</sup>.

**Já me disse há pouco que o seu marido não acompanha...**

Não!

**Costuma vir outra pessoa?**

Não! Sempre sozinha!

**Assistiu às aulas de preparação para o parto?**

Não!

**Por alguma razão?**

Não! Ele nem vai assistir ao parto!

**Mas a P. se assistiu às aulas de preparação?**

Eu não!

**Por alguma razão?**

Não! Nunca fiquei sabendo que tinha essas aulas!

**E a nível dos enjoos, dos vômitos...Sofreu muito com isso?**

Não muito!

**Não?!**

Não!



**Não foi daquelas mulheres que...**

Não! Da gravidez dela foi, mas desta foi pouco.

**Mas teve por exemplo mais no início da gravidez ou...**

Mais no início até aos três meses e meio até tinha, mas não tão intenso.

**E agora?**

Não!

**Nem a azia que falam...**

A azia tenho bastante! Muita azia! Muito! Parece que vem aqui um fogo!

**Como é que imagina o parto? Já é o segundo filho...Já é diferente...**

Mas nunca é igual aos outros! Não sei!

**E isso de não ser igual aos outros?!**

È muito complicado o parto! Começo a pensar...não estou tão ansiosa mas sei que o parto vou ter as dores e isso mas...Vamos ver!

**Estava a dizer que o seu marido não vai acompanhá-la?**

Não! Não vai!

**Decisão dele?**

Não! Decisão minha!

**Por alguma razão?**

Porque ele é muito nervoso e depois deixa-me mais stressada lá e quero ficar sozinha. Dela também fiquei.

**Então foi por si?**

Sim.

**Para tentar ficar mais calma?**

Mais calma, mais tranquila! Prefiro ficar sozinha!

**Quando os primeiros movimentos começaram como é que se sentiu?**

Os primeiros movimentos são engraçados!

**São?! Como é que a P. se sentiu com isso?**

Senti-me feliz! É totalmente diferente uma gravidez quando se tem um aborto. Quando tem um aborto antes e depois a gravidez a expectativa é diferente. Então sentir os primeiros movimentos é muito bom!

**Foi mais ou menos por volta que altura que houve os primeiros movimentos?**

Acho que foi 16 semanas mais ou menos.

**O bebé mexe-se muito? Em algumas circunstâncias específicas?**

Agora mexe mais à noite. Durante o dia não mexe muito.

**E a P. faz alguma relação? Por exemplo, se mexe muito vai ser muito traquinas, ...**

Não!

**Ou por exemplo mexe-se porque se calhar a P. está mais nervosa? Faz alguma associação?**

Não, não! Mexe mais é sempre à noite quando eu estou mais tranquila e estou deitada é que mexe muito.

**Não faz nenhuma relação?**

Não.

**Como é que imagina o bebé?**

Não imagino!

**Não...**

Não! Não imagino!

**Não pensa sobre isso...**

Não!

**E o seu marido tem a mesma postura?**

Sim!

**Estava a dizer há pouco como teve o aborto anteriormente, é diferente...Tem um impacto...**

Tem um impacto diferente.

**Esse impacto é por exemplo no quê? Por exemplo, não pensar muito, ...**

Não pensar muito e também...Não sei! É totalmente diferente!

**É outra postura?**

É! Está sempre à espera que mexa para estares mais tranquila! Essas coisas assim! É não pensar como vai ser! É estar tudo bem.

**É o agora?**

É agora!

**O momento?**

É!

**Não faz muito...**

Não faço muito...

**Por exemplo, isto que eu estava perguntar de imaginar o bebé tenta...**

Tento não...

**Assume que já existe uma relação com o bebé?**

Sim, claro!

**Como é que descreve essa relação?**

Estou ansiosa para o ver, mas tento controlar-me mais para não estar muito a pensar. Só me preocupo se está tudo bem com ele e isso.

**Já viu o bebé na ecografia. E como é que foi esse momento?**

É emocionante!

**Como é que o descreve? O quê que sentiu?**

Eu fiquei emocionada, principalmente saber que está tudo bem, que está tudo a correr bem. Já fico logo bem! Tenho sempre aquele aperto quando chegas lá, antes de fazer a ecografia para saber se está tudo a correr bem. Depois de ela dizer que está...

**É um alívio?!**

É um alívio.

**Para si o antes é que é difícil?**

Sim! O antes é que é difícil!

**Já sabe o sexo do bebé?**

É um menino!

**Já escolheu o nome?**

Sim!

**Foi fácil a escolha do nome?**

Foi, foi!

**Não foi preciso grandes negociações?!**

Não.

**Foram os dois que decidiram?**

Não! Se fosse uma menina eu escolhia, se fosse um menino ele escolhia.

**Então já estava definido assim?**

Já.

**Mas é por alguma razão em particular esse nome? Por exemplo, tradicional da família,**

...

Não!

**Ou gostavam...**

É o nome do pai e é o nome do meu avô que faleceu há quatro meses e também decidimos pôr esse nome.

**Já está tudo preparado para o bebé? O enxoval ...**

Já!

**Alguém ajudou?**

Não! Fiz tudo sozinha!

**Estava a dizer há pouco que não imagina muito o bebé, mas por exemplo como gostaria que ele fosse nos primeiros meses?**

Não sei! Não sei! Não faço a mínima ideia! Já da M. não imaginava! Olhas muitos bebés e pensas “Se calhar parece-se com aquele, vai ter mais cabelo ou menos”, mas não faço ideia.

**Em termos de personalidade...querer que fosse calminho...**

Era bom que fosse! Eu acho que sim! A M. é muito calminha! É capaz de ser calmo.

**Então é assim mais ou menos que...Não pensa muito nisso?**

Não.

**Quando vier...Saudável...**

Quando forem acontecer as coisas...Na altura!

**Às vezes preocupa-se a nível da saúde do bebé nos primeiros meses? Com alguma coisa em específico?**

Não! Não me preocupo!

**O quê que pensa que o bebé vai precisar nos primeiros meses de vida? O que acha que vai ser importante para ele nos primeiros meses de vida?**

Em que sentido?

**De saúde, a nível emocional, ...**

Não sei!

**Não sei...A nível de amor, carinho...**

Claro! Amor, carinho, cuidar! Essas coisas assim, é preciso!

**As vacinas ...**

As vacinas, o ir à médica, ...tentar dar mama, vamos lá ver se vai correr bem?!

**Então essas coisas?! Um bocadinho de tudo?**

Sim. Um bocadinho de tudo!

**Que tipo de mãe espera ser?**

Eu vou ser muito protetora com certeza!

**Muito protetora?**

Acho que sim! Cuidar dele! Ainda mais este! Os dois foram desejados, mas este é diferente!

Estou mais ansiosa para ele nascer! Vai correr bem.

**Vai ser protetora...é assim que pensa que vai ser?**

Sim.

**Estava a dizer que preferia amamentação se fosse possível...**

Se fosse possível quero amamentar. Como não consegui amamentar, vamos ver se consigo.

**Por isso se calhar é algo que está ansiosa...**

È algo... Sim. Se posso ou não!

**Então seria a sua preferência?**

Seria.

**Com a chegada de mais um membro à família como é que acha que a relação com o seu marido vai ficar?**

Eu acho que vai ficar um bocadinho complicada.

**Complicada?!**

Sim! Porque tenho um filho e tenho mais um bebé fica sempre mais distante!

**O tempo é mais pequenino?!**

Sim. E os cuidados são sempre da mãe!

**Por exemplo, a nível do sono, da comida vai tentar treinar o bebé de acordo com os seus ritmos ou vai atrás dos ritmos dele?**

Não, não! Tem que entrar no ritmo da família porque senão!

**Para ser mais fácil...**

Para ser mais fácil. Também tenho a M. que vai para a escola, que também tenho que levá-la e isso... Ele tem que entrar no ritmo, na rotina da família.

**Estava a dizer que a relação com o seu marido se calhar vai ser mais difícil? O tempo, a gestão ...**

Eu acho que sim! Com certeza! Em vez de ser um para cuidar vão ser dois.

**Mas já falaram sobre isso?**

Já!

**Já organizaram...**

Até porque a mãe quando o bebé quando nasce é mais para os filhos, não é?! Pelo menos com a M. foi assim!

**Vai pedir ajuda a alguém depois do parto?**

Não! Fico sempre eu em casa sozinha!

**Quando planeia regressar ao trabalho?**

Quando ele tiver uns três, quatro meses quero regressar ao trabalho.

**Como era a P. quando era criança? Era muito mexida, ...**

Não, não! Era mais tranquila.

**Como é que se descreve?**

Isso é que é difícil! Sempre fui tranquila, nunca fui de fazer muitas asneiras!

**Era uma menina bem comportada...**

Sim! Era!

**Quando era pequenina na relação com a sua mãe, com o seu pai, como é que era?**

Foi sempre tranquilo! Tinha quatro irmãos! Os pais dividiam a atenção entre os quatro, mas era tudo calmo.

**A nível da infância uma relação próxima?**

Sim!

**Com a sua mãe?**

Sim!

**Com o seu pai?**

Sim! Sempre foi próxima!

**Quatro irmãos ainda é muita gente...**

È! Eramos quatro e ainda somos.

**Então foi uma boa relação?**

Sim. Sempre foi uma boa relação.

**Quando era pequenina houve algum evento traumático que a marcou?**

Não, não!

**E mais recentemente? Houve algum evento traumático?**

Recentemente foi a morte do meu avô há quatro meses!

**No B.?**

Sim e eu estava cá.

**Foi marcante?!**

Foi o mais marcante!

**Acha que esse acontecimento influencia a maneira como é mãe?**

Não! Acho que não!

**Considera que foi um acontecimento da sua vida...Mas em termos das suas características enquanto mãe não...**

Não interfere!

**De que forma é que acha que vai ser diferente da sua mãe?**

Bastante diferente!

**Bastante?!?**

Sim!

**Por exemplo?**

A minha mãe não era muito ligada assim aos filhos. Era e não era. Era a personalidade dela mais distante! Mas eu sou diferente!

**E a P. é diferente por exemplo em quê? Mais próxima, ...**

Eu sou mais próxima! Também os tempos são outros, certo?! Antigamente na minha altura não era assim, quando eu fui criada, não era como é hoje! Mas acho que sou mais próxima do que ela.

**É nesse aspeto que quer também ser diferente?**

Sim. É nesse aspeto que quero ser diferente.

**Temos falado do bebé, de si, ...mais alguma coisa que queira acrescentar que nós não falámos?**

Não!

### **Código 17**

**A primeira questão é em termos mais gerais como se tem sentido? Como tem lidado com a gravidez?**

Bem! Tem sido muito fácil a gravidez. Tem corrido muito bem.

**Por isso tem sido um processo calmo...**

Sim, sim! A única situação agora é a dor nas costas mas por causa de uma viagem que eu fiz, que se calhar não devia ter feito, muito longa, mas de resto...

**Mas de resto tem lidado bem?**

Sim, sim.

**O que a fez decidir ter o bebé nesta altura da sua vida?**

Porque a nível profissional e financeira é se calhar a altura mais estável que tenho neste momento. Porque queria ser mãe outra vez e não queria deixar passar esta idade dos 33, não queria deixar passar muito. E porque tinha um relacionamento bom e estável com uma pessoa que gosto muito, neste momento tivemos uns problemas e estamos separados, mas pronto! Queria muito este filho e achei que a altura era esta.

**Foi então uma gravidez planeada como estava a dizer.**

Sim.

**E desejada.**

Sim.

**Mas foi mais uma decisão individual ou enquanto casal?**

Não, foi uma decisão em conjunto, completamente!

**Foi partilhada?**

Sim, sim!

**Houve dificuldade no processo de fecundação?**

Não! Um mês!

**E anteriormente houve alguma interrupção?**

Não! Nunca houve qualquer interrupção.

**E como é que se sentiu quando descobriu que estava grávida?**

Fiquei histérica! Fiquei muito feliz! Estava muito ansiosa! Foi um momento muito emocionante!

**Em que circunstâncias é que descobriu?**

Estava com três dias de atraso e tinha o peito muito inchado. Então fui à farmácia e fiz lá um teste.

**E nessa altura a quem contou a primeira vez que estava grávida? A primeira pessoa?**

Foi uma amiga comigo fazer o teste, foi a primeira pessoa a saber.

**E a reação?**

Foi boa. Chorámos as duas!

**E quando contou, nessa altura ao seu companheiro, como é que ele reagiu?**

Ele ficou muito feliz também!

**Por isso, as reações foram semelhantes?**

Foi. Toda a gente ficou muito feliz, os pais... Tudo!

**Quando contou à restante família, aos amigos houve aquela coisa de esperar pelo terceiro mês ou...**

Sim, esperei pelo menos até à 10ª semana

Há minha mãe contei logo, mas ao resto da família, mesmo ao meu pai só contei dez, onze semanas que já estava.

**E a reação deles foi como?**

Foi boa! Ficaram muito felizes!

**E comparando antes da gravidez e agora que está grávida a sua rotina mudou?**

Comparando com antes da gravidez?!

**Comparando com antes da gravidez e agora que está grávida. Neste período do terceiro trimestre...**

Mudou! Já estou de baixa! E há coisas que não consigo fazer, mas de resto tento manter o mesmo, se calhar alguns cuidados, mas de resto está tudo igual.

**Só esses cuidados?! De não fazer certas coisas que antigamente fazia?**

Continuo a fazer ginásio só que já não faço as mesmas coisas. Tive que deixar de trabalhar por causa de conduzir, não consigo conduzir km e km, fico mais cansada mais rapidamente, mas de resto tudo normal.



**Levou algum tempo a começar a sentir-se mãe desse bebé?**

Não! Foi logo! Foi o clique! Foi, foi logo! Tanto que eu antes de saber se era menino ou menina já sentia que era um menino. Senti logo desde o início!

**Então para si não houve um processo...foi um clique...**

Não! Não, houve processo nenhum! Eu queria tanto que...!

**Neste momento está divorciada...**

O divórcio não tem nada a ver com esta situação, é o que aparece no meu cartão de cidadão, de um relacionamento já antigo. Agora a situação é outra, nunca casamos.

**Estão separados.**

Sim.

**Neste momento como se está a relacionar com a sua mãe? Estando grávida se o comportamento da sua mãe mudou? Tornou-se mais protetora ou mantém o mesmo tipo de relacionamento consigo.**

O relacionamento exatamente mantém-se o mesmo, agora o assunto é mais o bebé, mas é exatamente igual.

**A postura é igual? Não mudou?**

Sim, sim.

**E com o seu pai?**

Sim! Com o meu pai também! É tudo igual!

**Não se tornaram mais protetores, mais preocupados, ...?**

Sim, tem algumas preocupações mas não...Acho que não houve grande alteração a nível de relacionamento.

**Quando é que notou pela primeira vez as mudanças no seu corpo?**

Eu não sei se é por ser a segunda gravidez mas na oitava semana já tinha um bocado de barriga e o peito ficou logo maior. Depois assim mudança física mesmo foi a partir do quinto mês de gravidez.

**Como é que se sentiu com essas mudanças? Reagiu bem?**

Sim, sim! Senti-me muito bem! Já sabia. Já estava à espera. Há sempre aquela expectativa de ver a barriga a crescer, é bom!

**Quando começou a utilizar roupas de grávida?**

Eu não comprei roupa de grávida. Emprestaram-me umas calças e o resto adaptei.

**Adaptou? Não aquela coisa de agora tenho que comprar roupa...**

Não, não.

**Por isso, foi adaptando...**

Sim!

**Não foi uma mudança drástica no tipo de roupa...**

Sim! Quer dizer as calças normais não dá para usar, o que eu uso é leggings e tenho umas calças que me emprestaram mesmo de grávida, com elástico.

**E durante a gravidez houve algum momento a nível emocional mais intenso? Por exemplo, sentir-se sem apoio, carente, ...**

(Pausa prolongada) Não! Acho que me tenho sentido bem! Se calhar ao início tinha...era um bocado mais impulsiva ou reagia mais emocionalmente, depois passou. Foi mais inicialmente.

**Houve alguma preocupação ao longo da gravidez que tenha tido?**

A preocupação é se estão bem. Se mexe, se o coração está a bater bem...

**Por exemplo, ao início estava a dizer que era mais impulsiva...**

Sim! Tive mais algumas reações, houve ali alguma instabilidade.

**E nessa altura, mesmo com as preocupações que estava a referir, foi falando com alguém? Como é que foi lidando com essas situações?**

Comprei um doppler para ouvir em casa!

**Para ficar segura...**

Sim, sim.

**Foi a sua maneira de ...**

Sim, sim.

**Durante a gravidez teve algum sonho recorrente? Sobre a gravidez?**

Não! Por acaso não tive! Até agora não!

**Durante a gravidez tem alguma preocupação, algum medo específico relativamente à saúde do bebé nos primeiros meses de vida?**

Há sempre aquela preocupação que se ouve falar, que o bebé deixa de respirar quando está a dormir mas à partida acho que vai correr muito bem. Não quero alimentar isso!

**Esses pensamentos...**

Sim, sim.

**Agora relativamente aos exames médicos tem feito os normais?**

Sim.

**Os resultados os esperados?**

Sim.

**Há pouco disse-me que tem ido à instituição pública e à privada?**

Sim.

**Consultou mais que um médico ou foi sempre o mesmo?**

O meu ginecologista é no privado, depois vou ao público para passarem-me as credenciais e para tirar-me as medidas com a enfermeira. Mas na realidade quem vigia a minha gravidez é no privado.

**Assistiu a aulas de preparação para o parto?**

Vai começar agora em Maio.

**E qual é a razão de ir fazer essas aulas?**

É mesmo o centro de saúde que organiza e então eles contactam no mês antes da criança nascer e fazem. Nem sei quantas aulas são, nem...Mas irei às aulas!

**E durante a gravidez sofreu de enjoos, ...**

Não tive enjoos nenhuns, nunca tive mal disposta, nunca passei mal! Talvez um enjoozinho de uma coisinha ou outra, mas coisas muito leves e estou a falar de um ou dois. Nada mais do que isso!

**Como é que imagina que vai ser o parto? Já é o segundo...**

Sim.

**Já é diferente se fosse o primeiro...Mas como é que imagina que vai ser?**

Acho que vai ser mais fácil e mais rápido. Já tenho outra ideia. Já sei como é que foi o primeiro, já tenho outra preparação, para além de que tenho feito muito ginásio também para ajudar todo esse processo!

**Alguém vai estar presente?**

O pai!

**Foi uma decisão dos dois?**

Ah... sim.

**Quando se apercebeu que estava o bebé dentro de si, os primeiros movimentos como é que se sentiu?**

Muito feliz! É isso que uma pessoa está sempre à espera nessa altura.

**Foi por volta que altura os primeiros movimentos?**

Muito cedo! A primeira vez que eu o senti, não se percebe muito bem o que é, é assim um borbulhinho, ainda só estava de 14 semanas. Ele mexe imenso! Imenso! Agora já se sente muito bem! Foi por volta das 14 semanas que senti pela primeira vez um borburinho depois com o passar do tempo foi aumentado e foi-se tornando mais regular.

**Estava a dizer que o bebé mexe-se muito...**

Mexe.

**Em alguma circunstância específica? Que faça uma associação...**

Por exemplo, se eu acordo de manhã e ele não está a mexer e eu puser a mão na barriga e dizer “Olá! Bom dia! Mexe lá e dá bom dia à mãe!”, ele mexe. É giro essa sensação!

**E faz alguma associação, por exemplo mexe-se muito no futuro vai ser muito agitado, ...a personalidade dele? Faz alguma relação ou para si são coisas separadas?**

A associação que eu faço é que deve ser uma criança com energia, mas não necessariamente muito irrequieta. Mas sim, uma criança feliz!

**Por exemplo, quando ele mexe-se muito faz alguma associação com o seu estado de espírito? Se estiver mais contente mexe-se mais ou ...**

Não, não faço essa associação. De facto mexe-se mais se estiver muito quieta ou se estiver sentada, é mais essa tendência.

**Como é que imagina o seu bebé? Em termos de características físicas e de personalidade?**

Não estou a fazer prognósticos!

**É uma estratégia sua ...**

Não! Não é muito do meu feitio imaginar coisas, quando nascer logo verei na realidade como é que ele é.

**Não tem aquelas expectativas de vai ser assim ...**

Fiz a eco...

**Calminho?!**

Isso não sei! Isso não dá para saber.

**Essa parte da personalidade...**

Não! Não tenho prognóstico! Eu acho que vai ser uma criança alegre, mas de resto não sei!

**Em termos físicos com as ecografias ...**

Com a ecografia em 4D já deu para ver muito bem!

**Neste momento já diria que já existe uma relação entre si e o bebé?**

Certo, certo!

**Como descreve essa relação?**

(Pausa) É complicado porque na realidade não dá para tocar, não dá para ver, mas sinto que falo com ele e que ele de alguma maneira responde-me e isso cria uma proximidade muito grande.

**Um elo de ligação entre as duas partes...**

Sim, sim.

**Já viu o bebé na ecografia como estava a dizer. Já sabe o sexo do bebé ...**

É um menino.

**E o nome já escolheu?**

L..

**Por alguma razão em particular?**

Porque sempre gostei muito desde nome.

**Foi fácil chegarem a esse...**

Ele não deu nenhuma ideia!

**Prevaleceu a sua...**

Prevaleceu a minha!

**Já está tudo preparado para o quarto do bebé?**

Mais ou menos porque no primeiro tempo vai ficar no meu quarto e essa parte já está. Depois o quarto dele está mais ou menos, mas também não tenho pressa.

**Neste processo tem tido alguma ajuda para preparar as coisas ou tem sido mais a I.?**

Tem sido mais eu.

**Como é que gostaria que o bebé fosse nos primeiros meses de vida?**

Como é que fosse?

**Sim...nos primeiros meses...**

Que dormisse! Isso é o mais importante é os bebés que conseguem dormir bem, acho que isso é muito importante.

**Relativamente à saúde do bebé preocupa-se com algo em específico?**

Acho que a preocupação maior é ser saudável, ter os órgãos todos a trabalharem bem, ser saudável. Uma criança saudável! Que nasça com todos os órgãos estáveis e a funcionarem bem para ter um bom desenvolvimento.

**E a nível das características de personalidade da sua família, da família do pai do bebé.**

**Há alguma característica que não gostasse que o bebé tivesse?**

(Pausa) Não! Não faço pronósticos!

**Que tipo de mãe espera ser nos primeiros meses?**

Dedicada.

**A nível do método de alimentação vai preferir a amamentação ...**

Amamentação.

**E a nível dos ritmos do sono, da alimentação do bebé, vai tentar adaptar-se a eles ou contrário que o bebé se vá adaptando...?**

Não! Inicialmente a mãe tem que se adaptar aos ritmos do bebê, depois quando ele já dorme mais acho que tem que haver algum cuidado em alguma maneira criar a distinção entre o dia e a noite, mas tirando isso!

**Um processo gradual?**

Sim.

**Vai pedir ajuda a alguém depois do parto?**

A minha mãe.

**Quando pensa regressar ao trabalho?**

Passado quatro meses.

**Agora falando um bocadinho de si, na sua infância, quando era pequenina como é que se descreve?**

Era uma criança introvertida, tranquila. Há aquelas crianças que precisam de muita atenção para se entreterem, eu entretinha-me com qualquer coisa.

**Fazia as suas próprias brincadeiras ...**

Sim, sim.

**Na relação, durante a sua infância, com os seus pais? Com a sua mãe? Com o seu pai?**

**Como é que era a relação?**

Os meus pais separaram-se eu tinha um ano. A relação deles nunca foi muito boa. Tinha alguns conflitos com a minha mãe e com o meu pai. Não foi uma relação fácil na minha infância.

**Durante esse período teve algum evento traumático? Alguma morte de um familiar, doença, algo que a marcasse muito...**

Assim mortes não...

**Ou outro tipo de acontecimentos que para si tenha sido traumático.**

O acontecimento mais traumático foi mesmo a situação dos meus pais porque eu devia ter para uns cinco anos e morava em três casas durante a semana. e acho que isso não era agradável. A minha mãe era uma pessoa que emocionalmente não tinha condições para tratar de uma criança. Para mim a minha infância foi traumática.

**E esse facto acha que vai influenciar o tipo de mãe que é?**

Não! Neste momento não! Se calhar na minha primeira filha teve alguma influencia, mas agora já não.

**E nos últimos tempos viveu algum evento traumático?**

Não.

**De que forma é que acha que vai ser diferente da sua mãe, enquanto mãe?**

(pausa) Isso é um bocado difícil de responder! Não sei! Não sei! Acho que vou tentar ser mais dedicada, de ser mais presente e ser mais disponível, talvez!

**Falámos um bocadinho sobre o bebé, sobre si...Há alguma coisa que queira acrescentar que nós não falámos que ache importante neste processo de gravidez?**

A única coisa que posso acrescentar é que como já tive outra gravidez há muitos anos que acho que nesta idade, a partir dos 30 as mulheres estão mais preparadas, têm mais maturidade, estão emocionalmente... têm outra disponibilidade para um filho e acho que é uma boa idade.

### **Código 18**

**A primeira pergunta, em termos gerais, como tem lidado com a gravidez? Como é que se tem sentido?**

Ai Meu Deus! Agora para o fim ou desde o início?

**Mais nos últimos tempos?**

Oi! Os vómitos não foram embora, contínuo com vómitos, enjoos, mau estar para dormir, mas de resto...estou agora só com inchaço, de resto foi tudo tranquilo.

**Foi um processo tranquilo?!**

É.

**O que a fez decidir ter o bebé agora nesta fase da sua vida?**

O que fez?! Eu já estou um bocadinho passada! Eu sempre quis ser mãe desde de nova, então olha...Agora estou a trabalhar, então decidi ter.

**Está mais estável...**

Sim, sim.

**Outras preocupações...**

E bateu aquele instinto maternal.

**Foi então de certa forma planeada?**

Sim!

**Mas mais por si ou em enquanto casal?**

Em conjunto.

**Houve alguma dificuldade em termos de fecundação? Demorou algum tempo?**

Deixámos de tomar precaução pelo menos um ano. Só depois de um ano aconteceu.

**E anteriormente houve alguma interrupção da gravidez?**

Não.

**Como é que se sentiu quando descobriu que estava grávida?**

Eu nem acreditei! Eu acho que até agora não acredito!

**A sério?!**

É! Primeiro fiz o teste, estava meio esquisita, eu como não sou regular então não desconfio, não é?! Tanto que tive a certeza às oito semanas. A partir daí é que começou os enjoos e as vontades de comer isto e aquilo. Fiz o teste e quando vi o teste “Ah! Sabia que não estava grávida!”, mas eu disse assim “Espera aí! Não pode ser!”, fui ver ao calendário, um mês de atraso, um mês e tal, fui ver o teste de novo, fui ler e afinal estava. Fiquei toda ansiosa! Ele por acaso não estava cá, estava em F., liguei, ele estava no aeroporto para chegar cá e a minha mãe também vinha nesse dia e tive que contar tudo por telefone.

**Como é que foi a reação deles?**

Ele ficou muito feliz! Ela também!

**Foi assim uma reação semelhante...**

Sim! Toda a família, toda a gente sabe... “Até que enfim!” para ver...

**Então a sua família, os seus amigos reagiram bem?**

Sim! Toda a gente “Até que enfim!”, até os vizinhos “Até que enfim!”. Realmente!

**Se comparar antes da gravidez e agora a sua rotina mudou muito? O quê que para si foi a mudança mais drástica?**

Não mudou muito! Mudou é que eu já não cozinho porque não conseguia sentir o cheiro, o trabalho é mais complicado por causa dos cheiros. Ainda estive um mês de baixa, só vomitava, o que mais?! Nunca tinha estado de baixa, isso é que me fez um bocadinho de confusão, mas pronto!

**Foi ter que lidar com essas limitações que não estava habituada...**

Foi um choque! Quando o médico disse “Vai ficar de baixa! Está a perder peso!”, eu perdi logo seis quilos, então ele disse que tinha que ficar de baixa.

**Se calhar com os vômitos...**

Sim! Era todos os dias, várias vezes ao dia. Havia dias que tinha mesmo que ir para o hospital apanhar soro...Não foi fácil! A primeira vez que fui para o hospital tinha estado quatro dias que comia e vomitava, bebia e vomitava e não comia e nem bebia e vomitava. Portanto não ficava nada! A minha mãe dava-me alguma coisa, sentia o cheiro e já não queria, deitei muita comida fora! Depois tive que ir para o hospital apanhar soro, com soro puseram o medicamento para não vomitar e ai parou! Consegui comer, mas voltava sempre e até passaram medicamento para o enjoo e tudo! Depois de uma semana voltava de novo! Houve



um médico depois da terceira vez que me passou um comprimido para o estômago e daí é que acalmou e já não foi preciso ir ao hospital. Vomitava, podia estar um dia a vomitar, mas depois passava!

**Então para si foi...**

Ainda está a ser! Porque ainda continuo! Mas é menos! É só uma vez por semana e tal!

**Levou algum tempo a começar a sentir-se mãe? Foi um processo? Ou foi um clique?**

Acho que ainda nem tenho isso ainda! Se calhar só quando nascer!

**Ainda não caiu em si se calhar?!**

Exato! Se calhar só quando o vir mesmo. Eu sei tudo isso, na teoria a gente sabe agora na prática?!

**Agora sentir-se mesmo mãe acha que ainda necessita...**

Exatamente....

**Com o nascimento...**

Exato.

**Então é um processo que ainda está a ser?!**

Ainda está a ser!

**A relação com o pai do bebé agora...**

Nós agora estamos separados, mas...Está normal. Ele está preocupado com o bebé e acompanha-me, por isso está tudo bem. Não estamos é juntos enquanto casal.

**Em relação à sua mãe acha que o comportamento dela mudou relativamente a si? Por exemplo, tornou-se muito protetora ou mantém-se...**

Não! Ela é mesmo uma mãe galinha!

**Mantém?!**

Mantém! Não sei se vou ser igual?!

**Preocupada consigo...**

Sim! Igual! Agora preocupa também com ele.

**E com os seu pai?**

Não tenho muito contacto! Eu acho que ele nem sabe que eu estou grávida! Ele não está cá, está em São Tomé!

**Quando é que notou pela primeira vez as mudanças no seu corpo?**

Olha, foi quando desconfiei que estava grávida porque o peito ...

**Aumentou?! Inchou se calhar?**

Exato. Foi logo pelo peito! Que mais?! Foi só! Foi logo a primeira coisa. Depois os vómitos!

A seguir foi os vómitos! Perdi apetite! Desejos assim...

**Por exemplo, com essas mudanças no seu corpo, começar a ter barriga...essas alterações. Como é que se sentiu?**

Eu estava ansiosa para que isto crescesse, só cresceu a partir dos cinco meses. Ainda demorou um bocadinho! Agora também?! Olhe! Já passou dos limites, mas pronto!

**Sentiu-se bem com essas mudanças? Não foi estranho para si...**

Não! Agora é que está a ser! Agora já rebentou estrias para todo o lado! Agora já estou insatisfeita!

**A nível das roupas de grávida? Começou a utilizar? A partir de que altura?**

Foi a partir dos cinco meses. Também só comprei calças. As roupas são iguais, são as mesmas.

**E esse facto de comprar as calças de grávida para si teve algum significado? Como é que se sentiu?**

É necessário! A barriga estava a crescer. Já não ficava confortável! E nem ele! Era mais isso. Foi bom! Foi engraçado!

**E durante a gravidez teve algum momento emocional mais intenso? Sentir-se carente, sem apoio...**

Ah sim! Duas vezes! Do nada! Uma tristeza, uma melancolia...Ainda por cima estou cá sozinha, a família não está cá, nem a minha mãe, nem os meus avós.

**Como é que lidou nesse momento? Falou com alguém...**

Por acaso nesse dia estava lá o pai do bebé e foi ele! “Estás a chorar porquê?!”, “Não sei!”. É normal isso!

**Sentia-se mais triste...**

Sim!

**Considera o mais intenso...**

Exatamente!

**E a nível do pai do bebé houve algum em termos emocionai mais intensos?**

Não! Talvez mais ansioso.

**E ele teve sintomas físicos semelhante aos seus?**

Teve! A nível da comida! Tinha muito mais fome! Só lhe apetecia massa! Não tinha era os vómitos!

**Durante a gravidez teve alguma preocupação? Que vem acompanhando ao longo da gravidez?**

Não!

**E tem tido sonhos sobre a gravidez? Sobre o bebê?**

Com o bebê não! As pessoas ao redor de mim têm tido, “Que já nasceu!”. Por exemplo, a madrinha do bebê ainda ontem disse que sonhou que eu tive o bebê, outra amiga a mesma coisa, as minhas colegas de trabalho igualmente.

**Menos a mãe...**

Menos a mãe!

**Relativamente ao bebê, aos primeiros meses, tem alguma preocupação com a saúde dele? Algum medo especial?**

Não! Porque eu sou muito ver para crer! Viver o meu momento! Não gosto de estar a pensar no futuro, como vai ser, o quê que não vai ser! Não é muito da minha natureza! Estou tranquila até porque já tive quatro sobrinhos, já sei lidar mais ou menos com bebês, já sei mais ou menos o quê que se espera, tirando as noites porque isso é vivendo porque eu não vivi isso com os meus sobrinhos porque as minhas cunhadas à noite era com elas. De resto...

**Mas de resto...**

Não.

**É quando for?!**

É! Até com o parto! “Estás preocupada com o parto?!”, “Não!”, entrou vai ter que sair! É o que Deus quiser!

**A nível dos exames médicos tem feito os regulares?**

Tudo.

**O s resultados os esperados?**

Tudo bem. Exatamente!

**Consultou mais que um médico? Ou foi sempre o mesmo?**

A mesma!

**Disse que o pai do bebê acompanha?**

(Sim)

**Assistiu às aulas de preparação para o parto?**

Não! Não tive isso!

**Por alguma razão? Foi uma opção sua?!**

Para já não me disseram nada no posto de saúde, mas podia ser pedido, podia ter pedido mas não me interessa muito...Até pode ser cesariana! Porquê tanto trabalho para quê?! (Risos)  
Vou ouvindo da experiência...

**Das outras...**

Exatamente.

**Há pouco estava a dizer do parto que não imagina e nem pensa muito sobre isso?**

Não! O pai é que pensa mais! Chegasse ao pé de mim e diz “Dói-me a cabeça!”, “O quê que foi?!”, “Estou a pensar!” e eu “Ah! Também! Podes pensar por mim! Não faz mal!” (Risos)

**Alguém vai estar presente na altura do parto?**

Em princípio vai estar a madrinha do bebé, se a minha mãe não chegar a tempo, vai ser ela.

**Foi uma decisão de ambas as partes?**

Foi ela que se ofereceu e como pai não quer ver...

**Vai a madrinha ou a sua mãe...**

Exatamente! A minha mãe também não quer muito, mas ...! Vai ela que se ofereceu!

**Quando começou os primeiros movimentos do bebé de forma mais marcante? Foi mais ou menos em que altura?**

Foi com três meses, três meses e uma semana

**E como é que se sentiu?**

Ai foi uma emoção! Que depois nunca mais senti! Foi tipo uma borboleta! Calhou que o pai estava junto e sentiu! Foi uma coisa que não dá para explicar! Foi uma emoção! Muito grande!

**Muito íntima?**

Exatamente! Não dá para explicar!

**O bebé mexe-se muito?**

Ele mexe.

**Em alguma circunstância específica?**

Em todas! Às vezes eu como e ele mexe, às vezes como e ele também não mexe, é conforme!

**Por exemplo, faz alguma relação, se mexe muito vai ser muito mexido quando nascer?**

Eu acho que sim!

**Faz alguma relação...**

Ele mexe bastante. Há dias em que está mais sossegado, mas normalmente mexe bastante! O pai diz “Se for assim! Espero que ele não se chatee muito à noite!”, vamos ver! Ele diz “Se sair ao pai vai ser calminho! Se sair à mãe vai ser não sei o quê!”, a mãe é que é má da fita!

**Como é que imagina que o bebé vai ser? Em termos de personalidade, ...**

Toda a gente...Vai nascer...vai ser Touro, vai ser do signo Touro! Toda a gente diz que é teimoso, é não sei o quê, não sei que mais, mas são boas pessoas. Deve ser isso! Também vai depender da educação!

**A nível físico? As ecografias foram mostrando algumas coisinhas...**

Sim! Mexia bastante, a pôr o dedo na boca. Na última consegui ver a mexer os olhos!

**Nesta fase da gravidez diria que já existe uma relação entre si e o bebé?**

Sim.

**Como é que descreve essa relação?**

Silêncio

**Se fala com ele...**

Não falo muito! É mais quando ele está a mexer ou está a magoar-me ou qualquer coisa...às vezes acendo a luz e ponho na barriga, mas acho que ele não gosta muito, fica quieto! Quando desligo é aí que ele mexe.

**Já existe uma relação...**

Sim, sim!

**Quando viu o bebé na ecografia. A primeira ecografia...Como é que foi esse momento?**

**Como é que se sentiu?**

Para falar a verdade! Não percebi nada! A médica dizia “Olhe aqui está não sei o quê!”, eu tentava perceber, mas...Na segunda ecografia é que foi mais emocionante, já deu para ver mais ou menos. A última foi mais ainda!

**Como é que se sentiu?**

Senti bem! Incrédula ainda! Como eu digo! Ainda não caiu bem a ficha!

**Já sabe o sexo do bebé?**

É um menino!

**Já escolheram o nome?**

Está entre S. ou S.

**Ainda está em negociação?!**

Sim. O pai é que decide! O combinado era se fosse uma menina ponha eu o nome, se fosse um rapaz põe ele.

**E concorda?**

Sim, sim! Ele deu outros nomes que eu não aceitei! Aceitei este!

**É por alguma razão específica? Por exemplo, um nome de família ou porque gostou ...**

Porque ele gostou, eu também gostei!

**Em relação ao quarto do bebé, ao enxoval já preparou tudo?**

A maioria foi tudo dado! Algumas coisinhas comprámos. O quarto ainda não arranjei porque em princípio vai ficar connosco, só tenho a cómoda no quarto, as coisinhas preparadinhos mas a cama, o berço por acaso ainda não está montado, ainda está lá.

**Houve pessoas que ajudaram então nesse processo?**

Sim, sim!

**Como é que gostaria que o bebé fosse nos primeiros meses?**

Já estou à espera como é rapaz que vá comer muito. Todas as mães dizem que os rapazes comem muito! E dormir pouco, pelo menos no primeiro mês vai ser isso. Comer e dormir.

**E como é que não gostaria que ele fosse?**

Ao pá! Não gostaria que ele sofresse muito de cólicas! Não sofria ele e não me chateava a mim também. Cólicas não é nada bom!

**O que pensa que o bebé vai precisar nos primeiros meses de vida? O que acha que é fundamental para ele?**

Que eu esteja bem! Para passar também coisas boas para ele.

**A nível das características, por exemplo da sua parte, da parte do pai do bebé, há alguma que não quisesse que ele tivesse?**

O pai é calmo, eu também...Nada!

**Que tipo de mãe é que espera ser?**

Mais soft possível. Não sei! Ai é que está! Se sair à minha mãe vou ser mãe galinha, de certeza que vou ser mãe galinha um bocadinho. Vou ter cuidados, vou dar mimos e essas coisas todas. Um bocadinho mãe galinha, pode ser! Tentar não ser muito chata!

**Meio, meio?!**

Meio termo.

**A nível de alimentação vai preferir a amamentação ou...**

Prefiro dar o peito, sim!

**A nível do ritmo de sono, da alimentação vai tentar adaptar-se aos ritmos dele ou contrário que ele se adapte aos seus?**

Ai é que está uma boa pergunta! Vamos ter que adaptar um e o outro. Vamos ter que combinar filho! Quando nascer é que vamos ver porque há bebés que normalmente no primeiro mês estão sempre a comer, como têm um estomago pequeno, a barriga não estão habituados, vai lá tudo ter com eles, então olha vamos ter que adaptar!

**Vai pedir ajuda a alguém depois do parto?**

Em princípio vou estar com a minha mãe e com a minha sogra.

**Vai ser o seu apoio...**

E o pai da criança também.

**Quando planeia regressar ao trabalho?**

Depois dos cinco meses.

**Quando era pequenina como é que se descreve? Que tipo de criança era?**

A minha mãe dizia que eu não aceitava ninguém, ninguém me podia pôr no colo, “Deixem-me quietinha! Só a minha mãe é que me pega!”. Para tomar banho era terrível, não aceitava ninguém! Entrava na casa de banho e saía. Tirando isso era calma. Só não queria que ninguém me pegasse, só ela. Só a minha mãe, nem o meu pai, nem os meus irmãos, ninguém!

**Como é que era durante a sua infância a relação com a sua mãe?**

Sempre fomos muito próximas. Só agora é que estamos separadas, de resto sempre estivemos juntas.

**E com o seu pai?**

Com o meu pai nunca tive grande contacto, por isso não posso falar muito sobre isso. Um pouco distante.

**Enquanto casal, os seus pais?**

Já não estão juntos há muito tempo.

**Quando era pequenina teve algum evento traumático? Por exemplo, a morte de algum familiar, uma doença na sua família, ...**

Não! Só a partir dos 12-13 que foi quando a minha avó faleceu, a mãe da minha mãe. Ai senti! Mas é normal...Foi uma perda.

**E recentemente houve algum evento mais marcante para si?**

(pausa) Não!

**De que forma é que acha que vai ser diferente da sua mãe, enquanto mãe?**

Vou tentar ser menos chata! Menos preocupada. Vou tentar! Não sei se vou conseguir! Esse defeito tenho que melhorar. Por exemplo um dia todo, ela pode telefonar não sei quantas vezes e às vezes à noite, todas as noites, é a mesma conversa “Fecha a porta, tranca isto, tranca aquilo!”, todas as noites! Há coisas que já sabemos de cor e salteado.

**Estivemos a falar de si, do bebé...há alguma coisa que queira acrescentar que ache importante referir?**

Não!

**Código 19**

**A primeira questão é em termos mais gerais. Como se tem sentido? Como tem lidado com a gravidez?**

Tenho-me sentido bem. Tenho-me sentido bem, apesar de algumas transformações que têm acontecido ao longo do tempo, mas que é normal. Mas tem corrido bem.

**Então no geral o processo tem lidado bem?**

Sim, sim.

**O que a fez decidir ter o bebê nesta altura da sua vida?**

Acho que já tinha concretizado algumas coisas que tinha em mente, alguns objetivos e achei agora que era altura certa para ter o primeiro filho.

**Disse que foi planeada.**

Exatamente.

**Foi uma decisão partilhada ou mais individual?**

Partilhada. Pelos dois.

**Houve alguma dificuldade no processo de fecundação?**

Não. Foi um processo normal.

**Foi um processo normal...**

Foi.

**E anteriormente houve alguma interrupção da gravidez?**

Houve. Houve. Exatamente.

**Foi só essa vez?**

Foi. Foi na primeira tentativa, antes dos três meses.

**Como se sentiu quando descobriu que estava grávida?**

Contente, assustada ao mesmo tempo, também não sabia o quê que me esperava, mas bastante feliz.

**E a quem contou a primeira vez?**

Foi ao meu companheiro.

**Como é que foi a reação dele? Semelhante, diferente...**

Foi, foi! Foi semelhante. Também foi muito boa.

**Partilharam os mesmos sentimentos...**

Exatamente.

**Quando contou à família, aos amigos como foi é que foi a reação deles?**

A reação também foi muito boa.

**Esperaram pelo terceiro mês ou ...**

Aos familiares mais próximos à minha mãe, à minha sogra foi logo. Às outras pessoas a partir do terceiro mês.

**Foram contando...**

Exatamente.



**Se comparar o início da gravidez com o momento atual que está a viver as mudanças que ocorreram na sua vida, em termos da sua rotina diária, a nível emocional?**

Sinto que agora estou mais emotiva. Estou mais emotiva não sei se também não é pela ansiedade que chegue o dia, mas sim, sinto que estou mais emotiva, mais ansiosa.

**Em termos da sua rotina, a nível do trabalho...das mudanças que houve.**

O trabalho agora tem sido um bocadinho mais cansativo, já me sinto mais cansada, já não estou com a mesma dinâmica que tinha inicialmente porque o próprio esforço físico também não é o mesmo e também não dá para fazer as coisas como fazia, ao meu ritmo normal.

**Em termos da sua rotina e termos emocionais são os factores que aponta?**

Exato.

**No final da gravidez mais emotiva, mas ansiosa ...**

Exatamente.

**E o seu companheiro mudou alguma coisa na rotina dele pelo facto de estar grávida?**

Sim. Para estar mais presente...Nas consultas é complicado porque estarmos os dois a faltar ao trabalho é difícil, mas pelo menos nas ecografias está presente.

**Então a mudança dele é se calhar estar mais presente?**

Exatamente. Estar mais presente.

**Considera que levou algum tempo a começar a sentir-se mãe?**

Eu sempre tive o desejo de ser mãe, mas agora de sentir o bebé acho que isso transparece mais.

**Então a partir de sentir o bebé começou a ser mais consciente?**

Exatamente. Mais “consciente”.

**Na relação com o seu companheiro tem havido mudanças? Nos conflitos, na proximidade, ...**

Mais próximo, mais próximo.

**Mais próximo...**

Exatamente.

**Por exemplo, na relação com a sua mãe acha que houve algumas alterações? Se está mais protetora ou mantém a mesma...**

Ela já é protetora, já é mãe galinha e agora está em dobro.

**Intensificou?**

Sim, sim! Bastante! Bastante!

**Então considera uma mudança antes da gravidez e agora?**

Exatamente.

**Com essa proteção...**

Proteção.

**E o seu pai?**

Também a mesma coisa.

**Também mudou?**

A mesma coisa!

**Quando é que notou pela primeira vez as mudanças no seu corpo?**

A partir do terceiro mês é que comecei a ver grandes mudanças, a partir do terceiro mês de gravidez. Exatamente.

**E como é que se sentiu? Como reagiu a essas mudanças?**

Reagi bem.

**E o seu companheiro também?**

A mesma coisa.

**A nível de roupas de grávida...**

Oi! Isso é que foi mesmo uma mudança brutal! Porque a partir do terceiro mês já nenhuma roupa que eu tinha servia-me. Nada! E tive colegas minhas de trabalho que me deram, teve mesmo que ser assim!

**Teve mesmo que mudar?**

De mudar! Por completo! Por completo!

**Essa mudança como é que se sentiu?**

Senti-me bem porque eu acho que é um processo normal que já faz parte e já era algo que eu já contava.

**Ficar mais confortável...**

Ficar mais confortável acima de tudo!

**Durante a gravidez houve alguns momentos, em termos emocionais, mais intensos?**

**Sentir-se carente, sem apoio, ...**

Sim, sim. Depois fico a pensar “E depois quando o bebé nascer se vou conseguir cuidar dele?!” Todo aquele turbilhão de sentimentos que uma pessoa fica sem saber como é que as coisas vão ser.

**E a forma que tem encontrado para lidar com esses sentimentos? Tem falado com alguém?**

Sim. Com colegas minhas que já passaram pelo mesmo e que também sentiram a mesma coisa. Acho que é todo um processo normal, é um misto de emoção e de ansiedade ao mesmo tempo.

**E a nível de preocupações alguma que tem acompanhando-a ao longo da gravidez?**

Eu preocupo-me logo quando acordo é ficar mesmo atenta para ver se ele se mexe. Quando ele está muito parado fico logo preocupada, fico logo preocupada!

**Então tem falado com as suas colegas que já tiveram essa experiência? Partilhando...**

Exatamente.

**É a sua estratégia?**

Sim, sim!

**Tem tido sonhos sobre a gravidez?**

Bastantes! Principalmente no dia do parto. Agora é o que eu sonho mais é o dia do parto, é como eu lhe disse é um misto de ansiedade e de medo ao mesmo tempo e a grande preocupação que ele venha bem, que venha perfeito acima de tudo.

**Então os seus sonhos têm sido sobre isso?**

É!

**E a nível do seu companheiro, das reações emocionais dele? Mostrou assim algum ciúme, algum...**

No início! Sim, um bocadinho! Achou que eu estava mais preocupada com a bebé do que com ele. Mas agora é normal... Também!

**Essas reações emocionais agora já...estabilizaram?**

Sim! Foi mais no início.

**Mais no início o ciúme...algo novo...**

Exatamente.

**Teve algum sintoma semelhante ao seu?**

Não!

**Durante a gravidez vivenciou alguma preocupação ou medo em relativamente à criança ou sobre si própria?**

Mais sobre a criança porque eu fiz uma ecografia e então a médica houve... “não era um problema”, era mais um despiste de um exame que eu tinha que fazer ao nível do coração que me deixou bastante ansiosa mas depois acabei por fazer um eletrocardiograma ao coração do bebé e estava tudo bem.

**Foi aquilo que mais a marcou?**

Bastante!

**Foram momentos de grande ansiedade?**

Foram, foram! Foram porque eu depois tive que ficar à espera, ainda estou à espera que o hospital entre em contacto comigo para fazer esse exame, mas acabei por fazer num privado

Eu liguei para lá e depois disseram-me que havia casos mais urgentes, mas ficar à espera e...Não! E por aquilo que estou a ver ainda vou chegar ao dia do parto e ainda não me chamaram! Mas acabámos por ir a uma clinica privada para fazer o despiste.

**E correu tudo bem?**

Sim, sim!

**Em termos dos exames médicos tem feito os regulares?**

Os regulares. Exatamente.

**Os resultados os esperados?**

Exatamente.

**Tem sido em termos de instituição pública de saúde?**

Sim.

**Só nesse caso é que recorreu ao privado?**

Sim, sim.

**Pela urgência se calhar?**

Pois! Porque ficar este tempo todo à espera ou quando eles decidirem é o dia, não!

**Tem consultado mais que um médico ou tem sido sempre a mesma médica?**

Tem sido sempre a mesma médica, que já é a minha médica há 30 anos. E há-de ser com ela muitos e longos anos!

**Vai acompanhada às ecografias pelo seu companheiro porque nas consultas é mais difícil?**

Sim! Pois, é mais complicado.

**Assistiu às aulas de preparação para o parto?**

Estou a ter as aulas agora neste momento.

**Essa decisão foi porquê? Porque razão...**

Não digo que é ela que me vai...Como é que ei de dizer?! “Safar” no dia do parto mas acho que já vou com algumas luzes do que me espera, mesmo depois do bebé nascer, até no próprio dia-a-dia acho que é um complemento bastante importante.

**E em termos dos enjoos, dos vômitos, ...**

Não tive nada! Não tive nada disso, nem enjoos, nem vômitos, não tive nada!

**Nessa parte...**

Nessa parte fui abençoada!

**Já começa a imaginar o parto?**

Oi! É o que eu mais imagino neste momento!

**Como é que pode descrever? O quê que sente com esta questão do parto?**

É um misto...Que vai doer, acho que dessa parte não me vou livrar, mas a minha preocupação neste momento é que ele venha bem independentemente da dor que eu vá sentir porque sei que vou sentir alguma coisa mas o mais importante é que ele venha bem acima de tudo.

**Alguém vai estar presente?**

O meu companheiro!

**Foi uma decisão dele? Dos dois?**

Dos dois.

**Como é que se sentiu quando começaram os primeiros movimentos do bebé?**

Uma sensação única e indescritível! Indescritível, mesmo!

**Foi mais ou menos por volta que altura?**

Por volta dos quatro meses mais ou menos.

**Mexe-se muito?**

Bastante!

**Em algumas circunstâncias mais específicas?**

Quando eu estou mais tranquila é quando eu o sinto mais!

**Faz alguma relação por exemplo com o seu estado de humor com os movimentos do bebé?**

Sim. Sinto se estou mais preocupada ele não se mexe tanto, agora quando eu estou mais tranquila sim.

**E em termos da personalidade dele faz alguma relação? Se ele se mexe muito vai ser assim...**

Não!

**É mais com o seu estado de humor?**

Exatamente! Com o meu estado de humor!

**Como é que imagina o bebé?**

Não sei! Penso que há-de ser...Não sei! Por mais que eu tente imaginar não consigo ver muito bem!

**Em termos de personalidade...**

Vai ser uma personalidade bombástica!

**Então o quê que isso quer dizer?**

De vez enquanto a minha personalidade e a do pai... São personalidades muito fortes! Ou então pode ser o contrário, pode ser bastante tranquilo também, não é?!

**Mas é assim mais ou menos aquilo que imagina?**

Sim!

**Tem a ver com as vossas próprias características...**

Sim.

**Em termos físicos as ecografias vão...**

Exatamente! Por aquilo que a ecografia mostra há-de ser um bebé muito grande!

**E o seu companheiro também partilha essa imagem do bebé?**

Exatamente.

**Os dois acham que ele vai ter uma personalidade bombástica?**

Acho que sim. Que vai ter uma personalidade muito forte!

**Nesta altura já considera que existe uma relação entre si e o bebé?**

Sim.

**Como é que descreve essa relação?**

Eu acho que é muito boa...Eu falo todos os dias com ele e o que eu mais lhe digo “Não demores mais que 10 minutos a sair!”. Falo com ele, conto-lhe histórias, canto...

**Quando viu o bebé na ecografia como é que se sentiu?**

Foi uma emoção muito grande! Foi uma emoção muito grande! Por mais que uma pessoa veja nos livros, na televisão e leia, ver um ser a crescer dentro de nós é algo mesmo inexplicável!

É mesmo inexplicável!

**Já sabe o sexo do bebé?**

É um rapaz!

**Já escolheram o nome?**

É o M..

**Foi uma decisão fácil?**

Sim.

**Por alguma razão escolheram esse nome?**

Não! Sempre gostei muito desse nome!

**Pelo gosto pessoal dos dois?**

Dos dois.

**Não foi por ser tradicional...?**

Não!

**A nível das coisinhas para o bebé...do enxoval já está tudo preparado?**

Já está tudo! A mala já está pronta! Quando ele der o sinal de alerta! Já está tudo pronto!

**Alguém ajudou nesse processo?**

A minha mãe!

**Como é que gostaria que o bebé fosse nos primeiros meses?**

Tranquilo! Que me deixasse dormir de preferência!

**É como gostaria que ele fosse?**

Pois! Vamos ver.

**Como não gostaria...**

Que não fosse um bebé tranquilo!

**E a nível da saúde do bebé preocupa-se com algo em específico nos primeiros meses de vida?**

Sim.

**O quê por exemplo?**

Em termos da alimentação, principalmente! Que não tenha problemas com alimentação e que não tenha rejeição a qualquer tipo de substância...aliás espero que possa-lhe dar o leite materno! A minha preocupação acima de tudo é essa porque nos primeiros meses de vida o leite materno é essencial.

**É a sua preocupação neste momento?**

Exatamente.

**Relativamente às características, da sua parte, da parte da sua família e do seu companheiro, há alguma que não gostaria que o bebé tivesse?**

Não! Não tenho nada a apontar! Não!

**Que tipo de mãe espera ser nos primeiros meses?**

Oi! Acho que vou ser uma mãe muito galinha! Muito protetora!

**Estava a dizer que em termos de método de alimentação vai preferir a amamentação...**

O leite materno. Exatamente!

**E como é que pensa que a relação com o seu companheiro vai ser afetada de certa forma com a chegada do novo membro?**

Acho que agora a preocupação acima de tudo vai ser com o bebé, não é?! Claro que não podemos esquecer a relação entre os dois, mas acho que o bebé agora estará sempre em primeiro lugar.

**É uma coisa que já foram falando...**

Sim, sim!

**Para irem preparando-se...**

Exatamente.

**Vai pedir ajuda a alguém após o parto?**

Sim. O pai ainda vai ficar uns dias em casa e a minha mãe também. E a minha sogra.

**E quando é que pensa regressar ao trabalho?**

Só após os cinco meses.

**Em termos dos ritmos de sono, de alimentação vai tentar adaptar-se aos ritmos dele ou que ele se vá adaptando...**

Vou ter que me adaptar aos ritmos dele! Vai ter que ser! Porque a prioridade vai ser mesmo ele! Vai ser a prioridade!

**Na sua infância, como é que se descreve enquanto criança?**

Muito irrequieta! Muito teimosa!

**Por isso é que estava a dizer...**

Por isso é que eu disse que ele vai ter uma personalidade um bocado bombástica!

**Era muito irrequieta...**

Irrequieta...

**Teimosa...**

Teimosa.

**E na relação por exemplo com a sua mãe, enquanto pequenina, como é que era a vossa relação?**

Uma ótima relação! Uma ótima relação! Eu e a minha mãe antes de sermos mãe e filha somos muito amigas!

**Em pequenina? Brincadeiras...**

Sim.

**Passeios...**

Sim, sim.

**E com o seu pai?**

Também. Uma ótima relação.

**Então durante a infância teve uma ótima relação com os seus pais...**

Um ótima relação.

**E eles enquanto casal? Também...**

Sim.

**Teve alguma experiência traumática em pequenina?**

Não, não.

**E recentemente teve...?**

Também não!

**De que forma é que acha que vai ser diferente da sua mãe, enquanto mãe?**



(pausa) É uma pergunta difícil?! É uma pergunta muito difícil! Não sei! Em termos de proteção e atenção acho que vou ser igual, mas deixar que o meu filho também tenha o seu próprio espaço e as suas próprias ideias e opiniões, mais nesse sentido.

**Tentar um equilíbrio...**

Um equilíbrio, exatamente!

**Falámos sobre o bebé, sobre si, a vossa relação...há alguma coisa que queira acrescentar que nós não falámos?**

Não! Espero ter um parto rápido!

**Código 20**

**A primeira pergunta é em termos mais gerais como é que se tem sentido? Como tem lidado com a gravidez?**

Normal. Pensei que fosse uma coisa de outro mundo, idealizava a gravidez numa coisa fora do normal, mas não. Tenho sentido bem, nunca tive muitos enjoos, quase nada. Tive uma altura em que tive a glicémia que me descia ali numa altura, mas depois foi contornado e até agora tenho estado bem a não ser a questão de ter que se fazer a amniocentese e o tempo de espera e tudo mais é angustiante. Só nesses termos, porque de resto...

**Estava a dizer que idealizou a gravidez...**

Sim, porque foi sempre uma coisa que eu quis muito engravidar e até acho que já engravidei um bocadinho tarde. Queria ter engravidado mais cedo. Sempre achei que fosse uma coisa...sei lá! Não sei explicar bem, mas não pensei que fosse uma coisa tão normal, tão...

**Tem sido então para si um processo normal...**

Sim, sim! Como não tenho tido...a não ser o problema da amniocentese, não tenho tido grandes problemas em termos de passar mal, enjoos e essas coisas assim. Tenho achado a coisa mais normal!

**Disse-me que foi uma gravidez planeada?**

Sim.

**Foi entre os dois ou foi mais uma questão individual?**

Não, não! Foi entre os dois.

**Uma decisão dos dois...**

Sim. Tanto que eu fiz exames, quando se tomou essa decisão, ele disse-me que queria ser pai antes dos 30 e então decidimos deixar de tomar a pílula e engravidei logo! Num espaço de mês e meio engravidei! Fiz os exames antes e depois engravidei!

**Então não houve nenhuma dificuldade em termos de fecundação...**

Não! Um mês e meio!

**E houve alguma interrupção da gravidez anteriormente?**

Não! Que eu saiba não! Às vezes a gente pode ter perdas de sangue e ser aborto e a gente não saber, mas que eu saiba não.

**Como é que se sentiu quando descobriu que estava grávida?**

Pulei de alegria! Comecei aos pulos na casa de banho! Parecia uma maluquinha! Não! Fiquei muito contente porque era uma coisa que eu queria muito. Também sou sincera nunca pensei conseguir tão rápido e então desde aí tem sido uma maravilha, agora já começo a ficar ansiosa!

**E em que circunstâncias é que descobriu que estava grávida? Fez o teste...**

Sim! Fiz o teste, mas eu nunca tive dores de peito cada vez que era menstruada e nessa fase...Eu também tive sempre assim um bocadinho de paranoia porque era uma coisa que eu sempre queria muito e às vezes pensava...bastava não vir um ou dois dias o período que eu já pensava que poderia estar. Mesmo não podendo haver hipótese porque eu tomava a pilula e isso, mas eu esquecia-me muitas vezes! Mas tive sempre a paranoia de querer engravidar cedo e gostava muito de ser mãe. Na altura eu achei estranho porque o peito doía-me mais do que aquilo que me costuma doer. Não era frequente doer mas quando doía-me ligeiramente, não me doía muito e naquela altura doía-me bastante. Depois eu fiz o teste também porque já tinha passado 37 dias de vir a menstruação e então a minha irmã convenceu-me a fazer e eu fui fazer por descargo de consciência e descobri que estava grávida.

**E a quem contou? A primeira pessoa a quem contou?**

É assim a minha irmã e a minha mãe estavam comigo, mais a minha sobrinha, mas foi a ele porque nós depois ao resto da família só contámos no Natal, foi prenda de Natal. A ele contei logo.

**E como é que foi a reação dele?**

Eu não estava com ele. Mandeí mensagem porque eu não consigo conter-me e então mandei-lhe mensagem a dizer “Parabéns papá!” e ele depois disse-me “A sério?!” e eu “A sério!” e ele “Não acredito?!”, “Estou a falar a sério! Achas que eu ia estar a mentir numa coisa destas” e depois mostrei-lhe o teste à noite e ele viu.

**Então de certa forma foi uma reação semelhante à sua?**

Sim, sim! Ele nunca pensou que fosse assim se calhar tão rápido! Nenhum dos dois, nenhum de nós, estava à espera que fosse tão rápido!

**E a nível da sua família, dos seus amigos as reações...**

Ficaram todos contentes! Isso ficaram! Ficaram todos contentes! Os meus sogros já queriam há muito tempo, das minhas amigas eu sou praticamente a primeira delas, então é ali a loucura “O sobrinho! O sobrinho!”. Não, mas todos ficaram contentes!

**Comparando antes da gravidez ou mesmo o início da gravidez com o momento atual, mudanças que ocorreram na sua vida? Na sua rotina, ...**

Custa-me mais a fazer as coisas agora. Eu como já tenho um desvio na coluna começo a sentir agora como começo a ficar com mais barriga o dormir já não é tão descansada, já acordo várias vezes com muitas dores nas costas e depois é o facto de ir muitas vezes à casa de banho, já começa a pesar!

**E a nível emocional? Mudanças...**

Não! Continuo normal.

**Comparando os primeiros meses com agora?**

Sim, o normal. Acho que isso o normal. É a tal coisa, começa a haver a ansiedade de estar quase a chegar ao final e de querer vê-lo.

**E na rotina do seu companheiro não houve assim nenhuma mudança específica por estar grávida?**

Só em termos sexuais! Não temos tanto frequentemente porque ele ao princípio ganhou medo de magoar e mesmo agora evita, tenta evitar um bocado porque não sei! São coisas deles! Ou deve ter receio que magoo o bebé ou isso. Mas mesmo para mim...ele deve ver o meu lado porque eu perdi muito, acho que é a libido que se costuma dizer, perdi muito com a gravidez.

**Foi a mudança em termos de casal, a nível das relações sexuais...**

Sim, foi mais só essa mudança, de resto ele é preocupado, está sempre a perguntar-me se como, se estou bem-disposta, se não estou, nessas coisas não tenho problema.

**Levou algum tempo a sentir-se mãe?**

Eu senti-me logo! Não acreditei logo! “Será que é desta?! Estou mesmo grávida?! Vai mesmo acontecer?!”, mas depois o facto de ter feito a amniocentese fiquei ali um bocado...ou seja, não podia ter muita esperança porque podia ter o risco de ter que retirar o bebé e nós só ficámos mesmo de consciência tranquila quando tivemos o resultado da amniocentese e que estava tudo bem, aí é que acho que sentimos que realmente que íamos ser pais.

**Foi a partir desse momento?**

Sim, acho que foi mais a partir desse momento porque de resto foi tudo momentos de angústia, tínhamos a incerteza da notícia, se ia-se seguir para frente ou não.

**A relação com o seu companheiro mudou muito? Há a questão das relações sexuais...Mas mais alguma coisa?**

Não! De resto está tudo...

**Mantém-se...**

Sim, sim. É lógico que eles têm sempre mais atenção do que antes...

**Mesmo nos vossos hábitos? De irem jantar fora, ...**

Não! Já íamos com frequência com amigos muitas vezes e continuamos.

**No seu relacionamento com a sua mãe mudou alguma coisa comparando antes da gravidez com o momento atual? Se ela está mais protetora, se...**

Não! Acho que está igual! Está igual! Tenta é por exemplo nas coisas de casa, ela já ajudava bastante, mas agora às vezes está-me sempre a dizer “Não faças aquilo! Olha a barriga! Não faças tantos esforços!”, é mais nesse sentido. Mesmo ele e tudo é mais nesse sentido.

**Ajudar a nível das tarefas, ...**

Sim, sim! E mesmo no comer e tudo! Às vezes cascam-me! Isso até é em relação aos amigos e tudo! “Não podes comer isso! E não podes comer aquilo! E olha isto! E olha aquilo!” e eu “Ah Meu Deus! Está bem! Pronto!”. Às vezes digo “Só um bocadinho!”

**Então na vossa relação propriamente não mudou?**

Não! Não! Está tudo praticamente na mesma! Não noto diferenças!

**E na relação com o seu pai?**

O meu pai estou pouco tempo com ele, nunca estou muito tempo...Mas é o primeiro neto rapaz! Ele tem três meninas já! Mas não sei! O meu pai nunca foi muito de mostrar os sentimentos! Por isso não...Está-me sempre a perguntar sim se está tudo bem, como é que o menino está, mas de resto o normal!

**De resto a vossa relação mantém...**

Sim, sim!

**Quando é que notou pela primeira vez as mudanças no seu corpo?**

É assim a barriga...Eu sempre tive um bocadinho de barriguita! Mas fiquei...Não consegui disfarçar muito tempo no entanto nos primeiros tempos não ia à casa da minha cunhada que ela mora no mesmo prédio que eu para não desconfiar de nada! Porque a minha barriga parecendo que não...É assim eu também já tinha barriga, eu tentava disfarçar com camisolas e isso porque não me sentia à vontade em utilizar coisas justas, mas a partir do momento em que soube que estava grávida eu “Agora posso estar à vontade! Que isto é barriga de grávida!” Então não sei se foi por isso que ela começou-se a notar muito bem, logo desde o início e então ao princípio tive que esconder um bocadinho! Começasse a notar ao quarto,

quinto mês, comecei a notar umas manchinhas ao pé das virilhas e agora noto uma estria ou outra que eu tenho, levezinha na barriga e nos peitos, já começo a ter um bocadinho. O peito começou a ficar maior, mais desenvolvido,

**E como é se sentiu com essas mudanças todas?**

Bem! É assim as estrias é lógico que uma pessoa não gosta muito de ver, mas uma pessoa pensa assim é uma coisa que a gente quer porque é assim por mais cremes que a gente meta, as pessoas dizem “Tem-se que pôr creme! Têm-se que por isto e aquilo!” é da pele se tiver que esticar estica, eu tive amigas minhas que sempre puseram cremes e chegaram ao final da grávidas e se for preciso na última semana. arreventou tudo! Por isso por mais cuidados que às vezes se tenha é o próprio organismo, a própria pele! Pode haver cremes que previnam mas de resto. É lógico que eu fui sempre um bocadinho complexada em termos de barriga, quando vou para a praia ou quando me visto não gosto muito que se note a barriga, mas não me fez muito... Como é mais o desejo de ser mãe do que propriamente o resto do corpo “Ah! Quero lá saber!”.

**E o seu companheiro como é que reagiu a essas mudanças no seu corpo?**

Ele não me diz! Nota que o peito está maior e isso para eles é sempre muito bom, não é verdade?! Vê a barriga a crescer! Mas assim concretamente não me diz nada!

**E a nível das roupas de grávida começou a utilizar mais ou menos a partir de que altura? Ou se utilizou? Ou foi adaptando?**

Eu tive coisas que fui adaptando. Por exemplo, eu deixei logo de usar calça de ganga normal, comecei logo a utilizar leggings, mal soube que estava grávida, só passei a utilizar leggings. E depois comprei uns vestidos também e entretanto comprei um ou dois pares de calças mesmo para usar e tive uma amiga minha que também é minha cliente, que me emprestou roupa porque ela já tinha e é isso que eu vou utilizando. Não tenho gasto assim... Eu acho que não merece a pena estar a gastar muito dinheiro nessas coisas porque até é muito caro e depois é a tal coisa, nós vamos deixar de usar a não ser que tenha outra gravidez.

**A nível dos momentos emocionais. Viveu momentos emocionais mais intensos? Por exemplo, sentir-se carente, sem apoio, ...**

Não!

**Preocupada...**

Na altura só da amniocentese! O segundo dia depois de eles me dizerem que eu tinha que fazer a amniocentese isso foi terrível! Chorei muito! Pensava que poderia perder o menino porque pensei “Agora que eu consegui ficar estou sujeita a perde-lo!” e depois foi numa altura em que...soubemos os resultados, se não me engano. Também houve uma altura tive uma

discussão, eu não, o meu namorado teve uma discussão com a minha mãe, isso também mexeu um bocado, mas de resto tem sido tudo normal. A não ser por exemplo hoje fui a um funeral da avó de uma amiga minha e isso parecendo que não mexe sempre um bocadinho com a pessoa, mas de resto tem sido sempre normal.

**Essa questão do exame, de ter que fazer, de não saber, essa altura foi difícil para si com certeza ...**

Sim, sim.

**Como é que lidou? Falou com alguém?**

Não! Falava com as pessoas. As pessoas diziam-me sempre, mais as chegadas, “não te preocupes, vai estar tudo bem!” porque muitos diziam...O meu rastreio dava negativo, o rastreio que se faz de trissomia e isso, mas só que depois na ecografia é que se viu que a translucência da nuca estava aumentada. Não é um aumento muito grande porque depois entretanto explicaram-me porque acho que tinha mais probabilidade se fosse a partir dos três centímetros ou 3.3 era qualquer coisa assim. O meu tinha 2,8, ou seja, estava um pouco abaixo, a probabilidade devia ser quase nula de ele vir a ter problemas, mas de qualquer forma o médico quis que eu fizesse amniocentese por descargo de consciência e nós também preferimos porque eu acho que é muito mau trazer ao mundo uma criança que depois não pode ter um vida normal e até já tínhamos dito se o menino tivesse algum problema que fosse que a gente não o teria porque para já não tenho vida financeira para termos uma criança com problemas e acho que também não seria justo nem para nós nem para a criança viver assim!

**Então foi falada essas questões entre vocês...**

Sim, sim! Isso foi tudo falado entre nós.

**De certa forma teve apoiada no sentido de ...**

Sim, sim. Toda a gente dizia “Não te preocupes! Isso não há ser nada! Se fosse alguma coisa diziam-te mais cedo! Não esperavam tanto tempo para te dar a resposta!”. Porque eu dizia sempre “Então?! Nunca mais me dizem nada?! É preciso tanto tempo para terem o resultado de um exame?!”, eu esperei quase praticamente as quatro semanas que eles me disseram e isso é uma angústia enorme estar quatro semanas sem saber se fico com o meu filho ou não. Ainda por cima eu fiz às 16 semanas, ou seja, eu ia saber o resultado só às 20 semanas, já ia estar com cinco meses. Eu comecei a sentir o meu filho tinha 16 semanas, era pouquexinho, mas eu já o sentia e o facto de pensar que às 20 semanas já teria que ter um parto normal, para o ter caso as coisas não corressem bem, mexia aqui com o sistema que era uma coisa parva! Mas tentava-me esquecer, tentava-me estar ocupada com as coisas para não pensar muito!

**Era a sua estratégia...**

Sim, sim.

**Tem sonhado com o bebé? Com a gravidez?**

Tenho! Tenho! Uma vez quando estava a fazer as 28 semanas eu sonhei que o ia ter e só dizia assim “Mas então eu já o vou ter?! Eu só tenho 28 semanas! Ainda não dá! Ainda é cedo!”, “Não, não! Isto já está pronto para nascer! Vamos embora, vamos embora!” e eu “Ai!!”. E já sonhei com a carinha dele e tudo. Por isso é que eu acho que já fica aquela ansiedade. E quando tive a questão da amniocentese sonhei duas vezes que o perdia.

**Foram os sonhos que ...**

Sim! Uma vez sonhei que estava a perder sangue e que o perdia e a outra vez sonhei que ele tinha problemas! E isso é horrível, acordei as duas vezes a chorar e depois o dia não me correu bem.

**Relativamente às reações emocionais do seu companheiro sentiu algumas em específico?**

**Por exemplo, ciúme ou ...**

Não! O que ele me diz sempre é “Vais ver! Ele vai estar sempre comigo! Deitadinho aqui no peitinho! Ele vai ser é mais agarrado a mim, não é a ti!”. Não, não... Não sinto assim nada!

**Não descreve nenhuma reação emocional...**

Não! Eu acho que ele já se põe a imaginar como é que vai ser se calhar na altura porque parecendo que não é uma grande mudança na vida de um casal, mas acho que ele põe-se a imaginar e anda todo contente a pensar o quê que vai fazer para o quarto, anda a planear tudo, como é que vai ficar isto e aquilo, como é que vai montar...é mais nessas coisas que ele mostra mais emoção. Ele também não é assim muito de me dizer as coisas, por isso!

**Ele teve algum sintoma semelhante ao seu?**

Não! Nada! Que eu saiba não!

**Durante a gravidez vivenciou assim alguma preocupação, medo para além daquilo que estávamos a falar relativamente ao bebé, a si...**

Não! De resto não.

**A nível dos exames médicos tem feito os regulares?**

Sim.

**A amniocentese acabou por ser necessário.**

Exatamente.

**Recorreu a nível da instituição pública? À MAC?**

Sim. Recorri lá porque eu acho que o centro de saúde onde eu estou deve ter participação ou algo do género com a MAC, então logo na primeira ecografia sem saber que tinha os problemas fiz logo lá a primeira ecografia porque eles queriam que eu fosse seguida lá até

porque dizem que às vezes estão lá os melhores médicos e tudo mais e então fui logo seguida lá.

**Foi sempre o mesmo médico?**

Não! Nas ecografias nunca foi o mesmo médico. Tive só uma vez acho eu, que foi uma médica. Entretanto também fiz um eletrocardiograma porque a amniocentese assim o exige, mas foi sempre médicos diferentes, a não ser...Eu acho que a ecografia das 18 e das 22 é que foi a mesma médica.

**De resto foi consoante...**

De resto foram sempre médicos diferentes.

**O seu companheiro acompanha-a às idas ao médico?**

Mais às ecografias. À médica não porque para já a gente não é nada de especial, vou só me pesar, medir atenção e ela osulta-me o bebé e mais nada. Chegou a ir às primeiras, mas depois por causa dos horários de trabalho e para não estarmos a fazer com que ele pedisse os dias decidimos que para ele ir à médica não era assim tão importante, mas às ecografias vai sempre.

**Assistiu ou vai assistir às aulas de preparação para o parto?**

Eu não sei se ele vai assistir.

**A P....**

Vou, vou! Mas eu acho que é só mais para frente, eu acho que só mais para frente é que vou fazer isso. Vai ser público. Acho que não é na MAC, mas nos Olivais, mas é através do centro de saúde.

**Mas vai assistir em princípio...Por alguma razão?**

É porque a gente parecendo que não...Eu já cuidei de uma sobrinha quando tinha 14 anos, praticamente ela teve sempre comigo, mas parecendo que não tem sempre alguma coisa a aprender e eu ainda estou um bocado na dúvida sobre o que se tem que comprar, o quê que não se tem,. por exemplo, comprei algumas coisinhas, mas não quero estar a comprar coisas supérfluas, quer comprar realmente só aquilo que é realmente necessário. Eu acho que as aulas também vão ajudar e o facto de também na altura quando tiver já com as contrações isso acho que também vai ajudar. Depois tirar pequenas dicas, o facto de dar banho, fazer isto ou fazer aquilo ao bebé, o quê que a gente deve fazer ou não deve fazer. Eu acho que isso eles devem ajudar muito e a gente deve conseguir tirar muitas dicas.. É o primeiro filho! Com os filhos dos outros nós sabemos mais ou menos como é que há-de fazer, agora com os nossos!

**E a nível dos enjoos, da azia, ...essas questões que falam durante a gravidez sentiu em algum período?**



Azia tenho por vezes, enjoos raramente tive...

**Desejos...**

Desejos tive só uma vez de azeitonas. Tinha ido comer uma vez a um restaurante e então comi lá umas azeitonas e então depois houve um outro dia qualquer que eu só pensava naquelas azeitonas, daquele restaurante e então tive que comer e pronto foi comer, mas foi só isso. Apetece-me de vez enquanto por exemplo posso estar assim muito bem e lembrar-me “hoje até comia isto”, mas eu acho que não é aquela coisa do desejo, desejo, é vontade de comer.

**Estava a dizer que sente azia...**

Tenho alguma, sim. Não muita! Mas tenho! E quando tenho é um bocadinho chatinha porque sente-se mesmo muito o ardor, mas nada que depois não passe.

**E a nível de enjoos não foi...**

Muito raro. Se tive para ai uns quatro ou cinco enjoos durante a gravidez toda foi muito!

**Como é que imagina que o parto?**

Ai não sei! E nem quero imaginar! Imagino uma coisa rápida e não muito dolorosa, pronto! Rápida e não muito dolorosa! Eu já disse a ele que temos que praticar muito no final que é para não me custar muito!

**Tenta não pensar muito nisso?**

Eu tento não pensar porque eu acho se a gente pensa muito é pior como a gente não sabe aquilo que nos espera, as dores que vai ter, que a gente tanto ouve falar “Foi horrível! Custou muito! Não vou querer mais!”, como temos outras pessoas “Para mim não me custou nada!”, ainda esta cliente que estava a atender há bocadinho ela virou-se para mim “Eu?! Duas cesarianas e está no ir! Está tudo marcado ali! Ainda me disseram se não queria ter parto normal?! Não, não! Cesariana. também?!”, ou seja, ela não quis sentir mesmo dores, não quis nada. Eu acho que também se a gente não sentir essas pequenas coisas não...é como se a gravidez ficasse a meio, não fosse completa, eu acho que a gente tem que sentir mesmo tudo que a gravidez nos dá, por isso...Eu vou ver o quê que me espera!

**E gostava que alguém estivesse presente?**

Ele!

**Já falaram os dois?**

Sim! Ele vai assistir.

**Foi iniciativa dele ou...?**

Não! Foi iniciativa dele!

**Como é que sentiu com os primeiros movimentos do bebé? Em que altura...**

Sei lá! É uma coisa gira! Eu ponha-me com atenção a ver se era mesmo aquilo e depois ponha-me a rir feita parvinha. Porque é giro! É muito bom! É...eu sei lá! Não sei explicar bem! É uma coisa diferente, só o facto de a gente pensar que está aqui uma coisa a ser gerada e a gente está a sentir tudo o que ele faz e depois às vezes temos...Eu já começo na fase em que a barriga já começa a fazer as ondinhas e ele já se começa a ver bem, é muito giro!

**Os primeiros movimentos foi mais ou menos em que mês? Ou em que semanas?**

Às 16 semanas. Eu sentia assim umas coisas a fugirem, pareciam umas lombrigazinhas, como costumam dizer. Eu tinha a sensação que poderia ser a mexer, mas nunca tive a certeza, mas eu achei que já a partir das 16 semanas já o sentia, levemente, mas sentia! Depois mais para frente só sentia mais em baixo, também na zona vaginal. Só agora mais para o fim, a partir das vinte, vinte e poucos é que se começa a sentir mais na zona da barriga.

**Mexe-se muito?**

Mexe muito! Mexe muito! Muito mesmo!

**Em alguma circunstância mais específica? Quando come, quando está assim no sofá?**

Não! (n consigo tirar o sublinhado!! Consegues tirar aqui?!) Se por exemplo eu tenho fome, ele come, ele mexe um bocado! Se por exemplo, à noite às vezes quando eu estou deitada ou dependente das posições, se estou assim de barriga de lado, ele mexe. Está a mexer! Às vezes estou assim deitada no sofá, meio deitada, meio sentada também mexe. Depende muito! O meu por acaso mexe bastante não tem alturas específicas!

**Não faz alguma relação com o seu estado de humor? Se está mais triste ou se está mais contente ele mexe mais ou menos...**

Nunca reparei nisso sinceramente! Nunca prestei atenção! Tive alturas em que o sentia menos mas não sei se naquele dia estava mais calminho, se não! Houve um dia ou outro que o senti menos! Mas de resto...Agora então mexe muito! Sinto sempre, praticamente!

**Como é que imagina o bebé?**

Adorava que ele tivesse olhos rasgados como o pai e olhos claros! E também já cheguei a dizer cabelo loiro, mas já não peço tanto! Mas pelo menos olhos rasgados e olhos claros.

**E em termos de personalidade?**

Comigo!

É?!

Sim.

**E isso é como?**

Não sei! Acho que como pessoa sou boa pessoa! (amarelo? Não consigo tirar isto!!) E gostava que fosse assim, não é que o pai não seja, que é, mas o pai é muito teimoso! Eu por exemplo

foco nas coisas e tenho noção se quero aquilo eu luto, tento lutar, acho que o pai já deixa assim um bocadinho a arrastar e gostava que ele fosse mais parecido comigo! Ele também vai ser Leão, então tem que ser parecido comigo, eu sou Leão! Mas gostava... Não gostava que ele fosse na minha maneira de ser eu... eu se idealizo uma coisa ou por exemplo quando ... Como é que ei de explicar?! Não consigo segurar as coisas! Por exemplo se é para contar ou se não é contar eu não consigo segurar coisas. Nós às vezes planeamos fazer isto e eu às vezes não consigo ficar sem contar pelo menos a alguém, não consigo! E espero que ele nisso se cautele um bocado! De resto sou uma pessoa fácil de lidar com toda a gente, (amarelo?) por isso também espero que ele seja assim.

**E como é que acha que o seu companheiro imagina o bebé?**

Não sei! Não faço a mínima ideia. Ele diz que vai ser como o pai! Mas não faço a mínima ideia porque a gente também não fala muito destas coisas! Nunca cheguei-lhe a perguntar.

**Neste momento já considera que existe uma relação entre si e o bebé?**

Há! Sim!

**Como é que a descreve essa relação?**

Não sei! Eu às vezes ponho-me a dizer “Bom dia filhote!” ou ponho-me a dar festinhas na barriga, mas...

**Falar com ele...**

Pouco! Isso não falo muito...

**Como estava a dizer “bom dia filhote!”...**

Sim! Mas é só nesse aspeto. Se o sinto a mexer ponho-me a rir e a olhar. Eu não tenho aquela coisa de estar a pôr os bonecos para ele estar a ouvir ou pôr a caixinha de música, não tenho essas coisas!

**A primeira ecografia foi ...**

Às 13 semanas.

**E essa primeira ecografia como foi? Como é que se sentiu nesse momento?**

Senti realmente que estava ali. Eu realmente tinha ali algo a nascer! A se desenvolver! Foi giro, é giro! Mas também na primeira ecografia já se vê um bom bocado formado mas ainda não é aquela coisa! Eu acho que a expectativa está toda agora. Eu por exemplo estou à espera de ir fazer uma 4D e então eu quero ir ver como é que é mais ou menos a cara dele! Para ver como é que vai ser! As outras são muito simples. É lógico que a gente gosta de ver, eles ali se está tudo bem, se não está... mas não sei! É a tal coisa eu idealizava uma coisa assim por além e eu acho que é uma coisa... é bom, mas... acho que não me superou todas as expectativas que eu pensava que poderia ser a gravidez.

**Estava a dizer que é um menino como mencionou há pouco.**

Sim.

**Já escolheram o nome?**

R.!

**Por alguma razão?**

Eu gosto do nome R..

**Foi fácil negociar a escolha...**

Foi! Foi! O pai entretanto houve uma altura que queria S., só que eu assim “Mas eu já estou habituada em chamar-lhe R.! Agora estar a mudar o nome ao menino?! Soa assim...”, então ficou R. M., o pai é M.. Então ficou R. M.! Como a gente gosta...

**Ficou dessa forma. R. porque gostam os dois e M. por ser também...**

O nome do pai, mas ambos também gostamos de M..

**Por isso não houve nenhuma razão de ser um nome de família...**

Não, não!

**As coisinhas do bebé já foram preparadas? O enxoval, o quarto, ...**

Mais ou menos. O quarto está a ser preparado, já comprámos algumas coisas e vamos começar a montar agora no final do mês. A roupinha temos vindo a comprar, mas é a tal coisa! Eu como não sei o quê que é mesmo necessário e o quê que não é...por exemplo os biberons, as chuchas e essas coisas ainda não comprei mesmo, nem esponjinha, nem nada dessas coisas porque eu prefiro ter a certeza o quê que é realmente necessário do que estar a comprar. Até porque eu até vou fazer o chá de bebé e por isso muita gente há-de dar-me muita coisa, por isso também ainda não tive aquela coisa de ir já comprar isso.

**É uma tradição nova em Portugal o chá de bebé, de certa forma?**

Acho que sim! Não sei!

**Antigamente não se falava muito disso...**

Acho que só no B. faziam isso...não tenho certeza!

**Foi uma iniciativa sua?**

Sim! Parecendo que não é uma ajuda, o facto de conviver com as pessoas e não só! É uma ajuda também que vai dando aos pais porque trazem uma coisinha aqui outra coisinha ali. Eu acho que vai ser giro!

**Como gostaria que o bebé fosse nos primeiros meses?**

Calmo!

**Calmo?!**

Sim! Uma criança calma. Eu já lhe estou farta de dizer que a mãe tem que trabalhar, por isso tem que ser calminho! É porque eu faço unhas, ou seja isso vai ser agora o meu fundo de rendimento. Se ele for uma criança muito agitada, que não me dê muito descanso vai ser pouca a probabilidade que eu tenho de conseguir conciliar as minhas clientes. Muitas vezes dizem-me “tens que abrandar o trabalho!” porque eu até bem há pouco tempo...Eu estou desempregada, mas eu fazia umas horinhas numa senhora e então toda a gente me dizia, eu saia da senhora e ainda vinha para casa trabalhar e às vezes trabalhava das 9 da manhã à meia-noite. Toda gente me dizia que eu tinha que abrandar e eu dizia sempre “Ele sabe que eu tenho que trabalhar! Ele sabe que eu tenho que trabalhar! Ele sabe que a Mãe precisa!” por isso ele vai deixar-me trabalhar, eu dizia sempre isso.

**Por isso tem que ser calminho...?**

Sim! Eu espero que sim! Que seja calminho!

**E como não gostaria que ele fosse?**

Terrível! Não gostava que ele não dormisse, não gostava que ele fizesse aquelas birrinhas, manhas que eles às vezes arranjam. Fosse calminho! E que não fosse uma criança que fica doente por tudo e por nada! Eu nunca fui, espero que ele também não seja!

**Tem alguma preocupação específica em termos de saúde do bebé nos primeiros meses de vida?**

Não! Acho que não!

**Em termos das características da sua família, da família do seu companheiro existe alguma em particular que não gostasse que o bebé tivesse?**

Características?! Não sei! Acho que isso depois também vai ter a ver com o que a gente ensina, com a educação que a gente lhe dá. Vou tentar, por exemplo, os meus sobrinhos, a minha cunhada por exemplo se for preciso e eles tiverem o fim-de-semana. em casa ela deixa que eles estejam o fim-de-semana. todo agarrados à playstation. Eu costumo dizer que eu não vou deixar! Eu acho que não têm de se focar só naquilo porque não é só aquilo que existe, acho que não tem que ser assim! Por exemplo, ir a um centro comercial “Agora quero andar aqui, agora quero andar ali!” ou “Quero aquilo, quero aquilo!”, tentar ao máximo fazer com que ele não faça muitas birrinhas e que não queira tudo e mais alguma coisa porque depois a gente também não pode dar. Ou por exemplo tenho casais amigos que me dizem “é o primeiro, tu vais ver! Tu queres é-lhe dar tudo!”, acho que não tem que ser assim porque se não eles ficam mal habituados. Tentar que não os habituem mal, pelo menos nesse aspeto.

**Que tipo de mãe pensa ser nos primeiros meses?**

A melhor! A gente pensa sempre assim, a melhor!

**A melhor é ...Como?**

Não sei! Quando tiver que ralar rallo, quando tiver que dar uma palmada dou, quando tiver que dar miminho dou, acho que vai ser mais nesse aspeto.

**E que tipo de mãe não quer ser?**

Uma mãe muito picuinhas! “Não faz isto! Não faz aquilo! Cuidado com o menino se não...”, dá um espirro já está constipado, acho que isso...Não quero ser e acho que também não o vou ser! Até porque eu tenho a ideia que quando mais a gente os protege pior é.

**Em termos do método de alimentação vai preferir amamentar ou...?**

O peito!

**Por alguma razão específica?**

Para emagrecer! Porque é o melhor para eles! E depois não gasto tanto em dinheiro!

**Com a chegada do bebé como é que acha que a relação com o seu companheiro vai sofrer?**

Não sei!

**Já pensam sobre isso? Na vossa gestão...**

Não! Não pensámos! Ele costuma dizer...Educação isso se calhar...Ele por acaso há pouco tempo falou-me de umas coisas assim! Ele diz “Depois temos que ver como é que é! Não és tu estares a dizer uma coisa ou estares sempre a ralar ou isto ou aquilo e depois a seguir vais dar festinhas!”. Ele falou-me de qualquer coisa assim do género ou por exemplo eu interferir se ele rala com ele eu ir interferir “Não faças isto ou não faças aquilo! Coitadinho do menino!”. Eu acho que essas coisas se o pai rala a mãe não se deve meter, se a mãe rala o pai não se tem que meter. Eu acho que tem de ser assim.

**Agora vocês são só um casal, com a chegada do novo membro vão passar a ser três, nessa dinâmica...**

Quatro.

**Com...**

Com a minha mãe. Eu já avisei! Já lhe disse quando ele estiver cá em casa é ele que me ajuda, se por acaso ele estiver cá em casa e não me poder ajudar então tu aí ajudas-me. Não quero amuos, não quero nada! Porque a minha mãe é um bocado assim! Já lhe dei o chá!

**Com a sua mãe em viver em casa é diferente...**

É! “Rodrighinho da avozinha!”, começa com aquelas coisas! E eu sei um bocado do feitio que a minha mãe tem então por isso é que já lhe vou dizendo!

**Em termos do horário do sono, da alimentação vai tentar ao início adequar-se aos horários do R. ou o R. vai...**

É assim depende! Se for daqueles bebês, por exemplo, que tenham os sonos trocados tenho que tentar pôr os sonos certos. Por exemplo, à noite sempre dormir e durante o dia...eles praticamente ao início é come-dorme, come-dorme praticamente, mas tentar encaixar ali da melhor maneira. Tenho que viver a minha vida e fazer a minha vida consoante a vida dele, a rotina dele, por isso vou tentar encaixar as coisas da melhor maneira.

**Agora em relação a si, durante a infância, como é que se descreve quando era pequenina?**

Foi boa! Acho que brinquei muito! O suficiente! Tenho saudades. Mas acho que sim, que foi uma infância bastante razoável. Os meus pais nunca me proibiram muito, eu vejo por exemplo agora, eu na minha infância com 7 anos ia para escola sozinha e vinha, a minha sobrinha com 13 o meu pai vai sempre buscá-la e levá-la. Por exemplo, eu acho que a gente não os pode...Ok! Há perigos, há isto e aquilo, mas a gente também não os pode resguardar muito porque se as coisas tiverem que acontecer acontecem, estando connosco ou sem estarem connosco, pelo menos tenho essa pequena ideia. Uma coisa que também já me impôs é por exemplo, a partir do momento que ele tiver idade para ajudar em casa, ajuda, seja rapaz, seja mulher. Pode ajudar. De resto, sempre tive uma infância boa.

**Como é que era a P. em criança?**

Magricela! Toda a gente me gozava e sempre com muito genica! Tinha muita genica, mesmo!

**E na relação com a sua mãe? Com o seu pai? Como é que era?**

Sempre tudo bem! Nunca...O que tiver que dizer a eles digo! Não tenho problemas de o dizer, não faltando ao respeito, mas se eu sei que tenho razão em certas coisas não tenho problemas nenhuns em dizer.

**E eles em relação a si?**

Às vezes é assim! A minha mãe tem diagnóstico à partida de Bipolaridade, temos problemas de saúde e tudo mais. Eu sempre vivi com a minha mãe e a minha mãe sempre foi uma pessoa que às vezes mentia um bocado, dizia que fazia e depois não fazia ou dava e depois não dava, inventava sempre algumas desculpas. O meu pai, às vezes certas coisas que às vezes não gosta de um irmão ou de alguma coisa que o chateei ou que o revolte ou que ele não ache bem ele às vezes diz ou outras vezes não diz à pessoa que tem que dizer, diz-nos a nós e então...Mas de resto...

**E os seus pais enquanto casal? Como é que era?**

Eles estão separados de momento.

**Mas na sua infância?**

Tinham algumas discussões porque a minha mãe gostava de apertar às vezes demais do que aquilo que devia. Às vezes aquilo que me chateava dizia que gastava para nós e não gastava, mas sempre conseguiram levar a vida, mas chegaram a um ponto que depois se separaram.

**Durante a sua infância houve algum evento traumático que a marcou? Alguma doença de um familiar, alguma morte, uma separação....**

Não! A primeira morte que eu assisti foi do meu avô, devia ter para ai uns 12 anos, ainda não tinha passado nenhuma experiência dessas. Custou ao princípio mas depois lá se levou. Depois na altura da adolescência, quando eu deixei de estudar, irritava-me o facto de eu ter que ficar às vezes em casa com a minha avó porque a minha avó não queria a mãe do meu pai, porque a minha mãe depois começou a tomar conta dela, depois do meu avô ter morrido ela teve uns anos numas tias minhas e depois ela foi lá para casa porque a minha mãe começou a tomar conta dela. Irritava-me às vezes o facto de eu não poder sair ou não fazer aquilo que eu queria porque não podíamos deixar a minha avó sozinha em casa, só nesse aspeto porque de resto sempre tive liberdade, discoteca por exemplo eu comecei a ir com 16 anos, o meu pai às vezes diziam-me as horas, se às vezes chegasse um bocadinho mais tarde nunca foi muito de dar muito na cabeça porque também nunca lhe cheguei a casa grávida antes do tempo. Sempre tive cabecinha por isso acho que nesse aspeto...

**Em termos da separação...**

Foi um bocado complicado porque a minha mãe não se foi embora da melhor maneira. Tive praticamente um ano sem falar com ela, mas depois as coisas resolveram-se. Mãe é mãe e a gente por mais mal que eles façam às vezes...Não é que ela fizesse mal, mas as atitudes que teve não foram as melhores, mas pronto! Como é mãe a gente...

**E esses acontecimentos, acha que vai influenciar ou marcar o tipo de relacionamento com o seu filho?**

Não! Porque isso foi muito antes. As coisas aconteceram muito antes. Acho que não!

**Não vai influenciar o tipo de mãe que vai ser?**

Só se for nesse aspeto, mas também na altura...Agora assim também não sei dizer! Eu acho que depois na altura logo se vêm e também deve ter haver com a maneira com as coisas acontecem, por isso...

**E agora recentemente não viveu nenhum evento deste género?**

Não!

**De que forma é que acha que vai ser diferente da sua mãe, enquanto mãe?**



Não lhe vou mentir tanto como ela fazia! E algumas atitudes se calhar porque a minha mãe é uma pessoa que dá tudo se for preciso, tira para dar, por exemplo ela sabe que estou desempregada e tem-me ajudado muito em termos em casa, tem sido ela praticamente que tem montado praticamente todo o quarto do bebé e essas coisas. Eu sei que tudo que poder ela dá, nesse aspeto eu acho que se eu poder dar também vou dar, acho que vou ser um bocado igual a ela. Só que se calhar em algumas atitudes que ela teve eu não as vou ter, é mais nesse aspeto. Até porque nós criamos a nossa própria personalidade, é totalmente diferente!

**Falámos um bocadinho do bebé, de si, da relação, da família...há alguma coisa mais que queira acrescentar que não falámos?**

Não! Não tenho nada assim...Não.

### **Código 21**

**A primeira pergunta é em termos mais gerais como se tem sentido? Lidado com a gravidez?**

Tem sido mesmo muito, muito normal, eu aliás até diria se não fosse a barriga a crescer quase não sentia que estava grávida, porquê? Porque enjoos, praticamente nunca tive. Os primeiros sintomas que eu tive foram mesmo alguma tensão no peito que me fez começar a desconfiar de alguma coisa, depois menstruação também. De resto, enjoos, quase nada. Nos três primeiros meses muita fome e muito sono, ok, até ai tudo bem porque não é nada que uma pessoa não consiga lidar mais ou menos. A partir daí tenho feito a vida normalmente. Evitado algum exercício físico que antes fazia, que tive que deixar de fazer no ginásio, principalmente passei a fazer outro tipo de ginásio, hidrogenástica para grávidas, portanto...Mas de resto tem sido tão pacífica, ao contrário de outras grávidas que falam que passam muito mal-estar, que têm muitas náuseas, muita azia, eu não tive nada disso. Agora nesta altura começo a sentir os pés ligeiramente inchados, mas pronto também o calor nesta altura do ano também ajuda, não ajuda a que isso não aconteça portanto acho que me sinto ótima, costumo dizer às pessoas que tomara que todas as grávidas tivessem uma gravidez como a minha.

**O que a fez decidir ter o bebé nesta fase da sua vida?**

Nós quando casámos já sabíamos que um dos objetivos era que queríamos ter filhos, mas primeiro achámos que devíamos ter tempo para os dois, para estabilizar a relação dos dois, também estabilizar financeiramente, com a compra da casa, na altura do casamento, também não ajuda a termos logo filhos a seguir. Agora que tivemos essa fase em que minimamente já temos uma noção das despesas que temos, também das receitas, daquilo que vai entrar todos os meses, portanto acho que é uma fase que se calhar pensamos que se calhar temos que

aumentar a família, somos os dois, estamos muito bem assim, mas se calhar mais alguém a família ficaria mais completa.

**Foi uma gravidez planeada?**

Sim. Completamente.

**E foi uma decisão partilhada pelos dois?**

Pelos dois.

**Houve alguma dificuldade no período de fecundação?**

Não. Na altura, até disse à minha ginecologista que a intenção de a partir daquele momento era engravidar, ela também nunca me escondeu que a maior parte das mulheres antes de um ano, ela disse “Antes de um ano não apareças cá! Porque se não conseguires engravidar porque é normalíssimo”, portanto eu não estava com aquela pressão. Também nós quando estabelecemos que a partir de agora quando vier vem, portanto estabelecemos isso portanto não estávamos com muita pressão “Tem que ser agora, neste momento!”, não! Eu acho que quanto menos se pensar no assunto até é melhor! E depois é muita pressão dos familiares se souberem que estás a tentar engravidar. Decidimos os dois, falei com a médica para deixar de tomar a pílula e para saber mais ou menos quanto tempo é que devia ainda devia evitar engravidar, mesmo uma coisa do organismo, ela na altura disse-me dois meses, portanto a partir desses dois meses depois de deixar a pílula começámos a tentar.

**Houve anteriormente alguma interrupção da gravidez?**

Não.

**Como é que se sentiu quando descobriu que estava grávida?**

Claro que a felicidade é imensa, não?! Principalmente sendo uma gravidez desejada. Claro que ficámos muito contentes os dois.

**E em que circunstâncias é que descobriu?**

Houve uma altura logo no início, logo depois de deixar a pilula, que...Faltou-me a menstruação, na altura fiz testes e deu negativo. Tanto que quando efetivamente passado mais cinco ou seis meses, cinco meses sensivelmente voltou acontecer eu até inicialmente pensei “Vou fazer um teste e nem vou dizer ao meu marido”, fiz um teste e deu negativo. Depois eu pensei “Se calhar é outra vez alguma desregulação hormonal, pode acontecer” e esperei mais algum tempo e continuava sem menstruação e realmente depois fui outro dia à farmácia e nesse realmente ele depois soube, até foi ele que me foi comprar o teste. Entretanto viemos, fiz o teste e foi quando finalmente deu positivo e sim estava com ele, foi uma sensação muito boa, também! Mas foi nessa altura que soubemos.

**Então ele foi a primeira pessoa a saber?**

Foi.

**Como é que foi a reação dele?**

Eu acho que...lá está! Ficámos mesmo assim muito...

**Foi semelhante?**

Foi, foi. Foi porque ficámos os dois à espera do resultado, naquela altura até na farmácia só havia daqueles testes mais, que agora até tecnologicamente são mais inovadores, que ficamos ali à espera que o relógiozinho apareça e processe e dê o resultado, quase uma ampulheta. E depois claro que ficámos ali os dois à espera, de braços cruzados, a ver quando é que aquilo dava e pronto.

**E a restante família, amigos...Como é que foram as reações?**

A restante família esperámos algum tempo para dizer, principalmente...Claro que aos pais, tanto de um lado como de outro foram os primeiros e também ficaram...Já estavam mortinhos por um neto e ainda por cima vai ser a primeira neta dos meus pais como dos meus sogros. Acho que ficaram radiantes, mesmo radiantes. Os amigos claro que...Nós ainda contivemo-nos mais o tempo, demorámos mais a dizer aos amigos porque dado naqueles primeiros três meses há sempre um risco maior de abortos, portanto esperámos algum tempo para dizer e também ficou toda a gente muito satisfeita porque também somos dos primeiros, o primeiro casal dos amigos, a começar a ter crianças. Somos os pioneiros e agora está tudo com vontade.

**Se comparar antes da gravidez e agora as mudanças na rotina? A nível emocional, ...**

Sim. Mudanças na rotina, andamos sempre de um lado para o outro a correr, tentamos assimilar toda a informação que hoje em dia o mercado nos dá, porque há muitos workshops, há muita informação que nos oferecem e que nós tentamos um bocadinho se calhar para...Nós sabemos que é sempre muita teoria e que depois na prática claro que temos que nos adequar no momento...Tentamos absorver tudo aquilo que podemos antes da, no caso de a M. nascer, para depois quando ela nascer estarmos...Pelo menos não podemos dizer que não nos tentámos preparar antes e daí eu ter uma necessidade de andarmos muito de um lado para o outro. Às vezes um bocadinho com falta de tempo até, mas acho que estamos a lidar bem, já nos começámos a adaptar, a organizarmo-nos em algumas coisas para que depois quando ela vier já estarmos mais ou menos preparados.

**Levou algum tempo a sentir-se mãe? Foi um processo?**

Eu acho que não demora muito porque lá está! O ser planeada, não demora muito. E quando se começa, principalmente a partir do momento em que comesas a sentir a criança a mexer já...Antes se calhar não, mas a partir desse momento, que no meu caso foi mais ou menos à

20ª semana, aí sim começa realmente a sentir alguma coisa dentro de ti e se calhar pronto! Já é alguma coisa que não vês mas que sentes e portanto já não há volta a dar, digamos assim, já que entrou vai ter que sair de alguma forma.

**Então foi mais ou menos a partir desse momento?**

Sim.

**Foi mais concreto?**

Sim, esse sim foi mais concreto. Claro que antes não digo que também não tenha sido, mas ali é o expoente. Acho que é o expoente!

**A nível da relação com o seu marido as coisas mudaram muito? A nível dos vossos hábitos, ... conflitos, ...**

Não, não. Pelo contrário! Tentamos planear muitas coisas os dois e pensar muito na aquilo que temos que fazer. Sempre tentámos, mas acho que agora ainda porque agora temos que tentar porque depois temos que estar muito bem coordenados. Quanto mais bem coordenados tivermos agora depois mais fácil se tornam as coisas. É muito giro porque depois vamos sempre a estes workshops em conjunto e pensamos muito nas coisas em conjunto em geral.

**Então a vossa relação em si não mudou muito?**

Não, não.

**Apenas esta questão de começarem-se a preparar...**

Sim, sim! É mais um tema nova, mais os temas que já falávamos bastante, é mais um tema novo e este realmente tem uma importância extrema.

**E a nível do relacionamento com a sua mãe mudou muito com a gravidez? Ela está mais protetora ou mantém o mesmo tipo de relação?**

Acho que mantém o mesmo tipo de relação. Eu acho que vai ficar é muito protectora da futura neta, quando ela nascer. Já sinto é muitas perguntas quando me liga “Está tudo bem contigo? Está tudo bem com a menina?” aí sim, aí sinto que se preocupa mais nesse sentido de perguntar se calhar antes não tinha a preocupação quando me ligava de me perguntar “Está tudo bem?!” e agora há aqui uma condicionante a mais, não é?! Não necessariamente má, mas é uma condicionante então preocupa-se em fazer essa pergunta, mas não que antes não se preocupa-se, não de forma tão sistemática, mas acho que é mais isso assim.

**E com o seu pai? É a mesma coisa?**

Com o meu pai?! Sim, sim! Também.

**Mantém o mesmo tipo de relação?**

Sim. Lá está! É a pergunta para além de “Está tudo bem contigo?!” é “Está tudo bem com a criança?!” também. Acho que sim.

### **A nível das mudanças do corpo foi a partir mais ou menos de que altura?**

A tensão no peito, o crescimento do peito foi logo, sensivelmente, desde o início. Antes até mesmo de saber, a confirmação efetiva da gravidez. Depois gradualmente o peso. Acho que foram as principais mudanças iniciais, digamos assim. O aumento da barriga inevitavelmente e do peso, mas são essas.

### **Como é que se sentiu com essas mudanças?**

Tirando agora um aumento da barriga que já começa a ser considerável e que me impede de ter algumas noites mais sossegadas, tirando isso é algo que é natural e portanto não se estranha. São algumas mudanças, não propriamente mudanças, mas são alguns sintomas que nós já sentimos enquanto mulheres noutras alturas, portanto já estamos mais ou menos preparadas, não para ter isto durante nove meses, mas durante alguns períodos menos extensivos. Agora é assim é algo normal.

### **E o seu marido também reagiu bem a essas mudanças do corpo?**

Sim, sim.

### **A nível da roupa de grávida a partir de que altura? Ou foi adaptando a própria roupa?**

Fui tentando adaptar a minha roupa, com extensores nas calças, quando já tinha que desapertar um bocadinho o botão ponha extensores nas calças e tentava usar umas camisolas mais largas, para disfarçar mais. Agora sim, a partir das 25 semanas, mais ou menos, começar a comprar calças de grávida, que não há muita oferta no mercado. Não há muito, ao contrário do que existia e de pessoas que até tenho falado, em que existia muito nas lojas de roupa normal, agora há muito...se formos falar de lojas específicas para grávidas uma ou outra tens efetivamente, mas com preços exageradíssimos, depois tens uma ou outra loja normal que nós vemos e que até há, em que disponibiliza algum tipo de roupas, mas oferta e o tipo de escolha não é muita.

### **A nível de reações emocionais houve algumas mais intensas? Por exemplo, sentir-se sem apoio, carente, preocupada com alguma coisa, ...**

Se calhar preocupada sim, um bocadinho. Carente...eu não chamo tanto carência, mas como o cansaço é maior há sempre uma tendência a ficarmos um bocadinho mais em baixo e se calhar os nossos maridos, no caso no meu nisso até é fantástico porque nota e acaba por dar um apoio enorme, até adicional. Portanto, eu não diria carência, mas acho que o cansaço acaba por levar a essa dependência da outra pessoa ou uma maior dependência que faz com que depois no dia-a-dia depois também tenhamos essa necessidade. Possa ser associada a essa carência de alguma forma, mas...

**E depois é colmatada de certa forma com a presença do seu marido, com um maior apoio?**

Sim!

**E a nível das preocupações é falando com ele, com as outras pessoas?**

Sim! Principalmente com ele que é a pessoa que no fundo acaba por sentir mais o impacto dessas mutações também a nível até mais psicológico.

**A nível de sonhos. Tem tido sonhos recorrentes sobre a gravidez?**

Mais ultimamente, se calhar a partir de agora, sensivelmente nesta altura, há duas semanas atrás talvez. Se calhar um bocadinho pelas preocupações. Como vamos ouvindo outras coisas, vamos tendo workshops sobre o tema, as preocupações que depois são contadas nesses workshops, recebemos alguma informação que a pessoa acaba por andar de alguma forma a pensar mais sobre o assunto. Pensando mais sobre o assunto acaba por ficar a matutar, digamos assim, inconscientemente acabamos por ficar ali com aquilo na cabeça.

**Exemplos de situações desses sonhos?**

É mais a nível de segurança da criança se...sei lá! Sonhar que ia acontecer um acidente. Temos aquela preocupação que corra tudo bem efetivamente que é o que nós queremos também.

**A nível das reações emocionais do seu marido? Foi assim alguma em especial? Algum ciúme, falta de interesse, ...**

Não! Eu acho que aqui a mulher também tem um papel muito importante que é faze-los sentir a partir do momento que nós começamos a sentir a criança dentro de nós, é faze-los sentir um bocadinho também, faze-los sentir parte da gravidez porque desde sentir a criança e se está ao pé de mim pegar na mão e pôr na barriga para ele também sentir porque se não...Aqui o homem está num papel um bocadinho desfavorecido nestes nove meses iniciais. Portanto eu acho que também nos cabe a nós, enquanto mulheres, integrar e tentar fazer com que eles também se sintam um bocadinho pais nesta altura. Para eles eu acredito que seja muito mais difícil sentirem-se pais nestes primeiros 9 meses do que para nós, sentirmo-nos mães. Portanto acho que nos cabe a nós faze-los sentir essa parte, não ser só o outro de preparar isto de preparar aquilo pra a chegada da criança, não! Eu acho que também é importante essa outra parte.

**E a nível de sintomas, ele teve sintomas semelhantes aos seus?**

Não. Eu acho que não. Pelo contrário eu estou a engordar, ele está a emagrecer. Portanto está a preparar-se muito mais fisicamente para que depois quando vier a criança estar preparadíssimo, mas não. Eu acho que até tem o cuidado, como eu tenho que ter algum

cuidado com a alimentação, ele acaba por também ter esse cuidado em simultâneo, portanto no fundo acabamos por até nesse aspeto estarmos os dois na mesma linha. O facto de eu ter que abdicar de alguns alimentos que gosto, se tu vires uma pessoa a comer um gelado ou se vires uma pessoa a comer outra coisa que se calhar desperta-te desejo mas que sabes que não podes comer, se calhar até sentes mais aquela ansiedade e nisso ele até...E sinto que ele faz um esforço até para...tenta seguir uma linha de uma alimentação extremamente saudável que eu tenho que seguir para evitar às vezes apetites indesejados.

**Durante a gravidez vivenciou alguma preocupação específica? Algum medo em relação a si ou em relação à bebé?**

Eu acho que nos três primeiros meses sentimos sempre receio, são aqueles três primeiros meses em que na teoria dizem que podem, são os mais perigosos, os mais vulneráveis, portanto sendo isso na teoria a pessoa fica sempre com algum receio e daí ser muito importante ser uma etapa marcante mesmo na ultrapassagem desses primeiros meses. Agora começo a sentir com o aproximar, só faltam 10 semanas para as 40, tendo em conta que ele normalmente até nascem antes, faltam 10 semanas ou menos, começo a sentir aquela ansiedade, não aquela preocupação com o momento do parto em si, mas aquela ansiedade de “Será que eu vou perceber quando é que tenho que ir para a maternidade?!”, no sentido que toda a gente nos diz que não devemos ir demasiado cedo e nem devemos ir demasiado tarde. Demasiado cedo porque se não depois chegamos lá e mandam-nos para trás ou põe-nos numa cama e depois a intenção é nós andarmos um bocado a pé e a partir do momento em que estamos numa cama claro que vai ser muito mais complicado. Primeiro porque não estamos em nossa casa, segundo temos que estar ali deitados e se formos a pensar efetivamente que só estando na vertical é que a criança desce, a posição horizontal, deitado, não vai favorecer a descida e o nascimento da criança, portanto não será aquela mais indicada, antes realmente da altura certa. E se formos tarde demais podemos correr o risco de ter pelo caminho. Acho que a necessidade é mais saber a altura certa, reconhecer os sinais e reconhecer a altura certa. Depois em si é o que eu digo se entrou tem que sair de alguma forma. Eu acho que nisso não me preocupa muito, não estou muito preocupada com o momento em si, estou mais ansiosa pela chegada dele, digamos assim.

**Vai falando com outras pessoas sobre isso?**

Sim! E no geral como estamos a frequentar um curso de preparação pré e pós parto ajuda-nos muito nessa...Ao recebermos essa informação ajuda-nos muito também a partilharmos um bocadinho as nossas vivências como estamos também com outros casais grávidos portanto também...

**Existe uma partilha...**

Sim, sem dúvida que isso é muito bom e com outras pessoas, alguns colegas de trabalho até que são mais velhos e que elas principalmente já passam pelo mesmo, portanto acabamos sempre por falar sobre o assunto.

**A nível dos exames médicos tem sido os regulares?**

Sim, têm.

**Os resultados os esperados?**

Sim, também os normais. Tudo bem.

**É a nível do privado?**

É a nível do privado.

**E tem sido sempre o mesmo médico ou ...**

Mensalmente faço uma consulta com a minha médica de ginecologia- obstetrícia. E trimestralmente vou fazer a ecografia trimestral e aí já é fora, com outro médico, também no privado, mas com outro médico porque ela não tem os aparelhos todos os necessários para o fazer.

**O pai acompanha nas idas ao médico?**

Sim. Sempre que possível, sim.

**Está assistir às aulas de preparação para o parto?**

Sim.

**Por alguma razão? Aquilo que tem estado a falar de saber um pouco mais...**

Sim, sim! É tentarmos informarmos com especialistas, com alguém realmente nos possa informar para além daquilo que lemos na Internet. Hoje em dia é outra coisa que eu acho um bocadinho às vezes perigoso é muitas vezes aquilo que lemos na internet, nos fóruns de discussão, se calhar em vez de nos acalmarmos nos deixa-nos mais apreensivos e se calhar o que é uma experiência dos outros pode não ser aquela que nós vamos passar, efetivamente temos que olhar se calhar não tanto para a perspectiva dos outros porque às vezes não contam tudo, muitas vezes. Nós costumamos dizer que as coisas más são o que toda agente conta, as boas ninguém fala delas. Se calhar os especialistas falam um bocadinho daquilo que realmente é importante, não nos ocultando, mas tentado de alguma forma acalmar a nossa ansiedade e se calhar frisando aspetos que realmente temos que ter em atenção para que a nossa experiência realmente corra bem ou o melhor possível.

**Como é que imagina o parto?**

Como é que imagino o parto?! Eu vou imaginar o pai mais nervoso que eu.

**Por isso ele vai assistir?**



Sim, vai assistir! Portanto, imagino ele mais nervoso que eu. Ele consegue ser mais nervoso por não saber se realmente...A dor vou ser eu que vou sentir e fora de questão ter um parto sem dor, é algo utópico, por mais epidural, por menos epidural que a pessoa leve, claro que é inevitável existir dor e acho que é o momento, é inevitável mesmo. E acho que o facto de ele não saber se eu estou bem ou não estou nesse sentido, se estou a sofrer muito ou não, acho que sofre ainda mais de ansiedade nesses momentos, portanto sinto-o mais ansioso do que eu. De resto, acho que é confiar nos profissionais de saúde, se eles estão lá é por alguma coisa, portanto é um bocadinho deixar ao cuidado deles, certamente farão o melhor que souberem, já passam tantos casos pelas mãos certamente que melhor do que nós que é a primeira vez e eles é todos os dias lidam com aquelas situações, com os partos de grávidas, com grávidas e mais grávidas, com sentimentos de pais, de mães, de avós e etc. Portanto eu acho que a cima de tudo é confiar, lá está quanto mais confiarmos neles, menos ansiosas ficamos portanto acho que é por ai. Tem de ser!

**A nível dos movimentos da bebé, que já falámos há pouco um bocadinho, foi em que semanas, mais ou menos?**

21, 22 semanas.

**Ela mexe-se muito?**

Agora sim! Agora bastante!

**Em alguma circunstância mais específica?**

É mais há noite. Eu costumo dizer que quando a mãe se deita ela vai para a party e depois não me deixa dormir. A mãe deitasse e a filha vai para a festa e depois não deixa dormir a mãe basicamente.

**Faz alguma relação por exemplo com o seu estado de humor? Se está mais triste ou mais alegre ela mexe-se mais ou menos?**

Isso não! O que sinto é que qualquer reação, imagina, desde ligar o rádio e estar num volume mais alto e aquele impacto que nós sentimos de ligar e estar num volume mesmo muito alto, sinto que ela também sente, já começa a sentir. Tocar em alguma coisa muito quente também sinto reação. Chocolate sem dúvida! Mexe bastante! E acho que é por ai.

**Como é que imagina a bebé? Fisicamente, em termos de personalidade, ...**

Tanto eu como o pai somos muito calmos, portanto se sair aos pais sairá certamente muito calma. Não sei!

**Não é uma coisa...**

Não é algo que me preocupe muito! Eu acho que depois cada um desenvolve a sua personalidade, não é...Acho que não me vou pôr a fazer grandes cenários porque cada um

tem o seu feitio, por mais que os pais serão assim ou assado, depois ela terá o seu próprio feitio, a sua própria personalidade.

**Não é uma coisa que perca muito tempo a imaginar?**

Não! Claro que a personalidade depois por um lado também é influenciada pela educação dos pais, pelo contexto familiar, de vida, dos amigos portanto é algo que me vou preocupar na altura de haver um contexto pacífico, tranquilo, estável e acho que depois a partir daí ela própria desenvolverá a sua própria personalidade. Terá que crescer também um bocadinho não sempre agarrada aos pais, mas também depois desenvolver autonomamente a sua personalidade.

**Neste momento já considera que existe uma relação entre si e a bebé?**

Sim! Sem dúvida!

**Como é que descreve essa relação?**

Eu tendencialmente eu falo muito, como já se deve ter percebido, mas eu dou por mim até na ida para o trabalho a falar com ela. Não sei! Acho que já há uma ligação efetivamente e já sinto que às vezes responde a alguns estímulos. A relação já existe, é sempre complicado descrever porque...é como estivéssemos a falar um bocadinho para o boneco, às vezes! Não obtemos assim...obtemos algumas reações do outro lado, mas não imediatas aquilo que nós esperamos, mas acho que já há alguma e acho que é favorável e depois após o nascimento ainda vai ser melhor.

**A nível da ecografia. A primeira ecografia foi...**

Foi por volta das 10 semanas.

**Como é que a descreve essa primeira ecografia? O que sentiu?**

Na primeira ecografia uma pessoa sente que é giro ver que há ali alguma coisa, não se percebe muito realmente o que é, é quase como um grãozinho, alguma coisa de forma meio oval que estava ali e tu ficas com aquela sensação que há qualquer coisa ali. Claro que ficas muito contente de ver. Mas o momento realmente em que se sente é na ecografia que se começa realmente a sentir alguma coisa mais forte é aquela em que se começa a ouvir o coração da criança e que já é possível nós também ouvirmos...

**É o momento mais...**

É o momento mais marcante, sim!

**Ouvir o coraçãozinho...**

Sim. Claro que à medida que a criança se vai formando, vêes a formação, já vêes os dedos, já vêes...é sempre uma alegria imensa. Saber que está tudo bem, acho que a pessoa vai para lá um bocadinho se calhar ansiosa, enquanto não sentia a criança mexer ainda mais, uma coisa é

sentires e sabes minimamente que...é estranho é se ela não se mexer. Agora quando vais sentindo a mexe-la mais ou menos há-de estar tudo bem ou quase tudo bem. No início como isso não acontecia, antes de começar a sentir, se calhar uma pessoa ia mais ansiosa para as ecografias. É mais ansiedade e alegria.

**É uma menina.**

É uma menina.

**Já decidiram o nome?**

A M..

**Foi uma decisão fácil entre os dois? Por alguma razão em particular?**

Esta decisão...Na verdade o nome para menina já estava escolhido antes de engravidar por uma brincadeira porque o meu marido é de G. e houve uma viagem em que fomos para o norte em que íamos a falar do assunto e então começamos a dizer “E nomes?! Se fosse menina? E se fosse menino?”. Menina facilmente arranjamos consenso, menino não arranjamos, portanto a partir daquela altura e até à data em que soubemos que efetivamente era uma menina, decidimos não vamos arranjar nome de menino e logo vamos ver, se for menina já está decidido, se for menino a partir daí pensamos. Felizmente foi menina e não tivemos que entrar aqui em grande conflito. Para o próximo talvez depois tenhamos que ir pensando no assunto, mas nessa altura a M. já ajuda a decidir.

**E a nível da preparação do enxoval da bebé, do quarto, das roupinhas, já está tudo mais ou menos?**

Já! A nível de quarto já está, a nível de roupinhas também está bem encaminhado. Depois é a tentação de entrar sempre nas lojas e comprar sempre mais alguma coisa, mas nesta fase já está encaminhado.

**Tem sido mais vocês a preparar essas coisas ou alguém tem ajudado?**

Temos sido nós a comprar as coisas. Depois os avós vão aqui e vão ali e também já compram e também já trazem. Agora uma das avós está a ajudar na parte de lavar tudo e passar a ferro, portanto também anda entusiasmada nessa parte e como o tempo para nós também não é muito até agradecemos. Está tudo bem encaminhado. Agora chega a altura de começar a fazer as malas.

**Como é gostava que a bebé fosse nos primeiros meses?**

Que fosse...que saísse um bocadinho à mãe, que comesse e dormisse. Acredito que a primeira fase, toda a gente diz que é muito complicada, e a nível do cansaço depois dos pais também é

bastante, toda a adaptação que tem que ser feita, todas as preocupações que vamos tendo na altura, por isso se comer e dormir era ótimo, mesmo!

**E o seu marido partilha essa opinião?**

Sim, partilha essa opinião!

**Preocupa-se a nível da saúde da bebé nos primeiros meses com alguma coisa em particular?**

Que nasça bem e hoxa lá que tenha saúde. Algo em particular não necessariamente. Os profissionais de saúde dizem que os pais verem as ecografias que as crianças têm os dedos todos das mãos é a primeira coisa que os pais vão contar e que o pai principalmente. É contar os dedos todos, então que venha com os dedos todos e que esteja tudo no sítio.

**O que pensa que a bebé vai precisar nos primeiros meses? A nível emocional, a nível material, ...**

Emocional acho que é mesmo estabelecer contacto com os pais porque dizem que eles reconhecem muito a voz dos pais, mas acho que é importante esse primeiro contacto, que o bebé sentir que estão ali algumas pessoas para ela. Elas acabam por nascer e sentirem-se desprotegidas, estavam no cantinho dela, no mundo dela, que é mais pequenino e depois tem um mundo imenso onde não sentir proximidade daquelas vozes que reconhece pode-se tornar mais complicado, acho que é passar um bocadinho essa proximidade. Sim, essa segurança no fundo.

**Existe alguma característica ou algumas características, da parte da sua família ou da família do seu marido que não gostasses que a bebé tivesse?**

Não, eu acho que não! Todos temos qualidades e defeitos portanto acho que é a mistura deles que nos fazem únicos e ser como somos. Não há ninguém perfeito e ela também não vai ser certamente, nem eu estou a perspetivar tal coisa e nem vou exigir tal coisa. Acho que é no fundo crescer com a personalidade dela.

**Que tipo de mãe espera ser nos primeiros meses?**

Eu acho que vou ser uma mãe muito galinha, daquelas em que cada vez que chora ir quase a correr, por mais que uma pessoa pense que se deva evitar, eu acho que se calhar por ser o meu primeiro filho também, acho que uma pessoa vai sentir muito mais a preocupação de saber se está tudo bem se não está. Acaba por ser normal, mas espero não ser demasiado exagerada nesse sentido, mas tentar estabelecer um equilíbrio, acho que não vai ser fácil, conhecendo como é me conheço, ficar logo preocupada se está tudo bem, mas acho que é tentar apesar de tudo tentar estabelecer um equilíbrio.

**Como é que não gostava de ser enquanto mãe?**

Se calhar não dar a liberdade e o espaço a uma filho. Nos primeiros meses isso não se nota tanto mas se calhar muito perfeccionista, se calhar não deixar cair ou evitar que caiam, mas também é preciso que eles caiam. Mas acho que vou estar ali sempre, conhecendo-me um bocadinho, acho que vou estar sempre muito preocupada, acho que se tiver que deixar cair acho que vou ter o coração nas mãos nessa altura.

**A nível do método de alimentação?**

Preferencialmente amamentação se conseguir e se o bebé realmente se virar para isso, sem dúvida. Eu acho que é melhor para as duas neste caso.

**Como é que pensa que a relação com o seu marido vai ficar com a chegada do novo membro à vossa relação?**

Eu espero que fique na mesma porque eu acho que no fundo ambos concordamos que há um novo membro, efetivamente temos que nos esticar, tem que haver tempo para ela mas para podermos ter esse tempo e para sermos bons pais e passar um ambiente estável também tem que haver um tempo para nós, para não deixarmos que a relação de alguma forma fique fragilizada porque ela vai sentir muito mais e vai ficar mais instável se sentir que a relação dos pais está instável. Nesse sentido acho que não devemos descurar, para além da atenção redobrada que temos de ter com ela, não devemos descurar a nossa relação e ai sim quem vai sofrer em última análise são os filhos, será ela. Portanto acho que ambos estamos de acordo a não esquecer.

**A nível dos ritmos de alimentação, do sono da bebé como é que vai ser? No sentido de adaptar aos ritmos dela ou tentar que ela vá adaptando-se aos vossos ritmos?**

No início é certamente adaptarmo-nos aos ritmos dela porque acho que têm muito mais a necessidade, eles próprios sentem essa necessidade e demonstram-na através do choro, por exemplo, ou através de algum mal-estar. Certamente que nos darão sinais. Depois claro que gradualmente, quando a criança for um bocadinho maior claro que depois há um estabelecimento de regras que eu acho que deve ser feito, mas acho que deve ser gradual, não propriamente agora de início. Acho que agora de início quando chora e tem fome pronto! Dar de mamar e ponto final.

**Vai pedir ajuda a alguém depois do parto?**

Acho que não vai ser preciso muita ajuda, certamente as avós hão-de estar lá, pelo menos a disponibilizarem-se para. Eu acho que temos que arranjar, aqui é o consenso entre mim e o meu marido, temos que arranjar o nosso espaço também para fazer as coisas, porque ter uma pessoa a ouvir “Tens que fazer assim! Tens que fazer assado!” pode ser bom e pode ser mau, temos que saber filtrar e temos que saber filtrar um bocadinho e temos que saber ter o nosso

espaço. Claro que às vezes as ajudas são benéficas mas também nós somos os pais, é uma realidade que nos temos que nos adaptar e se tivermos sempre muita gente em cima de nós se calhar também não vai ser fácil termos o espaço necessário para nos adaptarmo-nos à nova realidade, portanto acho que acabamos por ter que saber gerir as várias opiniões e pedir ajuda claro que se realmente necessitarmos claro pedir ajuda aos pais e inclusive aos próprios profissionais de saúde porque é assim eu costumo dizer, e os nossos pais reconhecem um bocadinho isso que se calhar o que fizeram quando nós nascemos se calhar não é efetivamente se calhar as melhores práticas de hoje em dia, já muita coisa mudou, acho que por ai temos que saber aqui avaliar um meio-termo entre aquilo que eles faziam e aquilo que hoje, principalmente os profissionais de saúde dizem para fazer. Avaliar o meio-termo e decidir um bocadinho aquilo que nós enquanto pais realmente queremos fazer ou não. Tentarmos gerir aqui um bocadinho os conflitos de opiniões que possam existir muitas vezes.

### **Regressar ao trabalho. Está a pensar regressar quando?**

Neste caso estou a pensar regressar...Portanto ter os cinco meses de licença e depois tirar um mês de férias a seguir. Portanto já marquei as férias para Janeiro do próximo ano, mesmo que pesando se a amamentação correr bem é sempre muito mais favorável para a criança e quer não corra é muito mais favorável em estar mais tempo com a criança, quanto mais tempo melhor, quer numa situação quer noutra. Quanto mais tarde deixar regressar ao trabalho nesse aspeto depois de ela nascer melhor!

### **Em relação a si, na sua infância, como é que se descreve? A nível físico, a nível das características de personalidade, ...**

Uma pessoa muito calma, sempre...Gostava de estar rodeada de amigos, levava vários amigos lá para casa e a minha mãe nunca se importou muito que eu levasse para lá e gostava sempre de meter lá crianças portanto acho que levava muita gente lá para casa. Portanto uma pessoa muito sociável, dinâmica, sempre...não gostava de estar parada, mas também sempre muito educada e com muito respeito aos meus pais, sempre muitas exigências, o que acho que hoje em dia os miúdos não conseguem viver num mundo sem exigências, o que me assusta um bocadinho, mas acho que sempre muito saber ouvir.

### **E na relação com a sua mãe? Com o seu pai? Na infância como é que era?**

Eu acho que sempre fui muito menina dos papás, qualquer coisa que precisa-se era sempre... apoiava-me muito nos meus pais. E eles como confiavam davam a liberdade suficiente para fazer determinadas coisas. Sempre uma relação muito próxima, de confiança, de brincadeira, mas também sempre muito próxima.

### **E os seus pais, enquanto casal? Como era o relacionamento?**

Era um relacionamento estável. Lá está se calhar um bocadinho por isso e pela vivência que eu tive se calhar um bocadinho a estabilidade que eu quero também dar à M. e aos próximos filhos.

**Na sua infância teve algum evento mais traumático? Alguma doença, alguma morte, alguma separação, ...**

Não, não tenho! Não tenho assim recordações más que me venham à mente.

**E mais recentemente?**

Mais recentemente a morte de uma das minha avós, mas de resto não.

**Esse fator considera como algo que vai influenciar a sua maneira de ser enquanto mãe?**

**Na relação com a M.?**

Não, acho que não!

**Foi um acontecimento...**

Foi um acontecimento natural da vida. Claro que tem impacto no momento, mas depois tem que saber lidar, é algo natural, como não foi nada assim...Nenhuma doença grave, nem nada que fosse assim muito traumatizante, claro que as coisas acontecem, portanto temos que lidar com elas, saber aceitar.

**De que forma acha que vai ser diferente da sua mãe, enquanto mãe?**

(pausa) Se calhar dar alguma...Hoje em dia este mundo em que as crianças vivem das exigências faz com que se calhar tenhamos que dar um bocadinho mais de liberdade aos filhos, apesar de eu já ter tido bastante para altura, mas temos que saber transmitir...não é diferente em relação aos meus pais é uma abertura, uma adaptação ao contexto atual, ao modo de vida hoje. Se nós fizermos os nossos filhos confiarem em nós, tenho a certeza que ... Se eles nos demonstrarem que também podemos confiar neles há muito mais oportunidade para lhes dar liberdade, em vez de cortar essa liberdade, realmente de eles nos cobrarem essa confiança. Eu acho que já senti muito isso dos meus pais em relação a mim e a mim em relação aos meus pais e acho que agora tem que ser ajustado pela idade, antes eu não exigia, por isso...os meus pais não tinham a necessidade de me dizerem que não a muita coisa, se calhar hoje em dia vai ser um bocadinho diferente porque os filhos exigem muito mais dos pais porque os outros à volta têm muito mais do que os nossos amigos na altura tinham, faz com que tenhamos que os fazer compreender mais cedo a importância de determinadas coisas, a importância e o valor que se tem que dar a determinadas coisas, se calhar antigamente os pais esperavam muito mais que nós crescêssemos, que nos apercebêssemos, se calhar hoje em dia os pais têm que pensar muito mais cedo em passar essas mensagens aos filhos e não fazer com que eles aprendam com o dia-a-dia porque se eles forem aprender com o dia-a-dia eles se

calhar vão ver muita coisa há volta que se calhar depois... dependendo do grupo de amigos, da sorte ou do azar com o grupo de amigos que vão vendo depois se calhar vão exigir muito mais e sem perceber realmente sem dar valor às coisas. Acho que a esse nível não é que critique a forma que os meus pais me passaram a mensagem, não! Acho que era uma mensagem que me fizeram face à realidade da altura. Também o dizer não porque não simplesmente, também acho que hoje em dia também já não funciona muito. Nós também dizíamos porquê mas cortavam um bocadinho, porque não, porque sou eu que mando, acho que era mais a resposta da altura. Eu acho porque sou eu que mando, acho que hoje em dia cada vez mais tem que ser evitado para as crianças...eu continuo a dizer que não me sinto muito frustrada a esse nível mas acho que depois mais tarde ou mais cedo acabei por compreender, como era uma miúda muito sossegada, muito respeitadora, se calhar não havia muito a necessidade de dizerem que não e não ouvia sistematicamente de forma a traumatizar-me, mas realmente se fosse uma criança mais problemática acredito que o “porque não” se calhar não funcionasse tão bem. Se calhar é isso, nesse sentido, que vou também tentar mudar de alguma forma o “porque não” porque acho que não deve existir, é porque, explicar um bocadinho porquê de se estar a fazer aquilo, explicar um bocadinho...portaste mal, levaste uma palmada e ir lá falar com a criança e dizer “Olha! Eu não gostei, eu também não me senti bem enquanto mãe de tu estares a fazer isso”, passar um bocadinho...não esconder os nossos sentimentos enquanto pais, no meu caso enquanto mãe, não esconder esse sentimento porque a criança também se calhar às tantas não precisa de uma palmada, se calhar falar com ela, se calhar acaba por sensibilizar muito mais e por digamos assim magoar, no bom sentido não é?! E ela sentir que para a próxima vez já não vai fazer assim porque os pais não gostaram, porque ela própria não se sentiu bem pelo facto dos pais terem ficado tristes, se calhar fazer apelar muito mais ao sentimento da criança do que agir pela força.

### **Se calhar ver a realidade do outro, explicando...**

Explicar mais e transmitir a mensagem. E se calhar tentar de alguma forma outra coisa que agora não me estou a lembrar... que se calhar os nossos pais não faziam tanto connosco, que era se calhar ter tempo para nós, para brincar um bocadinho connosco, para se calhar passear mais connosco e se calhar hoje em dia o conhecimento também se passa assim. O que eu estava a dizer há pouco, passar alguma mensagem às crianças mais cedo, se calhar há muitas formas de o fazer, muitas formas, passeando, fazer brincadeiras que de alguma forma transmitam alguma mensagem mais educativa possa antecipar muito, face à idade que fazemos. Isto comparando em relação ao que os nossos pais fizeram connosco. É mais nesse



sentido. Não que os nossos pais tivessem feito mal, acho que é mesmo uma adaptação agora à realidade e ao contexto.

**Falamos um bocadinho sobre o bebé, sobre si, ...Em geral há alguma coisa que queira acrescentar?**

Não! Acho que não! Falámos um bocadinho de tudo e agora que nasça bem e que acima de tudo acho que temos que confiar muito nas pessoas que estão à nossa volta, a mensagem que é, é confiar muito nos profissionais de saúde porque nós sendo a primeira vez que passamos por isto não temos, não conseguimos ter uma comparação face ao que poderia ser melhor ou pior, podia ser assim ou podia ser assado, também não temos, portanto temos sempre muito a experiência dos outros, o que pode ser bom ou má, mas é a experiência deles, não é a nossa experiência. Portanto temos muito que confiar nos profissionais de saúde para criarmos a nossa própria experiência. Acho que é um bocadinho isso.

## **Código 22**

**Poderia falar-me da sua gravidez em termos mais gerais? Por exemplo, como se sentiu e como tem lidado com a gravidez?**

Foi uma gravidez planeada, sempre com a ideia de começar a tentar sabendo que poderia ser rápido conseguir engravidar ou não. No entanto quando após o primeiro mês a tentar descobri que estava grávida fiquei completamente desnorteada durante uns momentos nem queria acreditar. Parecia irreal que após 10 anos a tomar a pilula, conseguíssemos logo na primeira tentativa. Depois do choque veio a euforia, de saber que vamos ser pais pela primeira vez é uma sensação estranha, racionalmente sabemos que estamos grávidas mas fisicamente não sentia nada. Depois veio o receio até às 12 semanas que pudesse haver algum problema. A partir dessa altura é um descobrir constante de novas emoções, tentando aproveitar ao máximo sabendo que a gravidez em si é transitória.

**O que a fez decidir ter o bebé nesta altura da sua vida?**

Tenho uma relação com o meu marido de 12 anos, vivemos juntos há 8 e há um ano atrás decidimos casar. Para mim foi um desejo que sempre esteve presente mas que nesta altura da minha vida achei que já tínhamos estrutura física e emocional de o concretizar. Tanto a nível profissional e económico como a nível pessoal de amadurecimento como pessoas e como casal.

**Foi uma gravidez planeada ou aconteceu?**

Foi planeada

**Há quanto tempo planeia a gravidez?**

Desde que decidimos casar há um ano atrás que pensamos em começar a tentar após o casamento.

**Foi uma decisão partilhada ou individual?**

Completamente partilhada.

**Houve alguma dificuldade na fecundação?**

Nenhum.

**Anteriormente houve alguma interrupção de gravidez? (Se sim, quando e quantas vezes?)**

Não nenhuma.

**Como se sentiu quando descobriu que estava grávida? E como foi esse momento?**

Bem! Senti a falta da menstruação no dia 15 de Novembro, mas como antes de tomar a pilula era muito irregular decidi não dar muita importância, passados quatro dias continuava a faltar e decidi fazer um teste de farmácia normal, mas como mulher de primeira viagem nestas andanças não esperei pela primeira urina da manhã e portanto a linha que me apareceu era super ténue, como na televisão as linhas pareciam sempre tão evidentes resolvi ignorar. No sábado seguinte o meu marido fazia anos e como a falta continuava comprei um teste digital onde o resultado é mais óbvio e esperei para utilizar a primeira urina da manhã. Ora o resultado foi... GRÁVIDA! Fiquei em choque durante momentos, ele ainda estava a dormir porque eram 7 da manhã e já não aguentava a ansiedade e fiquei a rebolar-me na cama mais 2 horas ate que desisti e acordei-o... quando lhe contei... foi demais ainda ficou mais eu chocado do que eu... Só dizia... “Já?!”... foi um momento a recordar..

**Quem foi a primeira pessoa a saber que estava grávida? E porquê essa pessoa?**

O meu Marido, porque é o Pai da criança. De seguida foram os nossos Pais porque era o aniversário dele e estávamos todos juntos, e são as pessoas que além de nós mais envolvidas vão estar na vida deste bebé.

**Quais foram as reações à novidade? Por exemplo, em relação ao seu marido, à sua família e os seus amigos? Considera que foram reações muito semelhantes ou diferentes em relação à sua?**

A do meu marido foi muito semelhante sem dúvida, as da Família não tiveram o choque, só a alegria e excitação... Próprio dos avós sem receios...

**Como se sentiu e como é que a sua vida tem vindo a mudar ao longo da gravidez, considerando os meses iniciais com o momento atual da gravidez, tanto na sua rotina diária como a nível emocional?**

Bem... a mudar só mesmo a partir dos sete meses quando fiquei de baixa. Até lá seguiu muito dentro do normal... aos sete meses a barriga “apareceu” e ir e vir de Lisboa mais o stress do trabalho começou a pesar bastante e vim para casa... desde então tem sido quase tudo em função do bebé...o enxoval é algo monumental... Algo tão pequeno que ainda nem nasceu precisa de imensa coisa... a nível emocional é bastante diferente... nota-se logo desde o início! As hormonas deixam-nos descontroladas, tudo é levado a peito, uma montanha russa de emoções que o Pai nem sempre consegue acompanhar... há sempre a preocupação de estarmos preparadas a nível emocional para receber este bebé.

**Levou tempo para que se começasse a sentir como uma mãe?**

Acho que só quando a barriga apareceu e os movimentos do bebé se tornaram mais marcados e vincados é que começamos mesmo a cair na realidade que vamos ser mães... não é algo nada de imediato.

**Acha que a relação com o seu marido mudou? Por exemplo, nos vossos hábitos, nos conflitos entre vocês, na vossa vida sexual ou mesmo nos comportamentos que este tem tido consigo? Se sim, de que forma?**

Sim mudou um pouco, porque nós grávidas estamos diferentes, exigimos mais atenção e cuidado e nem sempre os pais conseguem ser sensíveis a isso. Eles olham e vêem a mulher, mas com barriga e o que nós sentimos é muito mais profundo que isso e nem sempre é fácil de explicar... para eles a adaptação é bem mais lenta e acho que só se completa quando o bebé está cá fora. Isso por vezes gera alguns conflitos que vamos tentar resolver à medida que aparecem. A vida sexual essa até melhorou... acho que é diferente de mulher para mulher... mas no nosso caso tenho mais apetite sexual e ele também, ao contrário de alguns homens, não tem problema nenhum com a barriga.

**Como se está a relacionar com a sua mãe neste período? Como era antes e como é agora durante a gravidez? Por exemplo, se acha que a sua mãe tornou-se mais protetora em relação a si ou se está igual. E em relação ao seu pai?**

Acho que a relação nesta altura melhora realmente porque a minha mãe esta muito mais cuidadosa comigo, sempre preocupada e pronta a ajudar em tudo. O meu pai também muito cuidadoso, encaram a gravidez como um estado que precisa de cuidados e mais mimos... e eu agradeço claro!

**Quando é que notou pela primeira vez as mudanças no seu corpo? Como reagiu a estas?**

As mudanças demoraram a vir... e quando realmente se fizeram sentir foram encaradas como muita naturalidade e até alegria...porque a mudança também torna mais real o bebé.

**Quando começou a usar roupas de grávida?**

Só a partir dos 6/7 meses...

**E o seu marido, como reagiu?**

Ele achou o máximo até foi escolher a roupa comigo.

**Existiram momentos emocionais intensos durante a gravidez? Por exemplo, já se sentiu carente, sem apoio, surpreendida, preocupada ou ressentida?**

Acho que ao longo de uma gravidez conseguimos sentir um bocadinho de tudo. Nem sempre são sentimentos com grande fundamento...por vezes são exageros da realidade, no entanto temos de lidar com eles de qualquer maneira.

**Como tem lidado com esses estados emocionais?**

Tentando conversar e às vezes com muita paciência.

**Teve algum medo específico durante esta fase da sua vida?**

Sim! Tenho tido bastante receio que a minha relação com o meu marido se perca quando o bebé nascer...porque ele sempre dependeu de mim emocionalmente para imensa coisa e eu vou deixar de estar tao disponível, mas temos conversado sobre isso e acho que quando o bebé nascer a ligação que ele vai ter com o filho vai ser tão forte que vai ocupar o espaço de outras.

**Tem tido sonhos recorrentes ou sonhos relacionados com a gravidez?**

Não tenho sonhos recorrentes.

**Quais foram as reações emocionais do seu marido à gravidez? Por exemplo, sentiu que existiu competição, ciúme, inveja, falta de interesse ou medos?**

Apenas choque!

**Relativamente ao seu parceiro, ao longo da gravidez houve alguma manifestação de sintomas ou estados semelhantes entre si e o seu marido?**

Não, nada que eu tenha notado.

**Durante a gravidez vivenciou preocupações ou medos em relação à criança ou em relação a si mesma?**

Tem tudo corrido tão bem e sem nenhuma situação de alarme que nunca tive motivos para recear. Espero que continue assim! Mas também termos participado num curso de preparação para a maternidade ajudou imenso!

**Realizou os exames médicos padrão e consultas de rotina durante a gravidez?**

Sim.

**Cumpriu regularmente?**

Sim.

**Preocupa-se com os resultados?**

Sempre um bocadinho!

**Recorreu à Instituição Nacional de Saúde ou um médico particular?**

Instituição Nacional de Saúde.

**Consultou mais que um médico?**

Não! Foi sempre o mesmo.

**Quem a acompanha nas idas ao médico?**

O meu marido!

**Assistiu aulas de preparação para o parto?**

Sim!

**Por alguma razão?**

Assistimos porque nos ajuda a desmistificar imensos mitos e receio que por vezes existem, explicam-nos o que esperar, em aceitar tudo com naturalidade.

**Sofreu de distúrbios da gravidez como náuseas, vômitos, ...?**

Apenas obstipação! Mas já existia anteriormente.

**Como imagina que o parto vai ser?**

Algo demorado e emotivo! Mas sem nunca ter sentido nada semelhante não consigo ter uma imagem muito definida.

**Quem gostaria que estivesse presente no momento do parto?**

O meu marido.

**Por alguma razão em especial?**

Porque é o Pai da criança e com quem eu partilho todos os momentos da minha vida.

**Como se sentiu quando se apercebeu que tinha um bebé dentro de si? Aconteceu com os primeiros movimentos do bebé?**

Com as ecografias racionalmente vemos o bebé que está dentro de nós, mas sentir, sentir, é mesmo quando começam os primeiros movimentos.

**Em que mês ocorreu os primeiros movimentos?**

Com 4 meses e meio.

**O bebé mexe-se muito?**

Muitíssimo!

**Em que circunstâncias?**

Ao início sentia-se mais quando comia doces ou estava a descansar, agora e a qualquer hora sem nenhum padrão.

**Como interpreta os movimentos? Por exemplo, como ligada ou não ao seu temperamento?**

Interpreto como reações normais dele aos estímulos como equivalência de saúde.

**Como imagina o seu bebé? Por exemplo, em relação às características físicas, às temperamentais?**

Fisicamente imagino-o com caracóis e alto como o Pai. Temperamentalmente bastante ativo.

**Como é que o seu marido imagina o bebé?**

Baseia-se só no que vê nas ecografias, não consegue imaginar!

**Diria que já existe uma relação entre si e o seu bebé?**

Sim! Claro!

**Como a descreveria?**

Principalmente baseada em carinho e confiança sendo a pessoa que ele mais ouve e sente.

**Quando viu pela primeira vez o bebé na ecografia? O que sentiu nesse momento?**

Não sei se consigo descrever! Muita emoção, alegria, ansiedade... tanta coisa que nem dá para exprimir!

**Como descreve o seu bebé perante a ecografia?**

Nada tímido! Perfeitinho.

**Já sabe o sexo do bebé?**

Sim, sabemos. É um menino.

**Já escolheu um nome para o bebé?**

Escolhemos! G.! Era um nome que eu já gostava há imenso tempo. Pensámos bem... não encontrámos nenhum que gostássemos mais. Fizemos uma lista com cinco nomes, cada um e vimos o que coincidia.

**É um nome tradicional na família?**

Não tem tradição nenhuma familiar.

**Já foi preparado o enxoval para o bebé?**

Sim! Já tenho tudo preparado!

**Alguém ajudou neste processo?**

Tive ajuda da minha mãe, sogra e de uma grande amiga minha.

**Como gostaria que o bebé fosse durante os primeiros meses?**

Calmo e sereno!

**E como não quer que seja?**

Não gostaria que fosse demasiado chorão e irrequieto

**Como é que o seu marido gostaria que o bebé fosse durante os primeiros meses?**

Saudável, alegre e dorminhoco com apetite e sem cólicas.

**E como não quer que seja?**

Não quer que seja birrento.

**Preocupa-se com a saúde do seu bebé? Especialmente, relativamente ao momento do nascimento e nos primeiros meses de vida?**

Sim! Claro! Espero que o nascimento seja o menos traumático possível para ele e que durante os primeiros meses consiga estar longe das doenças.

**O que pensa que o bebé vai precisar nesses primeiros meses? Por exemplo, a nível emocional.**

Consolo, muito mimo e atenção.

**Existem algumas características da sua família de origem ou da família do seu marido que não queria que passassem para o bebé?**

Nada em especial!

**Que tipo de mãe espera ser nos primeiros meses?**

Espero ser tranquila!

**E que tipo de mãe não quer ser?**

Não quero ser demasiado ansiosa!

**Que método de alimentação pretende adotar (amamentação ou biberão)?**

Amamentação por todas as vantagens inumeradas pela organização mundial de saúde!

**Como pensa que a relação com o seu marido vai ser quando estiver a tomar conta do bebé?**

Semelhante ao que tem sido até agora, pelo menos espero!

**Acha que o bebé irá afetar a vossa relação?**

Como já disse em cima é uma preocupação e passa a haver muito pouco tempo para o diálogo e deixemos cair a rotina como casal. Espero que não.

**Acha que vai tentar treinar o bebé de acordo com horários fixos, em relação aos padrões de sono por exemplo, desde os primeiros dias ou acha melhor que ele encontre os seus próprios ritmos?**

A partir do primeiro mês vou tentar que faça sonos maiores durante a noite sem o acordar para comer, numa tentativa de estabelecer um padrão de sono, deitando-o sempre a uma hora certa.

**Acha que vai pedir ajuda a alguém após o parto?**

Sim! À minha mãe e à minha sogra.

**Por alguma razão?**

Porque não sou uma super mulher e tenho noção de que nos primeiros tempos não tenho tempo para nada, a não ser para o bebé.

**Quando planeia regressar ao trabalho?**

Passados 6 meses!

**Porquê nessa altura?**

Que são os 5 meses a 80% do ordenado e mais um de férias. Pondero a extensão por mais 3 meses, mas o vencimento a 25% é muito reduzido. Também é o máximo que posso tirar, senão tirava mais.

**Como se descreve em relação a quando era criança, por exemplo na sua aparência, no seu temperamento, bem como nos seus hábitos?**

Bem educada, teimosa, independente, feliz, sempre bem arranjada, com rotinas marcadas e bem definidas.

**Como foi a sua relação com a sua mãe durante a sua infância? Pode dar exemplos de situações.**

Uma mãe autoritária, firme, mas afetuosa e muito presente. Alguém que decidia tudo, ajudava-me a fazer os trabalhos da escola, dava banho, fazia o jantar, punha-me a dormir, ia pôr e buscar à escola e dizia sempre que a casa dela não era uma democracia quando eu reclamava de uma decisão.

**Como foi a sua relação com o seu pai durante a sua infância? Pode dar exemplos de situações.**

Mais de brincadeira, afetuoso, flexível, pouco paciente. Ele era motorista de pesados e quando eu estava de férias da escola, ia fazer viagens com ele de uma semana. pelo País.

**Como descreve os seus pais enquanto casal?**

Refilões, mas sempre muito unidos em todos os momentos difíceis. Carinhosos.

**Teve alguma experiência traumática ou particularmente difícil durante a sua infância? Por exemplo, com situações que envolviam mortes, doenças, separação dos pais ou saída de casa?**

Não! Foi uma infância muito fácil e tranquila. Espero poder dar-lhe uma experiência boa como a minha.

**Vivenciou recentemente algum evento traumático ou particularmente difícil? Por exemplo, com situações que envolviam mortes, doenças, separação dos pais ou saída de casa.**

Sim. A morte da minha avó.



**Que efeitos acha que estas experiências poderão ter em si e na sua relação com o seu bebé?**

Acho que como me ensinaram a mim, cabe-me a mim ensiná-lo a ele que a morte faz parte da vida e que termos de ser fortes e deixar curar as feridas que uma perda pode causar.

**De que forma acha que vai ser diferente da sua mãe, na relação como o seu bebé?**

Espero conseguir ser um pouco mais flexível e mais descontraída com as tarefas da casa.

**Há alguma coisa que eu não tenha perguntado e que gostaria de dizer?**

Acho que não! Pelo menos sinto que já me fartei de falar!

### **Código 23**

**Poderia falar-me da sua gravidez em termos mais gerais? Por exemplo, como se sentiu e como tem lidado com a gravidez?**

Até agora estou bastante satisfeita com toda a experiência. Houve algumas alturas mais difíceis principalmente nos primeiros três meses com os enjoos e agora no fim com as noites mal dormidas e o desconforto e cansaço. Mas tenho encarado tudo como parte normal de um processo pelo qual esperei 4 anos e que por isso aceito todas as fases como boas.

**O que a fez decidir ter o bebé nesta altura da sua vida?**

Não houve uma razão específica que me fez decidir ter um bebé. Eu e o meu marido já estávamos juntos há muito tempo e sempre planeámos ter filhos no futuro. Um dia achámos que já estamos numa fase da vida estável em termos de carreira e em termos financeiros e decidimos que era altura de termos um bebé.

**Foi uma gravidez planeada ou aconteceu?**

Foi uma gravidez planeada

**Há quanto tempo planeia a gravidez?**

Quatro anos

**Foi uma decisão partilhada ou individual?**

Partilhada

**Houve alguma dificuldade na fecundação?**

Sim! Ao fim de dois anos de tentativas frustradas, consultámos um especialista. Apesar de vários testes nenhum identificou um problema específico mas ao fim de mais um ano e meio de tentativas e tratamentos optámos por fecundação in vitro.

**Anteriormente houve alguma interrupção de gravidez?**

Não

**Como se sentiu quando descobriu que estava grávida?** Quando descobri que estava grávida foi um momento de grande alegria e alívio. Ao fim de tentar durante 4 anos e de ver o teste de gravidez negativo várias vezes senti grande satisfação ao ver o teste positivo pela primeira vez.

**Quem foi a primeira pessoa a saber que estava grávida?**

O meu marido, porque tal como eu estava ansioso por um resultado positivo e muito esperançoso

**Quais foram as reações à novidade? Por exemplo, em relação ao seu marido, à sua família e os seus amigos?**

Todos reagiram alegremente. Como foi uma gravidez planeada e muito antecipada não houve grande surpresa quando anunciei as novidades e a reação foi sempre positiva.

**Como se sentiu e como é que a sua vida tem vindo a mudar ao longo da gravidez, considerando os meses iniciais com o momento atual da gravidez, tanto na sua rotina diária como a nível emocional?**

Ao princípio era como se fosse um sonho saber que ao fim de alguns meses ia ser mãe. Mas à medida que o tempo foi passando e a ideia se foi tornando mais real começaram a aparecer os medos. Será que a bebé está bem, mexe-se o suficiente, terá alguma doença genética, estarei a comer o suficiente para ela nascer forte e saudável? Em termos de rotina diária não houve grandes mudanças, tanto eu como o meu marido continuamos a fazer as mesmas coisas que fazíamos antes da gravidez, a única diferença para mim é que algumas coisas como andar ou arranjar-me de manhã para ir trabalhar levam um pouco mais de tempo.

**Levou tempo para que se começasse a sentir como uma mãe?**

Não sei se já me sinto mãe! Não totalmente! Preocupo-me com o bem-estar da minha bebé e tenho os cuidados normais para que a gravidez corra bem e sem riscos, mas penso que só quando tiver a bebé nos braços é que me vou sentir mãe, em toda a ascensão da palavra.

**Acha que a relação com o seu marido mudou? Por exemplo, nos vossos hábitos, nos conflitos entre vocês, na vossa vida sexual ou mesmo nos comportamentos que este tem tido consigo?**

A nossa relação não mudou muito. Penso que por ter sido uma evolução natural da nossa relação e algo que os dois queríamos muito não teve grande impacto na nossa vida a dois. Obviamente que estamos os dois ansiosos e curiosos para conhecer o novo membro da nossa família, mas já tivemos muito tempo antes da gravidez para discutir questões como educação, estilo de vida etc que queremos ter no futuro e por isso a relação não foi afetada. Em termos de comportamento o marido tem sido um pouco mais compreensivo e atencioso mas não

demasiada a diferença é que há certas coisas que demoram mais tempo a fazer ou que não consigo de todo por causa do peso da barriga e ele tem tido mais paciência.

**Como se está a relacionar com a sua mãe neste período? Como era antes e como é agora durante a gravidez? Por exemplo, se acha que a sua mãe tornou-se mais protetora em relação a si ou se está igual.**

Sempre tive uma relação muito próxima da minha mãe. Agora durante a gravidez ficámos ainda mais próximas e procuro a minha mãe para ajuda e orientação sempre que tenho questões sobre a gravidez ou algumas inseguranças como “será que esta dor é normal ou os enjoos são demais?!” etc.

**E em relação ao seu pai?**

Em relação ao meu pai não houve grande alteração na nossa relação.

**Quando é que notou pela primeira vez as mudanças no seu corpo? Como reagiu a estas?**

A minha barriga começou logo a ficar mais saliente ao fim de 10 semanas, tanto eu como o meu marido ficámos contentes com a alteração do meu corpo porque interpretamos como um bom sinal de que a gravidez está a correr bem.

**Quando começou a usar roupas de grávida? Como se sentiu aos vesti-las?**

Comecei a usar roupas de grávida no final do terceiro mês. Não me importei de as vestir até porque queria contar e mostrar a toda a gente a minha gravidez e por isso senti-me bem.

**E o seu marido, como reagiu?**

O meu marido não reagiu às roupas de grávida. Tanto para ele como para mim as mudanças no meu corpo fazem parte da experiência de sermos pais e como tal também as roupas de grávida.

**Existiram momentos emocionais intensos durante a gravidez? Por exemplo, já se sentiu carente, sem apoio, surpreendida, preocupada ou ressentida?**

Sim! Existiram alguns momentos emocionais. O meu marido teve que viajar bastante a negócios e durante os períodos de ausência sentia-me mais carente e preocupada.

**Como lidava com esses estados emocionais?**

Para me acalmar falávamos várias vezes ou telefone ou então falava com a minha mãe.

**Teve algum medo específico durante esta fase da sua vida? Por exemplo, teve pensamentos sobre alguma coisa em particular de forma constante?**

Não tive um medo específico, mas preocupo-me várias vezes em relação ao futuro, nomeadamente se vai nascer com saúde, se eu vou ser uma boa mãe, se o meu marido vai ser um bom pai e como vai ser a nossa relação. Por vezes estes pensamentos tiveram uma carga emocional mais elevada principalmente nas alturas em que me encontrava mais sozinha.

**Como tem lidado com estas preocupações?**

A maneira como tenho lidado com estas preocupações é conversar com o meu marido sempre que possível sobre elas e ele ajuda-me a racionalizar os meus medos e preocupações e acalma-me.

**Tem tido sonhos recorrentes ou sonhos relacionados com a gravidez?**

Não

**Quais foram as reações emocionais do seu marido à gravidez? Por exemplo, sentiu que existiu competição, ciúme, inveja, falta de interesse ou medos?**

O meu marido tem-me sempre apoiado ao longo da gravidez. Não houve nenhuma altura em que senti que tivesse ciúmes, inveja ou falta de interesse. Relativamente a medos partilha os mesmos medos e preocupações relativamente ao futuro, mas falamos sobre eles e racionalizamos os medos.

**Relativamente ao seu parceiro, ao longo da gravidez houve alguma manifestação de sintomas semelhantes entre si e o seu marido?**

Não

**Durante a gravidez vivenciou preocupações ou medos em relação à criança ou em relação a si mesma?**

Os medos relativamente à criança foram sempre relacionados com a saúde e bem estar. Os movimentos constantes da bebé e as consultas regulares ajudam a dissipar esses medos porque consigo ver que está tudo bem.

**Realizou os exames médicos padrão e consultas de rotina durante a gravidez?**

Sim

**Cumpriu regularmente?**

Sim

**Preocupa-se com os resultados?**

Sim, é normal!

**Recorreu à Instituição Nacional de Saúde ou um médico particular?**

Serviço Nacional de Saúde.

**Consultou mais que um médico?**

Não, foi sempre o mesmo.

**Quem a acompanha nas idas ao médico?**

O meu marido, sempre que possível.

**Assistiu aulas de preparação para o parto?**

Sim.

**Porquê?**

Porque quero estar o mais preparada possível e saber reconhecer os principais sintomas de parto e quando ir para o hospital. Principalmente porque estou longe da minha mãe e quero poder ter a paz que espreito num momento de dor para tomar decisões conscientes e saber o que está a acontecer.

**Sofreu de distúrbios da gravidez? Por exemplo, náuseas, vômitos, ...?**

No primeiro trimestre tive náuseas e vômitos matinais ou sempre que tinha o estômago mais vazio, mas que passam no segundo trimestre

**Como imagina que o parto vai ser?**

Tento não pensar muito nisso! Sei que vai ser doloroso, mas ao mesmo tempo é algo muito esperado e a minha vontade de ser mãe é maior que o medo do desconhecido e por isso estou confiante de que vai correr bem. Não tenho um plano específico para o parto, tenho umas linhas orientadoras do que gostava que acontecesse, nomeadamente no que respeita ao tipo de parto, analgésicos e etc, mas prefiro manter tudo em aberto para mudar de ideias se for necessário. O mais importante para mim é que a bebé nasça saudável e bem.

**Quem gostaria que estivesse presente no momento do parto?**

O meu marido.

**Por algum motivo?**

Porque este bebé é algo que os dois esperamos há muito tempo e porque é um momento muito especial para os dois.

**Como se sentiu quando se apercebeu que tinha um bebé dentro de si? Aconteceu com os primeiros movimentos do bebé?**

Racionalmente sei que tenho um bebé dentro de mim desde que o teste deu positivo, mas às vezes ainda tenho pensamentos como “Será que isto é mesmo real?! Tenho mesmo um bebé dentro de mim?! A primeira ecografia onde escutámos o bater do coração ajudou a tornar a ideia mas real. E depois disso cada vez que o bebé se mexe.

**Em que mês ocorreu os primeiros movimentos?**

Os primeiros movimentos ocorreram entre as 18 e 20 semanas

**A bebé mexe-se muito?**

Sim! A bebé mexe-se bastante!

**Em que circunstâncias?**

Principalmente quando bebo água ou ao final do dia quando estou no sofá a descansar.

**Como interpreta os movimentos? Faz relação com o seu estado de humor no momento?**

Por vezes quando como algo que me sabe bem e ela mexe-se penso que é porque também está

a gostar ou quando o meu marido toca na minha barriga ou fala com ela também penso que os movimentos são uma reação ao estímulo externo, mas regra geral não sinto alteração nos movimentos ligada ao meu humor.

**Como imagina o seu bebé? Por exemplo, em relação às características físicas, às temperamentais?**

Não consigo imaginar o meu bebé. Para mim é uma pessoa que ainda não conheci mas que vou com certeza gostar muito porque faz parte de mim. Relativamente às características físicas e temperamentais vou descobrir depois de ela nascer.

**Como é que o seu marido imagina o bebé?**

O meu marido imagina que vai ser muito parecida comigo tanto em termos físicos como psicológicos.

**Diria que já existe uma relação entre si e o seu bebé?**

Sim.

**Como descreve essa relação?**

Falo com ela todos os dias, várias vezes e até brinco com ela quando sinto um pé ou uma mão mais saliente na barriga, faço cosigas e ela responde. Mas não consigo descrever a relação! É diferente de qualquer outra relação que tenha tido. Ela está dentro de mim e faz parte de mim mas ao mesmo tempo é uma outra pessoa. É estranho.

**Quando viu pela primeira vez o bebé na ecografia?**

A primeira vez que vi o meu bebé foi na ecografia das 12 semanas.

**Como é que se sentiu?**

Senti-me bastante emocionada e feliz. De certa forma ver a ecografia fez tudo um pouco mais real.

**E como descreve o seu bebé perante a ecografia?**

Era um pontinho minúsculo mas já dava para ver a cabeça o tronco e os bracinhos

**Já sabe o sexo do bebé.**

Sim, é uma menina.

**Já escolheu um nome para o bebé?**

Já!

**Como foi esse processo de escolha?**

O nome foi escolhido por mim e o meu marido três anos antes da conceção. O processo de escolha foi o de encontrar um nome universal. Como estamos fora de Portugal queríamos encontrar um nome fácil de escrever e pronunciar em diversas línguas. Acabámos por escolher o nome da minha mãe para menina e do irmão do meu marido para menino.

**Já foi preparado o enxoval para o bebê?**

Sim, o enxoval já está pronto!

**Alguém ajudou nesse processo?**

Eu e o meu marido fomos preparando o enxoval ao longo da gravidez. Durante esse processo recorremos várias vezes à internet e à minha mãe para orientação no número e tipo de coisas necessárias.

**Como gostaria que o bebê fosse durante os primeiros meses?**

Para além de forte e saudável, gostaria que dormisse bem e comesse bem.

**E como não quer que seja?**

Espero que não tenha nenhuma doença genética como asma ou sopro no coração.

**E o seu marido partilha essa mesma ideia?**

O meu marido partilha comigo os meus desejos.

**Preocupa-se com a saúde do seu bebé? Especialmente, relativamente ao momento do nascimento e nos primeiros meses de vida?**

Sim, preocupo-me bastante especialmente nos primeiros meses de vida porque os recém-nascidos são muito mais frágeis que os adultos e precisam de muitos mais cuidados.

**O que pensa que o bebé vai precisar nesses primeiros meses? Por exemplo, a nível emocional.**

Em primeiro lugar penso que vai precisar de atenção e cuidado para evitar qualquer tipo de doença que se possa desenvolver. A nível emocional penso que precisa de carinho e afeto e a presença dos pais, pois é nesta altura que se estabelecem os laços emocionais.

**Existem algumas características da sua família de origem ou da família do seu marido que não queria que passassem para o bebé?**

Existem algumas doenças genéticas tanto na minha família como na família do meu marido tais como miopia e asma que preferia que não passassem para a minha filha. De resto características físicas não me preocupam.

**Que tipo de mãe espera ser nos primeiros meses?**

Espero ser uma mãe que consegue providenciar tudo o que um bebé precisa nos primeiros meses de vida, amor, alimento, segurança, educação.

**E que tipo de mãe não quer ser?**

Espero não ser uma mãe ausente ou distante.

**Que método de alimentação pretende adotar (amamentação ou biberão) e porquê?**

Pretendo amamentar se possível. Porque o leite materno providencia defesas para o sistema

imunitário que não se encontram no leite de fórmula.

**Como pensa que a relação com o seu marido vai ser quando estiver a tomar conta do bebé?**

Penso que não terá muitos ciúmes e que vai ajudar sempre que necessário.

**Acha que o bebé irá afetar a vossa relação? De que forma?**

A decisão de ter um bebé foi uma decisão conjunta tomada há bastante tempo. Penso que terá um efeito positivo na nossa relação porque é algo que esperamos há muito tempo e uma evolução natural da nossa relação. Penso que nos fará mais unidos.

**Acha que vai tentar treinar o bebé de acordo com horários fixos, em relação aos padrões de sono por exemplo, desde os primeiros dias ou acha melhor que ela encontre os seus próprios ritmos?**

Vou tentar treinar o bebé de acordo com horários fixos porque estamos habituados a rotinas e acredito que é mais saudável se as crianças tiveram padrões de sono, de alimentação etc

**Acha que vai pedir ajuda a alguém após o parto?**

Para além do meu marido vou pedir ajuda à minha mãe porque sendo a minha primeira gravidez penso que a ajuda de uma pessoa mais experiente irá não só atenuar o cansaço dos primeiros meses mas também acalmar alguns dos medos e dúvidas naturais de quem é mãe pela primeira vez.

**Quando planeia regressar ao trabalho?**

Planeio voltar ao trabalho ao fim de 4 meses. Os motivos são um misto entre querer continuar a minha carreira, necessidades financeiras e a altura ideal para que a minha filha não sinta tanto a minha ausência durante o dia.

**Como se descreve em relação a quando era criança, por exemplo na sua aparência, no seu temperamento, bem como nos seus hábitos?**

Do que me lembro eu era uma criança meio rebelde, gostava de brincar na rua principalmente com as crianças mais crescidas, fazia amigos com facilidade e era bastante independente. Usava uns óculos bastante grossos mas como isso me ajudava a ver melhor não me importava com os comentários, por vezes um pouco cruéis, das outras crianças e considerava que eles é que tinham uma limitação por não necessitarem de óculos.

**Como foi a sua relação com a sua mãe durante a sua infância? Pode dar exemplos de situações.**

A minha mãe foi sempre bastante protetora durante a minha infância e todas as lições de moral e valores que precisava passar fazia-o através de uma história. Lembro-me que tinha uma história para tudo: para as meninas que não gostavam de tomar banho, para quem não comia a



sopa etc. De certa forma isso estimulou a minha imaginação e ajudou-me a ver o mundo sempre de uma perspectiva mais otimista. Por outro lado, também foi sempre bastante carinhosa ao mesmo tempo que sabia como impor respeito. Não me lembro de alguma vez ter feito uma birra na rua mas também não me lembro da minha mãe me bater. Esse balanço era conseguido através de castigos e às vezes alguns “subornos” com chocolate.

**Como foi a sua relação com o seu pai durante a sua infância? Pode dar exemplos de situações.**

O meu pai esteve sempre um pouco ausente durante a minha infância. Uma vez que ele trabalhava por turnos. Muitas vezes não estava em casa à noite ou aos fins-de-semana. e era comum não o ver durante três dias seguidos. Quando estava presente era autoritário e pouco afetuoso.

**Como descreve os seus pais enquanto casal?**

Os meus pais são um casal que se acostumou a estar juntos. Enquanto eramos pequenas penso que se mantiveram juntos porque achavam que era o melhor para as filhas. Na altura eu era demasiado pequena para perceber qualquer fricção entre os dois. Hoje em dia penso que preferem estar juntos a estarem sós não é que não gostem um do outro mas não têm muita paciência e de certa forma não têm a cumplicidade que eu esperaria num casal junto há 40 anos.

**Teve alguma experiência traumática ou particularmente difícil durante a sua infância? Por exemplo, com situações que envolviam mortes, doenças, separação dos pais ou saída de casa?**

Não

**E recentemente?**

Não

**De que forma acha que vai ser diferente da sua mãe, na relação com o seu bebé?**

Não sei se quero ser uma mãe diferente da minha. Tive uma infância bastante feliz e protegida. A minha mãe sempre me proporcionou espaço para a minha imaginação e liberdade para fazer as minhas escolhas enquanto pessoa ao mesmo tempo que me ensinou valores morais como integridade e ética que ainda hoje em dia me ajudam nas minhas decisões.

**Falámos um bocadinho sobre si, sobre a bebé, sobre as relações ...Há alguma coisa que eu não tenha perguntado e que gostaria de dizer?**

Não.

## **Código 24**

**Em termos mais gerais poderia sobre a sua gravidez? Como tem sentido? Como tem lido?**

Fiquei feliz quando soube que estava grávida. A gravidez tem corrido muito bem, sem problemas nenhuns. Lidei muito bem com todas as alterações que tenho vindo a sentir e com a responsabilidade que está a chegar.

**O que a fez decidir ter o bebé nesta altura da sua vida?**

Já tínhamos aproveitado bastante o casamento a dois e já faltava alguma coisa nova, uma nova etapa nas nossas vidas!

**Foi uma gravidez planeada?**

Sim.

**Há já quanto tempo planeiam a gravidez?**

Desde Julho de 2012, ainda levou um aninho e tal.

**Foi uma decisão partilhada?**

Partilhada.

**Houve alguma dificuldade na fecundação?**

Não.

**Anteriormente houve alguma interrupção de gravidez?**

Um aborto espontâneo.

**Por volta que altura é que aconteceu?**

Já tinha cerca de oito semanas. Foi difícil, mas pronto,

**Como se sentiu quando descobriu que estava grávida?**

Muito Feliz!

**E em que circunstâncias é que soube que estava grávida?**

Estava de férias.

**E como foi esse momento?**

Foi um momento espectacular, mas com algum receio por causa do sucedido anteriormente.

**E a quem contou em primeiro lugar?**

O marido estava comigo, por isso foi a primeira pessoa a saber e ficamos os dois muito felizes. A seguir contámos aos nossos pais, irmãos e dois ou três amigos.

**E como foram as reacções?**

De muita felicidade! Todos ficaram muito felizes! Era um momento esperado por todos uma vez que já sabiam do nosso desejo de termos um filho.

**Como é que a sua vida tem vindo a mudar ao longo da gravidez, tanto na sua rotina diária como a nível emocional?**

Tem mudado nas últimas semanas a nível da mobilidade. O cansaço e a dificuldade de andar e de ter uma vida “normal”, tornou-se um pouco mais difícil. A nível emocional também mudou, pois estou mais sensível e não deixa de ser um momento de insegurança pelo que vai acontecer, se a bebé vai nascer bem, também o que aconteceu anteriormente faz com que fique mais ansiosa e receosa com o que vai acontecendo. Porém, é de grande cumplicidade como casal, apoiamo-nos muito.

**Então para si estas foram as mudanças mais marcantes?**

A mobilidade e também não posso esquecer o aparecimento de estrias, ninguém gosta desta parte.

**E na rotina do seu marido?**

Tem dado muito apoio. Como para mim já é difícil ter alguma agilidade e mesmo o cansaço, ele ajuda muito na manutenção da casa e sem dúvida tem-me ajudado a nível emocional. Arruma a casa, faz as compras. Diz-me sempre que estou mais linda do que antes.

**E a nível do ritmo de trabalho?**

Trabalhei quase até ao fim. Passei a fazer muito menos em casa e tenho estado mais em casa, a descansar o máximo.

**E do seu marido?**

De resto é como eu já disse arruma a casa, faz as compras. A nível de trabalho, mantém-se igual.

**Levou tempo para que se começasse a sentir mãe?**

Só me senti realmente mãe quando senti os primeiros pontapés da minha filha, ai é diferente, é mais concreto, não que antes não seja, mas é diferente. É marcante!

**Acha que a relação com o seu marido mudou? Por exemplo, nos vossos hábitos, nos conflitos entre vocês, na vossa vida sexual ou mesmo nos comportamentos que este tem tido consigo?**

Não tem tido alteração! Só mesmo a nível sexual é que mudou neste último trimestre, mas de resto mais nada, sempre nos demos bem.

**Como se está a relacionar com a sua mãe neste período da sua vida?**

Não sofreu qualquer alteração.

**Mas por exemplo a sua mãe não se tornou mais protetora ou mantém-se igual?**

Talvez mais protetora. Preocupada como é que eu estou, como é que a bebé está, mas de resto a relação mantém-se igual.

**E com o seu pai?**

Mantém-se inalterado em ambos.

**Quando é que notou pela primeira vez as mudanças no seu corpo?**

Eu entrei em pânico com as estrias na minha barriga! Tudo o resto são alterações desejadas.

**Sentiu-se em pânico?**

Um bocadinho! Ninguém gosta muito de ter estrias, mas faz parte. Mas é o momento mais feliz das nossas vidas por isso!

**Quando começou a usar roupas de grávida?**

Por volta da 15ª semana.

**Como se sentiu aos vesti-las?**

No início achei que ficava ridícula, mas quando a barriga começou mesmo a crescer, gostei imenso.

**E o seu marido, como reagiu?**

Amou.

**Existiram momentos emocionais mais intensos durante a gravidez?**

Não!

**Por exemplo, sentir-se se apoio, carente...**

Não! Estamos mais sensíveis mas nunca nada muito acentuado, estive sempre muito bem acompanhada!

**Tem tido sonhos recorrentes ou sonhos relacionados com a gravidez?**

Infelizmente, nunca me lembro dos sonhos.

**E o seu marido quais foram as reações emocionais que teve durante a gravidez?**

Foram as normais e as esperadas! É uma fase de adaptação! Mas foi uma gravidez muito desejada, não foi nada demais.

**Mas por exemplo existiu algum sentimento de competição, ciúme, inveja, ...?**

Não! Ele apoia-me sempre. É uma fase de adaptação como eu.

**E ao longo da gravidez houve alguma manifestação de sintomas semelhantes entre si e o seu marido?**

Não.

**Durante a gravidez vivenciou preocupações ou medos em relação à criança ou em relação a si mesma, como por exemplo, medo de magoar a criança?**

Não! Nunca tive propriamente esse medo, claro que a pessoa tem sempre cuidado em não exagerar em certos movimentos e essas coisas, mas concretamente não era algo consciente ou que estivesse sempre a pensar nisso.

**Realizou os exames médicos padrão e consultas de rotina durante a gravidez?"**

Sim.

**Cumpriu regularmente?**

Sim.

**Preocupava-se com os resultados? Foram os esperados?**

Sim. Os desejados. Nada fora do previsto em termos de saúde para mim e para a bebé.

**Recorreu à Instituição Nacional de Saúde ou um médico particular?**

Médico particular.

**Consultou mais que um médico?**

Não! Foi sempre o mesmo!

**Quem a acompanha nas idas ao médico?**

O meu marido.

**Assistiu aulas de preparação para o parto?**

Não.

**Porque alguma razão em especial?**

Não. Apenas achei que não era necessário.

**Sofreu de distúrbios da gravidez, por exemplo náuseas, vômitos, ...?**

Náuseas, ganho de peso e a dificuldade em dormir uma noite inteira.

**Como imagina que o parto vai ser?**

Não tenho pensado nisso para não criar expectativas.

**Já deve ter ouvido outros falar sobre o parto?**

Não tenho ouvido outra coisa...mas tento não ligar muito para não criar expectativas.

**Quem gostaria que estivesse presente?**

O meu marido.

**Como se sentiu quando se apercebeu que tinha um bebé dentro de si? Aconteceu com os primeiros movimentos do bebé?**

Sim! Sem dúvida que nessa altura a pessoa fica com outra realidade, parece que há mesmo a confirmação que temos um ser a crescer dentro de nós. Foi inesquecível e inexplicável!

**E em que mês foi? Ou em que semana?**

Às 21 semanas.

**O bebé mexe-se muito?**

Sim!

**Em alguma circunstância em particular?**

Quando como.

**Como interpreta os movimentos? Faz alguma ligação com o seu estado de humor por exemplo?**

Como normais! É natural e desejável que o bebé se mexa nestas situações. É sinal de ter bons movimentos motores.

**Como imagina o bebé?**

Imagino que seja parecida ao pai fisicamente e bem-disposta como ambos.

**E o seu marido imagina como o bebé?**

Da mesma forma.

**Diria que já existe uma relação entre si e o bebé?**

Sim! Sem dúvida!

**Como descreve essa relação?**

Sempre que coloco a mão na minha barriga, ela costuma “responder”.

**Nesta fase da gravidez falam com o bebé ou por exemplo utilizam alguma alcunha para falar dele?**

Sim, falamos com ela e tratamo-la pelo nome.

**Quando a viu na ecografia, na primeira, como foi? O que sentiu?**

Que era mesmo verdade!

**Como descreve o bebé perante a ecografia?**

Como todos os pais desejam, perfeita!

**Já sabe o sexo do bebé.**

Menina.

**Já escolheram o nome?**

Sim. Chama-se M..

**Como foi o processo de escolha?**

Foi escolhido por ambos e já estava definido. É apenas um nome que gostamos os dois.

**Já foi tudo preparado para o bebé?**

Tudo.

**Quem preparou?**

Eu e uma das minhas irmãs

**Temos estado a falar do seu bebé. Existem outros aspetos positivos ou negativos que não mencionámos?**

Não.

**Pensa como o bebé será?**

Às vezes.

**E como gostaria que ela fosse durante os primeiros meses?**

Dorminhoca e bem-disposta!

**E como é que o seu marido gostaria que ela fosse?**

A mesma coisa! Dorminhoca e bem-disposta.

**E como não querem que ela seja?**

Rabugenta.

**Às vezes preocupa-se com a saúde do bebé? Principalmente após o momento do nascimento e nos primeiros meses de vida?**

Sim! É sempre uma altura vulnerável, ainda são muito frágeis e suscetíveis a qualquer vírus, é preciso ter em atenção.

**O que pensa que o bebé vai precisar nesses primeiros meses?**

De vacinas, consultas médicas e muito carinho!

**Existem algumas características da sua família de origem ou da família do seu marido que não queria que passassem para o bebé?**

Doenças hereditárias! De resto não me lembro de mais nada!

**Que tipo de mãe espera ser nos primeiros meses?**

Uma mãe muito calma e serena.

**E que tipo de mãe não quer ser?**

Stressada.

**E a nível do método de alimentação pretende adotar amamentação ou biberão?**

Amamentação,

**Porquê?**

Porque é o mais natural e não dispendioso.

**Como pensa que a relação com o seu marido vai ser quando estiver a tomar conta do bebé?**

Acredito que os nossos laços a três se vão estreitar.

**Acha que o bebé irá afetar a vossa relação?**

Se estivermos em sintonia, formos organizados e calmos, tudo vai correr bem!

**Acha que vai tentar treinar o bebê de acordo com horários fixos, em relação aos padrões de sono por exemplo, desde os primeiros dias ou acha melhor que ela encontre os seus próprios ritmos?**

Nos primeiros meses, vou-me sujeitar aos horários dela, mas aos poucos vou habituá-la a ter horários específicos.

**Acha que vai pedir ajuda a alguém após o parto?**

Sim.

**A quem?**

A uma irmã. Ela também já tem filhos e saberá ajudar-me no que for preciso. É o primeiro filho!

**Quando planeia regressar ao trabalho?**

No fim dos quatro meses de licença.

**Temos estado a falar de como será como mãe. Existem outros aspetos positivos ou negativos que não mencionámos?**

Não.

**Como se descreve em relação a quando era criança, por exemplo na sua aparência, no seu temperamento, ...?**

Era uma criança calma, bem-disposta e não chorava muito!

**Como foi a sua relação com os seus pais durante a sua infância?**

Foi uma relação normal.

**Mas mais concretamente, como era a sua relação com a sua mãe?**

Sempre nos demos bem. A minha mãe passou-me os valores e regras que eu valorizo ainda hoje.

**E relativamente ao seu pai, pode descrever-me como era a vossa relação?**

Já o meu pai era o brincalhão! O que fazia as vontades todas.

**E enquanto casal como os descreve?**

Como um casal unido e harmonioso.

**Teve alguma experiência traumática ou particularmente difícil durante a sua infância?**

**Por exemplo, com situações que envolviam mortes, doenças, separação dos pais ou saída de casa?**

Não!

**E mais recentemente?**

Também não! Felizmente!



**Temos estado a falar da sua mãe. Existem outros aspetos positivos ou negativos que não mencionámos?**

Não.

**E falámos acerca do seu pai. Existem outros aspetos positivos ou negativos que não mencionámos?**

Também não.

**De que forma acha que vai ser diferente da sua mãe, na relação com o seu bebé?**

Diferente no sentido em que são épocas diferentes e ideais de certa forma diferentes por isso certamente será diferente, mas tentando passar os mesmos valores que me foram incutidos!

**Falámos um pouco sobre o bebé, sobre si, as relações...há alguma coisa que eu não tenha perguntado e que gostaria de dizer?**

Não! Acho que já falei tudo o que era mais relevante.

### **Código 25**

**Gostava que começasse por falar na sua gravidez, no geral. Como é que se sentiu ao longo da gravidez, como é que tem lidado com ela...**

Felizmente, tem corrido sempre tudo bem! Ao início há sempre aquela apreensão, não é, dizem sempre que os três primeiros meses que é mais complicado. Portanto, a pessoa receia mais a questão do poder abortar ou não, aliás até se fazer a primeira ecografia há sempre mais aquela, a primeira e a segunda, há sempre mais aquela ansiedade para saber se realmente está tudo bem, porque é tudo muito incerto. Porque a gente sabe...dizem-nos que estamos grávidas, mas nós não sentimos praticamente nada. A não ser depois eventualmente... claro que houve ali a partir de uma semana. que eu tive mais enjoos, e aliás eu comecei por desconfiar que estava grávida por causa do próprio peito. Começou-me a doer imenso e foi aí que me começou a despertar: “Bem, há qualquer coisa que está diferente das outras vezes!”. Mas de resto tem sido, acho que sem grandes inquietações, mas como também o resultado de análises e exames nunca levantou assim nada que me fizesse ficar demasiado preocupada, correu sempre tudo bem. Agora acho que a ansiedade está a voltar outra vez no fim.

**O que é que a fez decidir ter agora um bebé neste ponto da sua vida?**

Bem, neste caso também já foi a questão da idade. Até há pouco tempo não sentia ter a estabilidade necessária, nem emocional, nem financeira, nem nada, para ter um filho. Neste momento, tenho a estabilidade que acho que se proporciona a poder também dar uma estabilidade a um filho. E pronto, foi também nesse sentido e algo também que foi conversado

com o pai, também era desejo dele também ser pai, não pode ser só um a querer constituir família, têm de ser os dois. Foi assim uma coisa, lá está, planeada!

**E já planeavam há algum tempo?**

De uma certa maneira sim. Já tínhamos tentado, mas entretanto depois houve uma altura em que deixámos um bocadinho mais de lado essa ideia, porque entretanto coincidiu com a altura em que o meu pai faleceu, portanto ficou assim tudo mais parado nesse sentido. E depois pronto, quando estava menos à espera, eis que o teste deu positivo.

**Houve alguma dificuldade na fecundação?**

Não, nada!

**Já fez alguma interrupção de gravidez?**

Não, nada!

**Então e como é que se sentiu quando descobriu que estava grávida?**

É assim...a sensação com que fiquei é que fiquei a olhar para o teste e acho que a rir, a rir para mim própria! Ao fim e ao cabo, já uns meses antes, também houve uma altura em que estive com o período muito atrasado e já tinha feito testes. Mas, ali naquele momento quando vi, é assim, dado os sintomas todos que eu tinha, já era muita coincidência, não tinha nada a ver com o falso positivo, por assim dizer, da primeira vez. Então, já era uma coisa que nós queríamos, não foi na altura se calhar mais adequada, porque foi quando entretanto tínhamos decidido que iríamos mesmo casar e então foi na altura em que estávamos a começar a tratar de tudo. Já estava com o vestido tratado e então foi tipo: “Agora tenho tudo outra vez de pernas para o ar! Como é que vai ser agora lidar com isto?”. Mas pronto, sempre otimista!

**E em que circunstâncias ocorreu essa descoberta?**

Começou logo pelo alerta do corpo. Porque é assim, é natural sempre que estamos para ter a menstruação, ter o peito mais dorido, mas agora era diferente, eu não conseguia às vezes até ter roupa por cima do peito. Notei que o peito estava a começar a ficar mais volumoso e depois comecei também a fazer as continhas e o período já devia ter vindo. E pronto foi aí que comecei a ver: “Se calhar desta vez quando fizer o teste já não vai dar negativo, se calhar desta vez é que é mesmo!” E pronto, foi nesse contexto. Foi só o inusitado de ser na altura que... não tínhamos desistido da ideia de engravidar, só que tínhamos naquele momento decidido, vamos primeiro tratar da parte do casamento e depois logo se verá. Pronto foi tudo ao mesmo tempo.

**Então e quais é que foram as primeiras pessoas a quem contou?**

Portanto, a seguir telefonei logo para o meu marido para lhe dizer, porque ele já sabia que eu tinha o teste e que ia fazer nesse dia de manha quando me levantasse. Depois foi a minha irmã

e a minha irmã claro contou imediatamente ao marido dela e depois foi a minha mãe. E depois a pouco e pouco foram algumas pessoas mais chegadas. Não muitas ao início, mas pronto as pessoas mais chegadas. Até porque havia outros que na brincadeira perguntavam: “Então como é que é?” e eu ficava tão parada que as pessoas perguntavam: “o que é que essa cara quer dizer?” e eu ria. E pronto era logo o indício. Depois algumas pessoas começaram a descobrir.

**Se estivesse a ver-se de fora, de que forma descreveria a sua reação naquele momento em que soube?**

Eu acho que fiquei feliz, acho que nem foi surpresa. Porque parece que no fundo eu já sabia e foi realmente ver lá. Feliz... acho que a palavra que traduz melhor é feliz. Porque ao fim e ao cabo também era uma coisa que queria.

**E como é que foi a reação do seu marido?**

Eu primeiro coisa...porque ele estava a trabalhar e sempre me disse que quando soubesse inicialmente não ia dizer nada no trabalho também para os colegas não o comecem logo a chatear e a gozar. Não era a gozar, era porque já andavam a brincar com ele: “Ah vais para a forca por te ires casar.”. E agora ainda é tudo ao mesmo tempo? E ele depois também gosta muito de criar suspense com os colegas e fazer surpresas e então ele achava que pronto queria deixar também passar aquela questão, que até aos três meses é sempre mais complicado e então queria manter assim a ignorância mesmo por parte dos colegas. E a pergunta foi: “Estás sozinho?”. E ele “Sim, estou!” e eu disse assim: “Vais ser papá!” e ele: “A sério?” e eu: “A sério! Então se não fosse eu não te dizia!” Portanto ao fim e ao cabo ele ficou também muito feliz, sim!

**E quando chegou ao pé de si, quais foram as reações físicas dele?**

É assim vinha com um sorriso de orelha a orelha e pronto, foi mais isso. E se calhar mais um beijinho, mais uma festinha, já vai também assim algum tempo, mas sei que foi uma reação positiva.

**E a sua família como é que reagiu?**

Bem, bem! Ficaram também contentes.

**E a família do seu companheiro?**

Também, também.

**E os amigos também?**

Sim, sim!

**Como é que sentiu e como é que acha que a sua vida tem vindo a mudar ao longo da gravidez, tanto a nível da rotina diária, como também a nível emocional?**

Se eu já era chorona, ainda mais chorona sou! Isso agora é... não há nada fazer. O que é que eu notei? É assim, inicialmente, nos primeiros meses não notei assim grande diferença que me alterasse a minha rotina do dia-a-dia. A primeira coisa que se calhar alterou mais, foi mesma a questão de ter alguns enjoos, isso condicionou um bocado. Às vezes os sítios onde eu ia para comer, ou eu própria fazer a comida em casa, o estar indisposta e não ter às vezes tanta paciência, porque me sentia agoniada. Isso foi mais o início. Depois passando essa parte, devo dizer que sempre fiz tudo, em nada acho que privei, que deixei de fazer. Tive saudades de uma coisa no verão, quando ia à praia deitar-me de barriga para baixo. Isso sim, foi das coisas que mais me custava, só me lembrava às vezes dos frangos na brasa, ora vira de um lado e vira do outro, mas não podia tostar do outro. Mas isso mais assim no verão. Agora nesta fase, que está mesmo quase, noto já uma grande diferença da semana. passada para esta semana.. Noto-me cada vez mais cansada, com mais dificuldade a andar, muito tempo sentada, estou muito mais condicionada para tudo. Até às vezes o ir à casa de banho já me custa, já me custa sentar, já me custa levantar e já me tem...já causa algum transtorno. O facto de já não conseguir ser eu a apertar os ténis, a calçar as meias e eu que sempre fui autónoma em tudo. Bem, “ Olha estás aí, desculpa lá toca a acordar que tens que me ajudar aqui!”. Foi digamos que estes os únicos aspetos que neste momento que alteraram mais a minha rotina. De resto, claro, houve cuidado com a alimentação, mas também nunca precisei de ter aquele cuidado como muitas têm, porque eu era imune a tudo, toxoplasmose. As médicas até disseram que eu devia ter tido há pouco tempo, que tinha os valores muito altos, portanto não tive assim grandes alterações.

**E o seu marido acha que teve algumas alterações na rotina ou emocionais?**

Não, não! É assim o que eu noto, claro que ele agora também já está muito mais ansioso. Ele ultimamente como me vê mais aflita, entre aspas, ele próprio se apercebeu que tem que me ajudar, portanto há certas coisas, como ainda estou a trabalhar e é uma altura complicada de trabalho, ele já gere muito melhor as coisas. Ao início, está bem estava grávida, mas não era tão visível, mas agora é visível por tudo quanto é lado. Então agora diz: “Não pegues nisso, eu faço isto, faço-te aquilo.” Mas pronto é assim, a parte mais ternurenta também sempre lá esteve, mas agora há parte ternurenta para mim, mas parte ternurenta para a barriga. Já se focaliza mais no bebé e claro agora já está na fase: “Como é que ele será?”; “Como é que é a carinha?”.

### **Levou algum tempo até que se começasse a sentir mãe?**

Vou ser sincera, não era a questão do sentir ser mãe, eu acho que tinha também...as pessoas tanto falam da barreira dos três meses, que acho que também foi a minha barreira psicológica, a gente ouve tanto dizer isso que acabamos por, pronto é verdade, nós sabemos não é...temos o cuidado de não espalhar tanto que é para depois é uma proteção nossa para depois as pessoas não virem ter connosco se acontecer alguma coisa, para não estar a mexer em algo que nos magoa. Mas para mim, foi a partir mais ou menos daí, passou os três meses, passou o período de imprevistos e... coisas podem acontecer a qualquer ponto da gravidez, até agora, senão eles (médicos) também não diziam para estarmos atentos aos movimentos que ele faz, mas há ali mesmo aquela barreira. Porque primeiro ninguém sabe que nós estamos grávidas, e depois não se sente nada é só, pronto sabemos que está ali um bebé realmente a começar-se a desenvolver, tendo curiosidade vamos vendo o que é que está ali a acontecer. E na altura, e isso é uma das coisas que eu falava muito com o meu marido, “Tem calma, deixa passar primeiro estes três meses!”. Eu acho que só entrei mesmo no papel de mãe, passando essa barreira, aí descontraí muito mais e aí sim comecei já mais a estar atenta a tudo o que era sinais. Não estou a dizer que antes não estivesse atenta, estamos atentas mas é para ver se está tudo bem, mas ali não, começamos a estar mais despertas para ver: “Ah, tá a dar aqui uma picada será que já é ele a mexer?”. Pronto, acho que foi mais a partir, não digo logo dos três meses, mas três/ quatro meses. Se calhar coincide a seguir ao casamento, como eu também andei assim com muita preocupação...preocupação tem muito que se lhe diga não é...acho que foi depois a partir da lua-de-mel em que tudo acalmou, descansei, descontraí, passou também aquela parte dos enjoo e aí a pouco e pouco é que acho que me fui apercebendo e tomando mais consciência do ir ser mãe. E depois claro há medida que passava o tempo ia começar a pensar nas coisas, como é que é o quarto, como é que é isto, o que é que é preciso comprar...e claro a partir do momento em que começamos a mexer nas coisinhas todas...pronto, fica tudo muito mais presente. Acho que é por aí!

### **Acha que a relação com o seu companheiro mudou nalgum aspeto, por exemplo, nos vossos hábitos, nos conflitos, na vida sexual, ou mesmo nos comportamentos que ele tem para consigo?**

A parte sexual fica sempre um bocadinho... quer se queira quer não, há sempre ali uma mudança. Não só também pela nossa parte, mas também por eles porque também têm sempre aquele: “Será que vou aleijar?” e às vezes algum desconforto, mas de resto não vejo assim nada. Claro que cada um de nós tem às vezes as suas ideias, a nível por exemplo de questões que estamos a falar, ou até mesmo de outros miúdos, ou até mesmo dos nossos sobrinhos,

pode-se eventualmente colocar alguma questão de ideias relativamente a educação. Mas e isso pode fazer: “Ah olha se calhar não é bem assim, não vale a pena já estares a pensar se vai ser assim, temos de esperar para ver.” Mas isso nem são conflitos, acho que acaba por ser discutir ideias e não noto assim nada... Eu acho que apesar de tudo, pelo menos no meu caso, o que eu vejo é que se nós já estávamos unidos acho que agora ainda estamos mais unidos. Pelo menos é essa a sensação que eu tenho.

### **Como é que se está a relacionar com a sua mãe neste período?**

Com a minha mãe... é assim a minha relação com a minha mãe é complicada. mas não é em termos de afetividade. A minha mãe sempre foi uma pessoa muito doente e desde que o meu pai morreu há um ano as coisas têm-se tornado complicadas, porque ela também precisa de muito apoio. E sendo também doente, estando sozinha e tendo sido sempre uma pessoa que sempre precisou de companhia tem sido complicado, neste momento, às vezes dar-lhe a atenção que eu sei que ela precisava. Mas ela nunca ma cobrou também. Às vezes noto que tenho se calhar mais paciência para ela, mas há outras em que quando eu estou cansada, ou qualquer coisa que ela diga e eu veja que eu já lhe disse: “Oh mãe não podes ir por aí! ...é o que eu digo as hormonas aqui aos saltos, choro com mais facilidade. É assim sempre tive uma relação muito unida com a minha mãe, a gravidez não influenciou nada, o que eu tenho tentado fazer é para a tentar animar, apesar de ela ter já outros dois netos, brincamos muito para a tentar puxar, para ela arrebitar agora com a chegada deste neto, portanto temos aproveitado se calhar para animar de outra maneira, porque a nível de relacionamento não há assim nada de mudado.

### **Mas por exemplo, sente que agora que está grávida a relação mudou um bocadinho, no sentido de a proteger mais ou por outro lado a tornar mais independente, agora que é você que vai deixar de ser só filha e ser também mãe?**

Neste momento a minha mãe é quase como se fosse um filho. Tem alguma autonomia, mas sou eu e a minha irmã que tratamos de tudo. Ela tem consciência que não, que por eu estar grávida, que não me deve... não é que não me deve preocupar, digamos que a minha irmã saiu da segunda gravidez há pouco tempo, o meu sobrinho tem 7 meses, e todo o período de doença do meu pai foi durante a gravidez da minha irmã. Então parece que foi...nessa altura assumi mais eu o controlo da frente no sentido de que a gravidez da minha irmã corresse bem, no sentido de sem muitas ansiedades, evitar alguns choques, alguns confrontos, tentou-se protegê-la. E agora como é a minha mãe que não está bem, a minha mãe sabe que às vezes se precisar de alguma coisa, se for questões que ela se apercebe que me vai chatear ou me vai aborrecer ou preocupar, ela telefona primeiro para a minha irmã e depois se for preciso é que

me telefona para mim. Portanto há isto, não sei se é cor tácito ou se não, mas é isto que há. Porque neste momento a minha mãe é uma pessoa que precisa de mim, precisa de...se ela não dá mais independência é porque ela também não a pode dar, porque senão perde-se, isola-se e perde-se por completo. Respeita, tenta dar o espaço, mas por exemplo, tanto eu como a minha irmã sabemos que ela sofre ao nós não podermos estar lá com ela, porque neste momento está sozinha. Está sozinha numa casa, principalmente agora no inverno é muito complicado. Mas pronto, independentemente de tudo isso, corre tudo bem, são questões que se têm que gerir.

**Quando é que notou pela primeira vez as mudanças no seu corpo?**

Pronto, começou logo quando eu comecei primeiro a desconfiar. E depois a partir daí foi mesmo...pronto, eu sempre fui uma pessoa forte, ao início passava completamente despercebida e pronto só mesmo quando a parte da barriga começou mais agora a crescer é que houve aí uma maior mudança. Não é que eu tenha ganho grande peso, porque eu não ganhei praticamente peso nenhum, consegui conjugar isso, tal como as médicas tinham aconselhado. Mas pronto, mas é as mudanças normais. Notei realmente a parte hormonal de que tanto falam, o estar mais sensível, mais fragilizada, às vezes até com uma reportagem qualquer da televisão chorava baba e ranho porque “coitadinhos”. Foi essas pequenas alterações.

**E como é que reagiu a essas alterações no seu corpo? Reagiu bem?**

Sim, sim.

**E o seu marido também?**

Sim, sim, às vezes até brincamos com a situação. Sim, até porque como eu já era uma pessoa “fortezinha” já tinha a minha própria barriga. Então agora a barriga... é o que ele diz: “Agora já tens uma bola, tu antes parecias que tinhas uma boquinha!”. Havia uma parte que parecia que a barriga quebrava, portanto era a parte da barriga e depois era a minha barriga. E a gente ainda se ria: “Ai a boquinha, ai a boquinha!”. Mas pronto, sempre, sim.

**E quando é que começou a usar roupas de grávida?**

Não sei precisar! Aliás, eu sempre fui muito descontraída nestas questões e vou ser sincera, as primeiras alterações que eu comecei a fazer no modo como eu me vestia teve a ver com a minha irmã e outras amigas que já tinham sido grávidas. Primeiro porque: “Não podes ter o cinto! Não sabes que não se podem ter coisas de ferro encostadas à barriga? Porque é que achas que as calças de grávida não têm botão?” Portanto, eu deixei primeiro de usar cinto nas calças, depois deixar de usar calças que tinham botão. Depois a minha sorte foi, como chegou o verão, pronto para não me chatearem, leggings, calças...foi a melhor coisa que surgiu. Era

isso e nem precisava de ser propriamente roupa de grávida. Portanto, só mais recentemente é que eu comprei. É assim, se eu for a pensar roupa mesmo, mesmo de grávida, eu tenho duas peças, umas calças já mesmo com bolsa e uma saia que eu também vesti pouquíssimas vezes, porque de resto usei a outra roupa. Entre macacões e calças justas e túnicas, deu para fazer perfeitamente... pronto andar vestida. E depois pronto, não metas fios, porque depois o menino pode nascer com o cordão desta maneira, não apertes...eu todos os dias visto o meu robe e vou para apertar o robe e lembro-me sempre das palavras da minha irmã: “Não apertes o robe!”. E eu penso assim...mas depois fica aquela coisa e se depois por algum motivo não é que o miúdo me está lá com o cordão enrolado e eu vou ficar a pensar que foi por eu ter usado isso. E então também para não me estarem a chatear assim... pronto são só uns meses. Está bem que eu gosto de fios e dessas coisas todas, mas pronto não usei nada disso, usava os brincos e pronto. Acabei com os fios, os cintos e lá as fitas que estavam-me sempre a dizer: “Ah não devias estar assim.” Por isso as alterações a nível de roupa fui sempre vestindo a roupa que eu tinha. Ainda agora da parte de inverno, visto licras e malhas que eu já tinha. Veste-se perfeitamente.

**E houve assim algum momento emocional mais intenso, em que se sentisse assim mais carente, ou preocupada ou sem apoio?**

A nível da gravidez? Não!

**Teve algum medo específico que tenha surgido ao longo da gravidez?**

Também não. Não, porque... pronto há sempre aquele receio quando vamos fazer as análises, naquela expectativa enquanto não vêm os resultados para tentar saber se está tudo bem, porque acabam por ser essas análises ou a ecografia que nos acaba por dizer se está tudo bem ou não. Há assim sempre essa ansiedade. Como correu sempre tudo bem e nunca houve assim nada que fosse considerado, “olha é um sinal que o bebé se calhar vai nascer antes do tempo ou que estás com risco de aborto”...nunca passei por nenhuma situação dessas, portanto...

**Nem assim nenhum pensamento que surgisse muitas vezes?**

É assim não vou negar que às vezes a gente não tem aquele pânico...ainda agora nos últimos meses...também já começo a conhecer os hábitos dele não é? E ele tem mudado também os hábitos consoante eu ando também assim mais cansada, mas há sempre aquela coisa: “ah será que está tudo bem ou será que ele hoje já se mexeu?”. Há sempre aquela insegurança, porque para todos os efeitos a gente só sente, não vê nada. Quando conseguimos ir ver é uma coisa. Neste momento é tudo uma incógnita e os pensamentos, o que eu espero, o que eu desejo é que ele nasça bem, com saúde e perfeitinho não é, independentemente dos resultados das análises e dos exames terem corrido tudo bem há mil e uma coisas que não são detetáveis e só



depois do nascimento e até mesmo durante o processo de nascimento pode motivar outras coisas. Claro passa sempre pela cabeça. Eu acho que isso passa pela cabeça de qualquer mãe, não é. Eu até pensava isso em relação aos meus sobrinhos, por mais que eu quisesse que corresse tudo bem, acho que quando a gente estamos ligadas a alguém também vai...isso também acaba por acontecer. Claro que o nosso é o nosso e também se acaba sempre por pensar muito mais. Mas eu acho que há sempre esses pensamentos. Não recorrentes, mas há sempre aqueles momentos em que eu acho que é inevitável uma pessoa pensar nisso.

**E falava com alguém quando estava assim com esse tipo de pensamentos?**

Não, também não é assim...pronto é aquelas coisas que passam e a gente assim: “Para quê estar a pensar nisso?”. Porque às vezes a pensar parece que até estamos a chamar as coisas, não vale a pena. É assim, se surgir, espero bem que não claro, mas se surgir alguma complicação, terá que nascer e aí logo se verá o que é que se pode fazer. Não vale a pena estar a sofrer por antecipação ou só mesmo por especulação, que é mesmo assim.

**Tem tido assim algum tipo de sonhos relacionados com a gravidez?**

Não! O único sonho que eu tive e se calhar foi para aí há um mês, mesmo com a gravidez...sonhei que eram gémeos e que ele não estava bem desenvolvido. Ou seja, era só um, mas depois quando foi o parto, realmente eram dois. Aliás há pessoas há minha volta que acho que sonham mais com a minha gravidez do que propriamente eu. Isso a nível de sonho, porque de resto nada demais.

**Assim relativamente ao seu marido, nota que houve algumas reações emocionais que ele foi tendo, como por exemplo, algum ciúme, ou ter medo, ou...**

Ele é muito racional! Ciúme, não me apercebo que tenha! Não sei se virá a ter. Medo também não! Sei que ele andou a pesquisar coisas. Ele andou a ler, porque no outro dia ele virou-se para mim, a propósito até da vida sexual e estávamos a falar não sei do quê e ele disse assim: “Sim, porque eu li sobre isso, que nos últimos tempos, mais para o fim da gravidez é muito complicado!”. E eu assim: “Ai andaste a ler?”. E ele: “Sim, andei a ler umas coisas e normalmente o pai fica sempre um bocadinho para trás!” Portanto, ele próprio também já foi à procura de algumas respostas. Sei que os colegas brincam com ele e algumas colegas dele brincam com ele: “Olha que tu agora tens de fazer assim, tens de ter mais paciência, tens que ajudar!” Então acabam por o orientar bem, mas pronto reconheço que agora a nossa vida vai mudar e...mas é assim mas isso também vai ter que partir de mim. É assim o filho vai ser das nossas prioridades, mas estou mentalizada, que independente do meu filho eu também não o posso pôr de parte. Porque é assim, nós vamos educar um filho e vamos fazê-lo crescer, mas

depois o objetivo é eu continuar sempre com ele e deixar o filho seguir a vida dele não é...e há que depois, se todas as pessoas conseguem gerir isso, eu também ei de conseguir gerir.

**Alguma vez o seu marido manifestou assim algum sintoma ou estado semelhante a si, quase como se parecesse que era ele quem estava grávido?**

Não, não me apercebi. Só se for agora a fome. Porque eu ando com uma fome danada nesta ultima semana., e ele também...só se for isso! Porque de resto, não me apercebi!

**Alguma vez surgiu assim alguma preocupação relativamente à criança ou a si mesma? Por exemplo, nalgum momento tiveram medo de magoar a criança?**

Não!

**Temos estado então a falar da sua gravidez! Existe assim algum aspeto positivo ou negativo que queira mencionar?**

Não!

**Relativamente aos exames médicos e consultas de rotina que foi fazendo, foi cumprindo regularmente?**

Sim, fui fazendo! Foi por opção minha que decidi ser seguida no privado. Não por achar, que o público não tenha qualidade, comparo muitas vezes os hospitais às escolas, tudo depende dos profissionais que estão no momento a atender, portanto em todo o lado há bons e maus profissionais. Foi mesmo uma questão de... influencia a parte estabilizada económica, mas foi o poder conciliar melhor com a parte profissional, apesar de... é tudo muito bonito, a mulher tem direito às dispensas para ir ao médico, só que isso é quem tem um trabalho muitas vezes das 9h às 17h, agora quem tem turmas, quem tem se for preciso... eu estes últimos três meses tive uma turma que estava numa escola cinco horas seguidas, e eu sabia que se eu faltasse duas ou três horas eu ia ter que as compensar também, mas compensar já iria ser noutra mês e isso iria influenciar uma série de outras coisas. A parte do privado, permitiu-me gerir muito melhor horários de consultas, horários de exames, sem estar preocupada, porque temos os direitos temos, mas depois as coisas não são bem assim. No tempo em que estamos também não podemos borrar-nos para o trabalho. Não há assim tanto trabalho a abundar, portanto há que ter um bom senso na gestão das coisas. E depois também já conhecia a médica, tinha sido ela que já tinha acompanhado a minha irmã, e também outras amigas minhas e depois pronto, se neste momento posso ter a garantia de que vou ter o pai do meu filho ao meu lado e a participar em tudo, acho que também é importante para ele. E foi por isso que decidimos ir por aí. De resto tenho cumprido tudo o que eles dizem. Se é para fazer o exame na tal semana. é na tal semana., se é para fazer a ecografia no tal dia é no tal dia, pronto há ali sempre a margem de dois ou três dias para a frente ou para trás, para cumprir exatamente o plano.

Porque aí sabia que não era para o meu bem, era exatamente para bem do bebé e para que corresse tudo bem.

**Relativamente aos resultados, preocupava-se muito com eles, dava-lhes muita importância?**

É assim... não vou estar a dizer que não dormia. Claro que uma pessoa fica sempre preocupada, mas pronto hoje em dia com as tecnologias e os resultados pelo computador, os resultados são comparados logo com os valores de referência e a gente fica muito mais descansada. Mas depois havia também o cuidado de as consultas serem em dias em que estava perto de receber os resultados e depois nestas coisas, é assim, por outras grávidas que eu acompanhei, se os resultados são muito maus, telefonam-nos para ir repetir as análises ou para ir falar com a médica e isso sossega. Não aconteceu, portanto, isto é o meu lado otimista sempre a pensar nas coisas todas. Tem que ser, senão não aproveitamos a vida como deve ser.

**Consultou mais algum médico para além desse?**

Não!

**Assistiu a alguma aula de preparação para o parto?**

Também não!

**Assim a nível de sintomas da gravidez, por exemplo teve alguma coisa de náuseas, vômitos...**

Sim, isso foi o mais complicado! Algo complicado, mais da parte da manhã. Receitaram-me o normal, o *Nosef*, mas como eu tenho o *Colitul*, é uma das contradições não tomar aquele medicamento, mas pronto. Comprei, li, não podia, não tomei. Aguenta!

**Ganhou algum peso?**

Ganhei algum peso, mas nunca em demasia. Portanto, eu neste momento ao longo da gravidez não sei se já cheguei aos 10 quilos que engordei ou não. Portanto se engordei muito mais, foi neste último mês, mas aí houve um mês (no último), que engordei dois quilos e ela disse que já nem era engordar, já era o inchaço do corpo.

**Teve algum desejo?**

Desejos? Por acaso as pessoas às vezes dizem que não lhes saía da cabeça isto ou aquilo, não vou dizer que tenha tido de ter pedido ao meu marido, olha vai-me buscar isto ou vai-me buscar aquilo. Embora eu lhe dissesse se me apetecia aquilo, se ele puder vai e arranja, mas não é que eu dissesse que não podia estar sem aquilo. De resto eu ia ao sítio comer, olhava o que me apetecia eu comia, portanto se calhar estive sempre satisfeita nessa parte.

**Assim, diarreia ou obstipação?**

Nada!

### **Alterações no sono?**

Nada! Quer dizer não houve alterações do sono, tenho dormido bem, ele próprio também me deixa dormir, às vezes durmo noites inteiras e nem vou à casa de banho. Houve aí umas alturas que acordava mais de noite, mas não considero assim...até nós na nossa vida há umas alturas que dormimos melhor e outras pior, portanto...acordo mais a virar-me na cama, mas também é normal. Agora já é mais complicado.

### **Como é que imagina que vai ser o parto?**

Eu nem penso muito...é assim! Há a ideia de como é que é o parto. Com tanto filme que se vê na televisão, rodeada de tanta mulher, todas elas acabam por falar no parto. Não penso muito nisso, nem penso nisso, nem se vou levar epidural, não penso nada disso. Penso quando chegar a hora vou para lá, estou no melhor sítio onde eu posso estar, portanto vou estar numa maternidade rodeada de médicos, a partir dali, se até agora, já houve tanta mulher que foi mãe, portanto não há-de ser assim... e foi mais do que uma vez, portanto também não há-de ser assim uma coisa tão má. Umam dão uma experiencia boa outras dão uma experiencia má, vou esperar pelo parto para tirar a conclusão!

### **Quem é que gostaria que estivesse presente?**

O pai!

### **Como é que sentiu que tinha um bebé dentro de si? Foi com os primeiros movimentos do feto?**

Sim, porque ao início é tudo muito...quer dizer dizem-nos, mas depois aí, agora sim, quando a gente o sente a mexer...quer dizer eu ao início sabia que tinha cá um bebé, mas eu agora falo para ele, não é? “Então hoje ainda não te mexeste? Está na hora de te mexeres!” E às vezes até digo “Oh filho não liguas ao pai!” ou até brinco com os meus formandos: “Oh filho não oiças nada disto que estes senhores estão a dizer!”. Brinco assim muito, pronto, agora sinto! Mas tudo começa eu acho quando a gente o começa a sentir. Cresce mais a barriga, cresceu o peito, mas também qualquer pessoa evita perguntar a outra pessoa se ela está grávida, porque pode estar mais gorda. Agora quando ele começa a mexer, a gente realmente sente e diz olha está cá a crescer.

### **Mais ou menos em que mês é que o começou a sentir?**

Eu apesar de tudo ainda o comecei a sentir, eu acho que estava a entrar no quinto mês, era mais à noite e pronto lá estava sossegadinha e lá começava a sentir aquelas cócegas. E dizia ao pai, poe aí a mão e ele não tinha paciência. Agora não, já é muito mais visível, às vezes vê-se mesmo a própria barriga a mexer e agora também já é ele que vem cá pôr a mão e fala com o menino. Acho que foi para aí no início do quinto mês que eu comecei a sentir.

### **Ele mexe-se muito?**

Tem fases! Houve uma altura, que eu já sabia quando eram 22:30h, eu estava à secretária e já sabia que estava na hora de sair dali, porque ele começava-se a queixar e então eu descobri qual é que era o segredo. Mudei de cadeira. Fui buscar uma cadeira da cozinha para estar com as pernas mais abertas, literalmente. A cadeira do escritório obrigava-me a estar com as pernas muito mais fechadas. E então depois era...houve uma altura que quando o meu relógio de manhã despertava ele também se mexia e acho que ele agora foi-se habituando assim a essas questões dos meus horários. Agora mexe-se mais a partir das 10h, que é quando eu tomo o segundo pequeno-almoço, eventualmente quando são sons muito diferentes. Ao início eu notava que ele reagia muito à música e a determinados grupos musicais, que eu até digo que ele vai ser como o pai, gostar de música. E agora, depois de jantar há uma altura que ele também começa a mexer mais.

### **Por exemplo, quando está assim, com alguma alteração de humor, sente que ele também faz movimentos diferentes.**

De humor não me apercebi, apercebi-me foi num dia em que me deu uma quebra de tensão e notei que ele se estava a mexer muito mais e isso até foi no dia em que estava na Cuf para as consultas. E aí eu contei à enfermeira e ela explicou-me que nós quando estamos mal dispostas sentimos muito mais, o próprio bebé também reage muito mais a aflições ou questões do nosso organismo, mas não tenho assim detetado nada. Também acho que não tive assim grandes alterações de humor.

### **Já imagina o seu bebé?**

Não o consigo ainda imaginar bem, bem, bem. Gostava que tivesse as pestanas do pai, que é pestanudo, isso gostava que tivesse. Agora brinco muito com o pai: “Vamos ver se vem aí um mais para o escurinho/ moreno como tu.” e eventualmente com um tom de pele da cor da mãe do meu marido que nasceu em Angola, portanto o menino pode ainda ir buscar um pouco esse tom já mais escurinho ou então se vai sair um loirinho como eu era quando nasci. Portanto é aquela expectativa: “Agora vem aí um branquinho ou um morenaço?”

### **Como é que imagina o seu filho a nível de personalidade?**

Não sei. Ainda não pensei muito nisso. Espero que seja um equilíbrio entre a mãe e o pai. O pai às vezes é demasiado racional e eu se calhar às vezes demasiado sentimental. Não sei. Vai ser uma mistura. Claro que há essa parte da herança genética que nós lhe transmitimos, mas isso depois também vai depender muito da educação que se dá, da parte social, pessoas com que vai conviver, há aí uma série de fatores pelo meio. Já houve uma altura em que eu pensava, “eu alguma vez vou fazer isto?”, quando somos mais novos e depois por força da

vida voltamos a fazer. Portanto, até morrermos estamos sempre a aprender, vamo-nos adaptando e a nossa própria personalidade também se vai alterando. Não é drasticamente, mas muda em algumas situações.

**O seu marido também o imagina da mesma forma?**

Acho que sim.

**Já viu o bebé na ecografia, não é?**

Sim.

**Como é que foi?**

Ah...é engraçado, não é? Estar ali a olhar...porque é aí que a gente começa a ver/ a concretizar. Mas depois fica sempre aquela, vê-se, mas é quase como se fosse o esqueleto, não é? Vê-se as feiçõezinhas...mas agora é aquela ansiedade, de mesmo ver a carinha, que feições é que ele realmente tem, o que o vai caracterizar...vai ser ele próprio.

**Já escolheram o nome?**

Já! Isso foi...não foi logo desde o início. Houve vários nomes. Por acaso, ficou um nome que nunca me tinha passado pela cabeça, M. Mas pronto começou porque o meu marido gostava muito de S., eu gosto do nome, mas tenho uma pessoa que o filho se chama S. e eu não queria que o meu menino também se chamasse esse nome. E houve um dia em que ele se saiu “olha M.”, estava relacionado com uma história de uma avó dele que chamava M. a um pássaro. E eu disse: “Olha não me importava que fosse M.!”. E na altura ficou que se fosse menino seria M.

**Então e o que é que já foi preparado para o bebé?**

Neste momento acho que já está tudo preparado. Só falta este fim-de-semana... só falta lá praticamente o bercinho, de resto já está o essencial. Quando ele nascer, toda a gente me diz que ele vai ser grande, portanto não gastei assim muito dinheiro em roupa, tenho o essencial. Portanto, quando ele nascer depois logo irei comprar o que for mais necessário. Mas tudo o que é preciso para os primeiros tempos, já está tudo preparado.

**E quem é que preparou?**

É assim, em casa eu e o meu marido fizemos tudo. Mas depois por exemplo a minha irmã, também por trás sempre a orientar, olha já fizeste isto, já fizeste aquilo, precisas disto, precisas daquilo...também houve amigas que foram mães há pouco tempo que disseram, olha eu tenho lá isto, não compres. Até houve uma altura em que eu disse ao meu marido: “Olha ainda bem que temos arrecadação, porque vamos ter várias coisas a dobrar e a gente aceita para não melindrar ninguém e a gente arruma as coisas, e quando tiver que devolver devolve!”. Mas, de resto a nível do quarto, o comprar mais mobília, comprar coisas, tem sido

tudo feito praticamente a dois. Houve uma coisa ou outra, vou ao supermercado e preciso disto compro, mas a nível de roupas e coisas mais concretas, tem sido sempre tudo a dois.

**Temos estado a falar do seu bebé, quer mencionar mais algum aspeto positivo ou negativo?**

Não!

**Como é que gostava que ele fosse nos primeiros meses?**

Ai! Eu falo muito com ele disso! Ele tem de ser como os primos e dar boas noites de sono. Fazer logo assim soninhos grandes. Pronto, é assim, acho que o sonho de qualquer pai é que eles deem boas noites. Não é a questão de eu ser dorminhoca ou o pai, é a questão de eles descansarem para também se desenvolverem. Claro que depois eu prefiro que ele dê boas noites porque o pai também trabalha por turnos. E vai haver noites que vou estar sozinha. E também hão-de existir noites em que vem o pai estoirado de trabalhar e também há-de querer um sossego. Portanto, se ele for mais sossegado nesse sentido é bom para todos, porque as pessoas também descansam e nem há tanta irritação, tanto stress e cansaço.

**O seu marido também acha o mesmo?**

Ah não! Claro que ele quer que ele durma bem, mas ele diz: “Se há alguém que está preparado para más noites sou eu, eu trabalho por turnos, portanto...”. E eu assim “hmmmm...está bem! Deixa ver quando chegares do turno às oito da manhã e a criança estiver num berreiro e tu a queres dormir, como é que vai ser...”. Mas ele nisso está muito otimista. “Se os outros conseguem, eu também consigo, ainda para mais eu estou habituado a não dormir”. Portanto, é a versão dele. Ele está convicto disso e que continue e oxalá que assim seja.

**Tem-na preocupado a saúde do seu bebé, por exemplo, relativamente ao momento do nascimento e depois dos primeiros meses?**

Sim. Isso é logo algo que preocupa. Equacionei fazer-lhe o seguro de saúde, não o fiz porque já foi em cima do tempo, mas isso seria algo adicional. Se calhar posso dizer felizmente, não sei como é que isso vai funcionar, mas o meu marido sendo da SAPE da PSP, tem um regime idêntico ao do Estado, à Taxa Geral de Aposentações ou lá como isso se chama e acaba por nos dar alguma segurança, em se nos virmos aflitos a nível do estado podermos ir a privado e isso poderá... claro ninguém nos vai pagar as contas todas, mas podemos reaver algum dinheiro, mas claro que o início preocupa, ainda mais agora ele vai nascer no inverno, tenho muita preocupação. Quer dizer se ainda mal começa a levar vacinas e se constipa ou qualquer coisa, eles são pequeninos ainda é muito cedo para começarem com medicações, ou infeções respiratórias. Sei que isso é muito complicado. Já estou mentalizada que o primeiro mês, a

não ser que não esteja muito frio, convém ele estar resguardadinho para evitar esse tipo de situações.

### **O que é que pensa que ele vai precisar nos primeiros meses?**

A nível de quê?

#### **De cuidados...**

É assim de cuidados, a 100%. Principalmente, como é Inverno acima de tudo se ele está quentinho, se está no “forninho”, tem de continuar num “forninho”, bem quentinho. Isso é das primeiras coisas para eles também estarem bem, isso preocupa-me. Preocupa-me também a questão da alimentação. É assim, gostava de o poder amamentar, mas também só vou descobrir daqui a algum tempo. Fiquei chocada e confesso que fiquei mesmo chocada, quando na maternidade a enfermeira me perguntou: “Vai dar de mamar? E eu fiquei assim, vou dar de mamar, então não é suposto? Não, agora há a opção, a mãe se quiser pode não amamentar. E eu, mas porquê? Então o leite materno não é considerado que é o melhor a nível de defesas? Sim, é, mas eu tinha de lhe fazer essa pergunta.” Eu nunca equacionei não dar de mamar, mesmo que eu tenha pouco leite, o pouco que eu tivesse para contribuir para o fortalecer, pois foi isso que aprendi toda a vida, é que é o melhor “remédio”, entre aspas para ele. Isso se calhar preocupa-me. Gostava realmente de poder amamentar, no sentido de saber que é o melhor para eles se desenvolverem e fortalecerem. Se não der, pronto. Acho que felizmente posso pensar que a nível das outras questões, de vacinas, que não são participadas, felizmente vou poder assegurar isso. Portanto, preocupo-me claro com o bem-estar dele, mas neste momento, as minhas maiores preocupações é tudo para que ele esteja o mais confortável possível, quentinho e pronto com a barriguinha cheia.

### **Existem algumas características da sua família de origem ou da família do seu marido que gostasse que não passassem para o bebé?**

Humm...Não!

#### **Algumas características positivas ou negativas que não falámos?**

Não. Até agora, acho que até do meu lado e do lado dele são pessoas consideradas normais. Portanto acho que não há assim nada que me inquiete.

### **Que tipo de mãe é que espera ser nos primeiros meses?**

Ah o meu marido diz que eu vou ser uma mãe galinha. Se eu o sou com os meus sobrinhos, nem quero imaginar com o meu filho. Acho que vou tentar...é assim, mãe galinha no sentido de mãe protetora nos primeiros tempos. Se calhar atenta, habituada a lidar com outras crianças, e sabendo a importância também de os espevitar, é nesta fase que eles começam a receber a informação toda, claro que é logo desde pequeninos, que começam a estar atentos a



tudo e é também a partir daí que vão formando a sua maneira de ser futura, se calhar vou tentar também espevita-lo, mas acho que protetora de certeza. Nem vejo de outra maneira.

**E que tipo de mãe é que não quer ser?**

Possessiva, porque também não o foram comigo, portanto sei que o meu papel...ele é meu filho, mas também tenho de lhe dar asas, sempre como eu também sempre quis que respeitassem a minha personalidade, também vou ter que a respeitar. Claro, mas há limites também para tudo, mas creio o possessivo, portanto controladora...eu isso não quero ser.

**Como é que pensa que vai ser a sua relação com o seu marido depois quando estiver a tomar conta do bebé?**

Não sei! Reconheço que como nós também temos feitios muito diferentes, é natural que a nível de questões educacionais as coisas possam por vezes ser um bocadinho diferentes. Mas é fazer aquilo que fizemos sempre até agora, conversar sobre as coisas.

**Acha que vai tentar fazer com que o seu bebé adquira certos hábitos, como por exemplo padrões de sono ou vai deixar que seja ele a encontrar os seus próprios ritmos?**

Se eu puder, para o próprio bem dele e para ele poder sempre ter a assistência que deve ter, tentar introduzir alguns padrões, alguns horários. Porque senão depois é muito complicado. O objetivo é colocar padrões a ele para que estejam organizados com os meus e os do pai para nós também lhe podermos dar a assistência, porque senão as coisas podem não correr lá muito bem.

**Está a pensar pedir ajuda a alguém depois do parto para a ajudar?**

Não, vou ter o pai lá nos primeiros tempos. E depois é assim, acho que depois de ter quase criado principalmente o meu sobrinho mais velho, que ainda hoje anda comigo para todo o lado, claro que um filho é sempre diferente, mas se eu me habituei a tudo, acho que vai correr tudo bem.

**Quando é que depois planeia regressar ao trabalho?**

Ao fim de 4 meses.

**Temos estado a falar de como será como mãe, quer referir mais algum aspeto positivo ou negativo?**

Não!

**Como é que se descreve como era criança, ao nível da aparência, de hábitos, de feitio?**

Sempre fui muito responsável, bem-disposta, gorduchinha... Responsável, gorduchinha o físico e carinhosa também.

**Como é que foi a sua relação com os seus pais durante a infância?**

Só tenho boas recordações. Não tenho assim nada que pense, aliás acho que sou o que sou, fruto da educação que eles me deram e do que eles me proporcionaram. Não há assim nada, olho para trás, posso ter tido menos um brinquedo, menos isto menos aquilo, mas...

**Como é que era a relação com a sua mãe?**

Sempre foi boa. A parte do responsável de criança, como eu era a filha mais velha e ela sempre foi uma pessoa doente, alguém, na ausência do meu pai...o meu pai ia trabalhar, se calhar a minha parte de responsável vem daí, teve que ser muito mais trabalhada desde pequenina, mas sempre tive uma boa relação tanto com a minha mãe como com o meu pai.

**Mas nota que fossem diferentes entre o pai e a mãe?**

As relações?

**Sim!**

Eram, porque como a mãe era doméstica estava sempre em casa e acabava por haver mais aquela afinidade do que com o pai. Mas, e depois também a preocupação, o facto da mãe ser doente, faz com que a pessoa seja muito mais atenta, mas é por aí. Não é que gostasse mais de um ou de outro.

**E enquanto casal como é que descreve os seus pais?**

Portanto, a ideia que eu tinha é que era um casal feliz. Tenho consciência que houve alturas que as coisas também, como em todos os casais, as discussões. A partir do momento em que o meu pai se reformou e também começou a ficar doente, uniram-se ainda muito mais. Eram unha e carne, daí também custar tanto há minha mãe agora estar sozinha. Por mais que pudessem ser às vezes o gato e o rato, não conseguiam estar um sem o outro.

**Teve alguma experiencia traumática ou bastante difícil na sua infância?**

Não.

**Agora mais recentemente passou por algum momento traumático difícil?**

Não na gravidez, antes, mas evento mais traumático neste momento pelo qual passei foi a morte do meu pai.

**Acha que essas experiencias poderão ter algum impacto em si e na sua relação com o bebé?**

Creio que não. Vejo as coisas de uma outra maneira e há certas coisas que as pessoas dizem na brincadeira, a brincar com a morte, “que não fazem cá falta”, não suporto quando as oiço dizer isso, porque não fazem ideia do que é não ter cá alguém que precisam.

**Temos estado a falar um bocadinho da sua mãe, quer referir mais algum aspeto positivo ou negativo?**

Não.

**E acerca do seu pai quer dizer mais algum aspeto positivo ou negativo?**

Não.

**Tenho só mais duas questões, estamos mesmo a acabar. Quando se imagina como mãe o que é que acha que vai ser diferente da sua? Diferente de como a sua foi consigo?**

Não sei! Não sei pela simples razão que, lembro-me quando tinha vinte e poucos anos ou se calhar menos, nos meus 16/17/18 anos: “Um dia que eu tenha filhos não vou fazer isto, isto e aquilo”. Mas depois a gente aprende e se calhar isto é uma das vantagens de ir ser mãe mais tardiamente. Ser mãe aos 38, quando a maioria das mulheres...apesar de hoje já ser diferente, ser mãe mais cedo, já vejo as coisas de maneira diferente. Compreendo de forma diferente coisas que eu disse que nunca iria fazer e que depois compreendi o porquê da minha mãe ter feito. Por isso neste momento não sei. Reconheço que há coisas que posso não fazer, não sei...Neste momento acho que não consigo mesmo...porque tenho mesmo consciência que houve coisas que já passei por situações em que disse: “um dia que eu seja mãe não vou fazer isto, isto e aquilo” e até por força da sociedade que nós temos hoje, porque nós antes queixávamo-nos muito da liberdade e eu acho que neste momento, às vezes a sociedade e os jovens estão no estado em que estão, pelo excesso de liberdade que tiveram. Portanto, eu em tempos por exemplo falei que queria ter mais liberdade, neste momento eu não sei o que é que eu vou fazer. Por exemplo, uma coisa que às vezes o meu marido fala muito é de ter cuidado com os amigos e era uma coisa que a gente não tolerava, que os pais se metessem com os nossos amigos. Portanto, eu até digo assim, “olha isso depois logo se vê, não vale a pena estar agora a pensar nisso”. Portanto, neste momento eu não posso dizer o que é que eu vou fazer de diferente ou não da minha mãe, porque tenho consciência que houve coisas que eu já pensei que se um dia eu fosse mãe eu não faria e agora compreendo porque é que as coisas foram assim e pelo que eu vejo, pela análise que eu faço às vezes das coisas da sociedade, e de alguns comportamentos de crianças, também como professora, sei que se calhar vou fazer mais coisas como os meus pais fizeram do que se calhar eu pensava.

**Há alguma coisa que eu não tenha perguntado que queira acrescentar?**

Não, acho que não.

**Então olhe, resta-me agradecer a sua participação.**

Ah nada! Até me diverti.

**Código 26**

**Podia-me falar no geral da sua gravidez, como é que se tem sentido, como é que tem lidado com ela?**

Olha no início não vou dizer que lidei muito bem, porque não lidei. Porque, no início praticamente, é como se eu tivesse rejeitado. Até psicologicamente e tudo foi muito complicado, porque eu nem sequer me sentia grávida. Geralmente a gente diz sempre que tem aquele instinto, eu não... Tanto que eu até aos seis, sete meses eu não tinha barriga nenhuma nem nada, não me dizia nada! Foi planeada, mas não foi planeada para aquela altura e eu não aceitei muito bem.

**Houve alguma coisa que vos fez decidir ter o bebé nesta altura?**

Olha, eu... não sou completamente contra o aborto, mas em grande parte sou e eu acho que não havia nada, ou até pode haver sempre alguma coisa que implique, mas que esta criança pudesse vir ao mundo para sofrer ou... para ter algum tipo de dificuldade algum dia, não vi obstáculo nenhum nisso, por isso não.

**Portanto não foi uma gravidez planeada não é?**

Não. Aconteceu.

**Foi uma decisão partilhada terem a criança?**

Eu no início, lá está, como estava a dizer fiquei muito reticente, mas ele não. Ele dizia sempre que queria, que era uma coisa que ele já pedia há muito, muito tempo. Só que como eu estava a acabar o curso e... não queria muito.

**Anteriormente já fez alguma interrupção de gravidez?**

Tive dois abortos espontâneos?

**Mas nunca fez nenhum por vontade própria?**

Não.

**Como é que se sentiu quando descobriu que estava grávida?**

Agora?

**Sim...**

Mal, lá está porque eu não estava à espera. Aquilo foi assim, foi entre Junho e Julho e eu nessa altura... eu tinha e tenho o DIU, nessa altura eu perdi muito peso e tinha muito medo que isso acontecesse. Falei com o meu médico de família e ele disse-me que não havia perigo nenhum, que estava tudo normal. Na altura eu pedi para fazer uma ecografia, mas ele disse que não era preciso. Então no mês seguinte, sim... foi logo em Julho eu dei por falta e acabei por ficar assim um bocado... era uma coisa que eu tinha medo, porque não queria, para já porque a R. era pequena e o T. e não me sentia, não sei, mas pronto depois aceitei. Custou mas...

**Como é que descobriu, foi com falta de menstruação?**

Não, aquilo foi assim. A menstruação não era igual, mas continuou a vir da mesma forma como vinha todos os meses, só que era muito fraquinho. Eu tinha era muitas dores e não sabia o que era. E então pedi ao médico para me receitar qualquer coisa...e depois não só...eu sentia-me diferente, foi muito complicado. Para já logo de início, foi muito, muito complicado. Eu vomitei muito, muito, muito e isso chamou-me a atenção embora ele sempre dissesse que não, mas sim.

**E a quem é que contou logo que estava grávida?**

Primeiro foi ao pai e depois ainda tentei...portanto logo no início eu não fui ao médico, eu tentei perceber se realmente aquilo, naqueles primeiros dias, se era mesmo verdade ou não ou se eu estava a viver assim alguma coisa fora do normal e depois acabei por falar com ele. Ele propôs-me na altura que se eu não me sentisse preparada que poderia fazer o aborto, mas...custou muito, custou, mas eu pus logo isso de parte

**Quais é que foram as reacções à novidade quando contou às pessoas?**

Olha, os meus pais, o meu irmão reagiram bem, eles só queriam que eu estivesse bem. O meu filho reagiu muito bem, a minha filha não...não sei se ela se sentiu com medo que pudesse vir alguém ocupar o lugar dela, não foi nada fácil. Agora que já está para o final, já está mais estável, mas mesmo assim ainda não está completamente a 100%.

**E o seu companheiro como é que reagiu?**

Era o que ele queria, ele não queria outra coisa. Para ele...e depois, foi o que ele sempre pediu que era um menino. Era...foi...ele sempre teve muito, tem fases que é só naquilo que se foca e foca mesmo, às vezes até costumo dizer há minha mãe que tinha medo que ele fosse daqueles pais que ficam ali mesmo em cima como se...mas que, por outro lado, não sei...tenho de esperar para ver.

**Quais é que foram as reacções que ele teve quando lhe contou, quer fisicamente, quer emocionalmente, que reacções é que ele teve?**

Muito sinceramente, olha, a primeira reacção que ele teve foi exatamente a mesma reacção que ele teve quando soube que era um menino, que foi chorar. Porque lá está, da parte dele era uma coisa que ele queria muito, eu não queria, porque estávamos a organizar as coisas e, mas ele era uma coisa que queria muito, como aconteceu de repente, depois juntou-se tudo àquilo que ele queria foi ótimo.

**Como é que se sentiu e como é que a sua vida tem vindo a mudar ao longo da gravidez tanto a nível da rotina como a nível emocional? Tem sentido muitas mudanças?**

Olha no início, agora se calhar já estou mais um bocado, mas como eu disse no início foi muito complicado. Eu própria dizia às minhas colegas assim, porque quando foi do T. e da R.

eu passava por uma loja e via as roupinhas de bebê, e queria mexer e ver e comprar. E agora não. Eu afastava-me completamente, nem sequer queria ouvir falar, nem em bebês, nem em roupas, nada disso me interessava. Tanto que na altura elas até diziam, olha vale mais falares com o medico porque pode estar a aparecer uma depressão ou qualquer coisa, vale mais prevenir, mas depois...eu só comecei a interagir bem, bem, bem com esta gravidez, dos sete meses para a frente, tanto que a mala do bebê que já devia estar mais ou menos preparada nessa altura, foi quando eu comecei a fazer o enxoval do bebê, porque eu não queria...custou um bocado.

**E a nível assim da sua rotina houve grandes alterações?**

Só agora no final e é assim durante toda a gravidez eu passei muito mal, muito mal mesmo, eu vomitei muito, muito mesmo, tanto que eu emagreci muito. Era por exemplo, este mês eu engordava dois quilos, se fosse preciso, mas para mês que vem já perdia quatro ou cinco, foi muito muito complicado. Agora para o final é que custa muito, porque eu quase que já não consigo andar, não me consigo sentar, pronto, não consigo fazer nada. Agora mudou em termos de eu conseguir fazer as minhas coisas, agora nos hábitos normais...

**E do seu companheiro, houve assim alguma alteração na rotina dele?**

Não, só mais a preocupação de estar a dizer ah não faças isto ou não faças aquilo, porque pode acontecer isto, pode acontecer aquilo...

**Levou algum tempo até que se começasse a sentir mãe desta criança?**

Levou. Desta vez...e eu comparo com o T. e com a R., foi...eu não me sentia grávida sequer, tanto que as minhas colegas comentavam comigo que elas vivenciaram logo as gravidezes delas logo de inicio com as tais calças de grávida e tudo e eu não, eu afastei-me completamente. Agora sim, já é diferente, já eu própria fiz o enxoval, tudo, mas até aos sete meses não.

**Aos sete meses é que se começou a sentir...**

Sim... E também porque senti que o T. e a R. se começaram a juntar mais a mim, não sei...eu se calhar também meti um bocado à frente deste bebê o T. e a R. porque eu tinha um medo muito grande que eles de alguma forma se sentissem não sei ou rejeitados ou...eu tinha pânico disso. Tanto que no início, não lhes contei, não souberem.

**Acha que a sua relação com o seu companheiro, mudou por causa da gravidez, a nível dos vossos hábitos, possíveis conflitos?**

Em certo ponto sim, porque ele é muito ciumento, mas supostamente, agora devia ser ao contrário, mas não, ainda piorou mais. Ele ficou mesmo, mesmo muito mais ciumento do que aquilo que era. Não sei explicar porquê, mas ficou assim. Mas muito muito mais mesmo.

**E houve assim mais conflitos entre vocês por causa da gravidez?**

Não, só mais...estas...não. Em relação ao bebé mesmo não, ele sempre, ele geralmente, diz eu estou de acordo ou eu faço, só que depois...

**Houve assim alguma alteração na vida sexual ou mesmo nos comportamentos que ele tinha consigo?**

Existiram, mais aquela preocupação daquele mito de que se pode magoar o bebé, mais por aí. Mas, nas consultas em Coimbra com o Dr. F. eu fiz questão de falar com o médico, para já para perceber mais um bocadinho o que se estava a passar comigo. E o Dr. F. que é o meu médico lá na maternidade explicou, que podia ajudar no parto todas essas pequenas coisitas assim...

**E como é que se está a relacionar com a sua mãe neste período de gravidez?**

Olhe é assim da mesma forma como é com a minha mãe é com os outros todos, porque as pessoas são...a minha mãe torna-se um bocadinho pior, mas são muito chatas entre aspas no bom sentido, porque estão sempre preocupadas se está tudo bem, se estás bem, comeste? Estás a ver...aquela, mas a minha mãe é mesmo assim um bocado exagera muito. Ela é capaz de andar sempre ali. Por exemplo, se eu sair de casa, eu saio todos os dias para ir levar a minha filha, se eu demorar mais do que uma hora a chegar a casa, se calhar também por causa desta fase final que é mais complicada, ela já está a telefonar a perguntar se está tudo bem, não sentiste nada?

**Ocorreu assim alguma mudança nos vossos hábitos de como era antes e como é agora com a gravidez?**

Lá está, eu agora nesta fase final se calhar deixei de ajudar mais, tanto como ela precisava e a ajuda dela tem sido preciosa para mim, porque arranjar o T. todos os dias de manha e a R., eu canso-me muito muito depressa e a minha mãe ajuda muito mesmo.

**E como é que estão as coisas com o seu pai, também sentiu que ele é assim mais protetor?**

Não, mas ele sempre foi assim, ele fala e pergunta, mas isola-se um bocado. Não é daquelas pessoas de mostrar, isola-se mais um bocado.

**Quando é que notou pela primeira vez as mudanças no seu corpo?**

Foi a partir dos sete meses para a frente, eu só comecei a ter barriga a partir dos oito meses. Aos sete meses eu senti que já não conseguia apertar as calças, a minha roupa normal. Dos oito meses para a frente é que eu fiz esta barriga grande, porque até lá eu não tinha barriga nenhuma, que logo aí foi diferente do T. e da R.

**E como é que reagiu a essas alterações no corpo?**

Se calhar foi quando eu comecei a chegar a aquela fase de que realmente era um bebé e que precisava de mim. Aí sim eu já reagi muito bem, mas até aos sete meses se me disserem assim algum dia tentaste usar umas calças que estivessem um bocadinho mais apertada, só com aquele pensamento de que podia estar...nem sei como explicar, só a partir dos sete meses para a frente é que eu comecei a sentir e mesmo assim eu ainda hoje visto a minha roupa, com mais preocupação porque pode estar mais apertada ou não.

**E como é que o seu companheiro reagiu às alterações do seu corpo?**

Muito bem. Olhe é mais chato para mim do que para ele, para ele em si e para o meu filho. Porque eles fazem questão de andar sempre...o meu filho é aos beijinhos na barriga e com as mãos e ele é a mesma coisa. Para mim é que é chato porque tenho de carregar.

**Quando é que começou a usar roupas de grávida?**

Eu nunca usei. Também porque acabei por...lá está tudo o que eu passei durante a gravidez, nunca exigiu isso, mas agora...foi mais a partir dos sete meses para a frente, por exemplo eu tinha umas calças de grávida guardadas que eu muitas vezes chegava ao guarda-vestidos olhava para elas e dizia assim não, não tenho nada a ver contigo e deixei lá, só mais nesta ultima fase que fiquei com a barriga mesmo muito muito grande é que comecei mais a usar às vezes.

**Existiram momentos emocionais mais intensos durante a gravidez em que se sentisse assim sem apoio, ou preocupada, carente?**

Não! O que existe mais não sei se calhar agravou-se um bocadinho mais, lá está nem é comigo, nem é propriamente com os outros é o meu medo da reação dos meus filhos. Eu acho que pelo aquilo que a minha mãe me diz eu estou a preocupar-se demais com uma coisa que não é tão assim como eu penso.

**Teve algum pensamento sobre alguma coisa em particular relativamente ao bebé?**

Olha, tive medo. Tive muito medo porque eu tive um aborto espontâneo ainda antes da R., que me custou muito, já passei por isto na gravidez da R. e do T. também. E agora acabou por se agravar um bocado. Não sei explicar o que, mas eu tinha muito muito medo, de chegar ao hospital de fazer uma ecografia e de voltar a ouvir aquilo que eu ouvi há uns anos atrás.

**Sentiu que esses pensamentos tinham uma carga emocional muito grande?**

Muitas vezes sim, tanto que eu desabafava, muitas vezes, eu nem falava, o medico aqui de família é que já percebia e ele próprio falava-me muito, interagia muito comigo, mesmo nessa questão, custou um bocado.

**Tem tido algum sonho relacionado com a gravidez?**



Nestes últimos dias, é horrível, eu já não consigo dormir, porque eu estou à espera do dia em que eu tenho de ir embora, e então nestas ultimas noites eu tenho sonhado consecutivamente com isso. Com o eu ir embora, com o deixar cá o T. e a R., é mesmo agora nesta fase final saber como é que vai ser. Lá está se calhar é mesmo aquelas coisas de grávida, mas ultimamente sim, nestas ultimas duas semanas para aí. Também se calhar torna-se um bocado a ansiedade, é tudo junto.

**E fala com alguém desses sonhos ou desses pensamentos?**

Geralmente quando estou com as minhas colegas eu digo sempre, que lá está eu conto sempre e as respostas delas são, isso agora é um bocado a ansiedade de ir, porque sabes que podes ir hoje, podes ir amanhã, não há um dia certo.

**Quais é que foram as reações emocionais do seu companheiro à gravidez? Sentiu que ele tem um sentimento diferente, como haver uma competição entre ele e o bebé ou haver ciúmes?**

Não, não noto isso. Noto que é uma coisa que ele quer mesmo muito, uma coisa vivenciou, segundo o tempo que eu namorei com ele, todas as conversas que havia com os pais e a família dele, isto era uma coisa que ele sempre quis desde novo, tanto que eu ouvi dizer que quando a filha nasceu para ele foi uma desilusão porque era uma menina, acabou por se habituar a ela, porque é um bebé, coitadinha, não tem culpa, mas agora...eu até vou concretizar aquilo que ele sempre quis.

**E notou que houvesse alguma manifestação da parte dele quase como se fosse ele que estivesse grávido, assim algum?**

Às vezes, agora se calhar nem tanto, porque se começou a aperceber, mas houve uma fase que, em que eu dizia assim, ai estou tão mal disposta e ele olhava, mas acho que era mais no sentido de dizer assim, como é que eu vou explicar, eu vou dizer que estou mal disposto, mas só para a acompanhar a ela. Eu lembro-me, porque houve um tempo que ainda estive internada, porque eu tinha uma dor muito grande nas costas, depois comecei a perder peso e eu notei que ele andava atrás de mim, e andava sempre a dizer assim ai doí-me tanto as costas, mas era mais como se fosse, olha vou compactuar com ela. E lembro-me que acabei por ter de ir ao hospital e o médico disse que eu teria que ficar internada porque tinha uma infeção urinária muito grave que já tinha subido ao rim e lembro-me de lhe ter perguntado e as costas doem-te agora e ele disse não, naquele momento...

**Assim durante a gravidez teve alguma preocupação ou medo relativamente à criança ou até em relação a si própria?**

Em mim não...Era aquele receio de poder um dia chegar para fazer uma ecografia e...como os meus antecedentes já são assim, tinha muito medo que a partir do momento em que lá está...no início eu não aceitei a gravidez, mas também não pensava sequer no aborto, era uma coisa assim muito complicada, até se encaixar tudo no sítio foi muito complicado, mas passou.

**E alguma vez teve medo de magoar a criança com alguma coisa?**

Agora mais nesta ultima fase. No princípio não, porque eu não tinha barriga nenhuma, não tinha nada, era so mais os enjoos, a partir do momento em que eu me comecei a sentir grávida, porque a barriga cresceu muito depressa aí sim eu já me preocupava, por exemplo, eu gostava muito de dormir de barriga para baixo, e então comecei a pensar que, os médicos diziam que não podia ser, e aí eu já tinha mais medo lá está que pudesse acontecer alguma coisa, independentemente de me sentir grávida ou não.

**Temos estado a falar da sua gravidez quer dizer algum aspeto positivo ou negativo?**

Negativo, já estou à espera há tanto tempo, nunca mais!

**Tem realizado os exames médicos e as consultas de rotina?**

Sim.

**Preocupa-se muito com eles e com os resultados deles?**

Geralmente procuro sempre ao médico saber, se calhar interagir um bocado com a linguagem deles, com a maneira como eles falam, porque eu apanhei uma anemia, apanhei várias infeções urinárias, uma delas grave, que nesta ultima fase voltou de novo, mas ainda não se pode fazer nada, mas sim.

**Recorreu ao SNS não é?**

Sim.

**Consultou mais algum médico ou foi seguida sempre pelo mesmo?**

Só o meu ginecologista que me seguia.

**Quem é que vai consigo ao médico?**

Olhe geralmente se eu deixasse ir quem queria ia muita gente, mas então eu tive de proibir, nas consultas o pai geralmente vai sempre, mas depois eu levo ou uma das minhas amigas, vou sempre dividindo, a minha mãe, também tentam ir assim, as pessoas que me são mais próximas queriam sempre ir.

**Assistiu a alguma aula de preparação para o parto?**

Não, nunca quis.

**Assim durante a gravidez sofreu de alguns distúrbios não é, assim vómitos, náuseas?**

Sim muito!

**Teve perda de peso também, não foi?**

Sim.

**E assim desejos teve alguma coisa?**

Não. Alguma coisa que me apetecesse mesmo, mesmo, desta vez não.

**E assim alterações do sono?**

Sim, no início sim, mas passou, mas tinha muitas dores de cabeça, e tentava descansar um bocado o que não resolvia. Mas passou, aquilo foi só nos primeiros três meses, depois estabilizou normal. Agora eu noto que nesta fase final tenho muito muito sono mesmo.

**Como é que imagina que o parto vai ser?**

Não consigo imaginar, eu tenho pensado como foi com a R. e com o T. e não consigo chegar a uma conclusão, até mesmo porque a gente ouve muito dizer os médicos que, há terceira que é mais rápido e mais fácil e não me parece que tenha sido nada assim, nada mesmo.

**Quem é que gostava que estivesse presente no parto?**

Sinceramente eu nem me preocupo muito com isso. É assim, o pai pede e acho que tem a sua lógica, embora eu ache que ele não vai conseguir, mas de resto há sempre, tenho uma das minhas melhores amigas que também pede...eu sinceramente acho que a gente naquele momento nem consegue perceber se calhar muito bem...

**Como é que se sentiu quando se apercebeu que tinha um bebé dentro de si?**

Olha como eu disse já várias vezes, foi mais nesta fase final. Até mesmo a forma...agora é mesmo aquela fase em que tu comesças a pensar assim, comesças a ter gosto naquilo que vais comprar, pensar como é que lhe vai ficar, no vestir as roupinhas, no comprar aquelas fraldinhas tão pequeninas, agora é muito bom.

**Isso aconteceu com os primeiros movimentos do bebé?**

Olha até nisso foi diferente, porque geralmente dizem que aos cinco, seis meses mexe e eu nunca senti nada. Eu comecei a sentir sim, a partir dos sete meses para a frente, aos sete meses eu sentia uma coisinha muito fininha, não sei explicar. Agora dos oito meses para a frente parece um reboliço, até parece que sai para fora. Até é muito engraçado porque o T. de vez em quando começa a dizer assim, ai mãe a tua barriga vai-se romper, mas mexe muito mesmo.

**Mexe-se muito não é?**

Sim, mexe-se muito.

**E quando é que nota que ele se mexe mais, em que circunstâncias?**

Todas. Geralmente, ele mexe-se...ele não tem uma hora certa nem um sitio certo, porque por exemplo, olha quando eu vou às consultas eu lembro-me que era uma coisa que os médicos

pediam sempre para fazer as ecografias ou até para ouvir o batimento cardíaco, eu dizia sempre que era na parte direita que eu sentia mexer e eles quando iam ver era sempre na parte esquerda e começassem a fazer a ecografia corria muito bem, virava ao contrário. Nunca estava, o médico dizia sempre ele nunca está de acordo conosco, não sei porque, ele nunca está de acordo.

**Como é que imagina o seu bebé?**

Não consigo. Eu sei que...o médico, nas últimas consultas, disse que independentemente de eu ter perdido muito peso que ele vai ser um bebé muito grandinho e com bastante peso, mas não consigo.

**Assim características físicas ainda não consegue?**

Não...

**E como é que o companheiro imagino o bebé?**

Ele acha que é assim...como a filha ficou muito parecida com a irmã dele mais nova, ele pensa muito nisso, que possa ser ou parecido com os irmãos, com o T. e com a R. ou até com a B.

**Diria que agora já existe uma relação entre si e o bebé?**

Completamente, sem sombra de dúvidas.

**E como é que descreve essa relação?**

Acho que não dá para descrever, acho que é mãe mesmo e filho. É agora nesta fase que a gente diz assim, o mundo pode cair, pode acontecer o que quiser, que ele é meu, não sei...é meu.

**Nesta fase da gravidez já falam com o bebé, já há assim alguma alcunha?**

Lá está, é o nome...o nome a gente fala muito, mas o T., lá está, a R. não tem tanta interação propriamente com o irmão, mas o T. sim, diz assim, oh mano quando é que tu saís. Tem mais aquela preocupação...

**Já viu o bebé na ecografia não foi?**

Sim.

**Quando é que foi a primeira vez?**

Quando eu fiz a primeira ecografia às doze, treze semanas, não dava para ver grande coisa, ainda era muito pequenino. Na das 31 semanas já era muito grande, tanto que eu pedi na altura para trazer para a R. ver porque ela pedia muito e já não dava para ver muita coisa, porque já era um bebé, já estava formadinho, era muito grande, mas a ideia que eu tenho a olhar para aquela ecografia era a mesma que eu tinha quando olhava para a do T., são muito

idênticos. A R. já não, era muito pequenininha, não era tão grande, mas parece-me um bebé grande.

**E como é que descreve o bebé nessa ecografia?**

Descrever como?

**O que é que via na ecografia?**

Via-se a parte da cabecinha, vê-se as mãozinhas, há uma das ecografias até que ele está com a mão na cara, acho que foi essa que pedi para trazer, o médico queria fazer porque queria ter a certeza de que estava tudo bem. E era engraçado porque eles batiam na barriga até, como quem diz, mexe-te para um lado, mexe-te para o outro. Mas ele não tirou a mão, a ecografia veio com ele com a mão assim na cara.

**Portanto é um menino não é?**

É.

**Já escolheram o nome para ele?**

Sim. M.

**Quem é que escolheu o nome?**

Fui eu, foi o pai, mas também a madrinha, que está lá fora e que...eles lá com os nomes lá andavam ali a dar a volta e acabaram por escolher M.

**Já prepararam algumas coisas para o bebé?**

Sim, já tem tudo, já tem demais...

**Tem roupinha?**

Tudo...

**Quem é que ajudou?**

Nesta fase, olha eu tive um acompanhamento muito grande, tanto da parte da minha mãe, como de toda a gente, mas as minhas amigas, aquelas com quem eu tinha mais afinidade, foram aquelas que nunca me deixaram, entre aspas, que me apoiaram sempre, elas incentivaram-me muito desde o início a procurar a roupa, a mexer na roupa, para ver se eu sentia alguma reação, mas foi basicamente foi elas. E depois quando eu comecei a entrar no ritmo, já estava toda a gente ali ao pé.

**Temos estado a falar do seu bebé quer dizer algum aspeto positivo ou negativo?**

Olha positivo, eu sei que ele vai ser bonito.

**Tem pensado como é que será o bebé?**

Eu acho que isso toda a gente pensa, tentar perceber, como é que vai ser, como é que não vai ser, se vai ser grande, se vai ser pequeno, se vai chorar muito, se vai chorar pouco, essas coisas...

**E como é que gostava que ele fosse durante os primeiros meses?**

Caladinho. Quer dizer nos primeiros e sempre, caladinho.

**E como é que o seu companheiro gostava que ele fosse?**

Ele não se importa. Ele até costuma dizer assim, o T. era um bebé chorão, a gente às vezes a conversar, ele diz sempre assim, ah não te preocupes se ele chorar eu vou para lá para ao pé dele, eu brinco, eu calo-o, eu faço tudo...

**E como é que não quer que ele seja?**

Chorão.

**Às vezes preocupa-se com a saúde do seu bebé principalmente relativamente ao nascimento e aos primeiros meses?**

Sim, isso a gente, à medida que vai falando com os médicos nas consultas há sempre aquela preocupação de perguntar se está tudo bem, se pode vir a haver algum problema.

**O que é que pensa que o seu bebé vai precisar nesses primeiros meses?**

Precisar em que sentido?

**Tanto a nível emocional como a nível de cuidados...**

Olha cuidados, são os cuidados básicos que a gente deve ter com um bebé, todos e mais alguns, porque é um bebé, é um recém-nascido. Ele nem sabe, como eu costumo dizer, onde é que está. Ele vem ao mundo. No meu caso, acho que embora seja um bebé e tenha as necessidades dele, preocupa-me mais o facto de não deixar que este bebé possa ou não afectar a R. e o T. em termos emocionais. Como é que eu hei-de dizer que eles possam sentir-se de alguma forma afastados, ou assim, porque de resto nada vai fazer.

**Há assim alguma característica da tua família ou da família do que bebé que gostavas que não passasse para o bebé?**

Uma característica?

**Pode ser assim ao nível da personalidade, nível físico...**

Sim, eu eu...a gente não escolhe e vai educar uma criança, mas eu não queria nada, nada, nada que ele, não estou a dizer como o pai, porque o pai não tem nada a ver, mas que se afastasse um bocadinho da parte dos avós, da parte dele...São pessoas que não têm humildade nenhuma, não são pessoas carinhosas, não são pessoas...olha basicamente humildes, que acho que da humildade para a frente tem-se tudo.

**Existe alguma característica positiva ou negativa que não tenhamos mencionado?**

Sobre quem?

**Sobre esta questão que eu fiz?**

Não.

**Que tipo de mãe é que esperas ser nos primeiros meses?**

Não sei...acho que isso é tudo. Acho que enquanto mãe a gente acaba por se definir não no próprio momento mas à medida que a gente vai...porque eu estou grávida, eu sei que é o meu filho, mas acho que há medida que ao tocar-lhe, ao sentir, acho que muda tudo, não sei...

**Que tipo de mãe é que não queres ser?**

Acho que um tipo de mãe que eu nunca fui e que espero não vir a ser, que é aquele tipo de mãe como a gente tem visto ultimamente, que acho que nem se chama mãe, que é uma mãe que não se preocupa com o seu filho, não dá o mínimo de carinho, o mínimo de afeto, nem sequer quer saber da sua cria, entre aspas, nem pensar numa coisa dessas.

**Que método de alimentação é que pretende adotar? Amamentação?**

Sim.

**Porque?**

Porque em termos de defesas e até higienicamente, torna-se muito melhor para o bebé. Para mim, torna-se mais fácil também, mas até para o meu corpo e para as minhas hormonas voltarem ao normal, acho que é melhor, mas também para ele, porque acho que fica com muito mais defesas.

**Como é que pensa que a sua relação com o seu companheiro vai ser quando estiverem a tomar conta do bebé?**

Olha eu acho que vai haver alguns conflitos, mas positivos. No sentido de, por exemplo, eu tenho dois filhos e eu nunca habituei o T. e a R. por exemplo ao colo, é uma coisa que eu ponho completamente de parte e acho que ele já não vai ser bem assim, já vai ser daquelas pessoas que é tudo muito bonito andar ao colinho, mas depois...estás a perceber? Mas, não são conflitos negativos, acabam por ser positivos, mas que depois a gente no momento conversando, vai chegar a algum lado.

**Acha que o bebé vai afetar a vossa relação?**

Não. Muito pelo contrário.

**Achas que vais tentar treinar o bebé de acordo com horários fixos, por exemplo, relativamente aos padrões de sono, vais tentar que ele tenha padrões definidos ou vais deixar que ele tenha o seu próprio ritmo?**

É assim, nestes primeiros tempos, a gente vai-se habituar a ver qual é a própria rotina que ele tem, se bem que ele não tem uma rotina certa, ele tanto pode dormir agora, como...nos podemos sempre preocupar-nos um bocadinho em tentar organizar de acordo com a gente, se conseguirmos não é?

**Achas que vais pedir ajuda a alguém depois do parto, para te ajudar com o bebé?**

Não.

**E depois planeias regressar ao trabalho?**

Sim.

**Quanto tempo depois?**

O mais rápido possível.

**Temos estado a falar de como serás como mãe, queres dizer mais algum aspecto positivo ou negativo que não tenhamos falado?**

Positivo, acho que qualquer mãe...é bom, mesmo.

**Como é que te descreves quando eras criança, relativamente à tua aparência, personalidade?**

Olha, não tem a ver com aquilo que eu sou agora. A minha mãe costuma falar muitas vezes nisso, por exemplo, eu queixo-me muitas vezes que a R. é uma criança muito magra, mas a minha mãe conta e eu tenho algumas ideias ainda desse tempo, que eu lembro-me que eu era uma criança muito alta e muito, muito magrinha. Se calhar não foi a infância que qualquer um de nós gostaria de ter tido, mas acho que nunca temos, mas pelo menos tive os meus pais, tive a minha mãe, que foi mãe e pai, que sempre fez aquilo que o meu pai nunca fez e por isso, daí ela ter tanto valor para mim. Mas, à vista de muitas crianças, adultos hoje que eu olho para trás, não acho que tive uma infância...podia ser sempre mais, mas dentro aquilo que eu tive acho que foi muito boa.

**E como é que era a sua relação com os seus pais na sua infância?**

Olha com o meu pai, não sei, lá está era aquela pessoa despreocupada, não estou cá, não faço caso. A minha mãe era um bocado ausente porque ela tinha de trabalhar para nos sustentar a nós. Portanto nós acabávamos por ficar com uma irmã mais velha que nós temos. Então se calhar nunca houve muita cumplicidade, pela ausência dela.

**E como é que era a relação dos pais enquanto casal?**

Olha é o que eu não quero para os meus filhos, eu, o meu irmão e a minha irmã, crescemos a ver a minha mãe a trabalhar para nos dar aquilo que precisávamos, e não só o que precisávamos, mas aquilo que nós queríamos. Enquanto víamos o meu pai, numa de eu tenho, eu vou gastar, não quero saber se eles têm, se não têm.

**Teve alguma experiência traumática ou que fosse muito difícil durante a infância?**

Acho que não, quer dizer lembro-me de ter visto e nunca mais me esqueci, foi andar a brincar, eu era pequenina e lembro-me de ter chegado a casa e ter chamado pela minha mãe, mas aí eu era mesmo muito pequenina, mas aí eu nunca me esqueci. Lembro-me de abrir a porta do



quarto e de ver a minha mãe atrás da porta desmaiada e com uma grande mancha de sangue, isso eu nunca me esqueci. Aliás eu ainda hoje consigo descrever a roupa que ela trazia e tudo. Ficou-me na ideia e nunca me esqueci disso.

**E acha que essa experiencia pode influenciar o tipo de mãe que será ou pode influenciar a sua relação com o bebé?**

Se calhar, lá está, se calhar aquele medo, de perder, de poder acontecer alguma coisa, se calhar...

**Agora mais recentemente houve assim algum evento traumático ou muito difícil?**

Não. Olha acho que só mais coisas da minha cabeça, tipo eu tenho pânico, mesmo pânico, eu não sei como é que um dia vou fazer, que é o facto de poder perder a minha mãe. Nem sequer consigo pensar, consigo pensar no sentido de pensar que algum dia vai ter que acontecer, mas não sei sequer, não tenho sequer uma ideia, de como é que vou lidar com isso, nem me passa pela cabeça.

**E acha que esse tipo de pensamento pode ter algum impacto na forma como se relaciona com o seu bebé?**

Sim. É assim, lá está, com o bebé, com aquela sensação de proteção, mas noto que isso acaba por não ser bom, porque esta ansiedade e este medo que eu tenho, eu acabei por passa-lo para a minha filha. Este medo e esta reação que eu sinto e que eu tenho, a minha filha tem exatamente da mesma forma.

**Temos estado a falar da sua mãe e do seu pai há algum aspeto positivo ou negativo que gostasse de mencionar?**

Basicamente que a minha mãe sempre foi e sempre será uma grande mulher.

**De que forma é que achas que vais ser diferente da tua mãe da relação que terás com o teu bebé daquela que a tua mãe tinha contigo?**

Olha, eu, tudo o que eu passei com a minha mãe, eu não quero ser assim para os meus filhos. Não quero, no aspeto de se calhar eu ver as coisas de outra forma e poder mudar. Sei que ela passou um mau bocado mesmo. E às vezes embora a gente não queira, acaba por sempre passar isso. Independentemente de eu trabalhar ou não eu quero estar sempre muito presente na vida deles, eu quero que a minha a minha filha independentemente de eu trabalhar ou não, tanto o M., como a R., como o T. tenham um problema e seja comigo que eles vêm ter, seja comigo que eles venham desabafar. É bom que eles tenham as amizades deles, as coisinhas deles, mas eu quero ser para além de mãe, eu quero ser amiga deles, não quero que os meus filhos queiram fugir sempre, ou sentir que a mãe não está presente ou sentir a falta da mãe.

**Há alguma coisa que eu não tenha perguntado que queria dizer?**

Não, acho que falamos um bocadinho de tudo.

**Então, só me resta agradecer-te por teres participado.**

### **Código 27**

**Então podia falar-me no geral da sua gravidez? Como é que se sentiu, como é que tem lidado com ela?**

É assim ao início foi fácil, mas também ao início é tudo mais...agora para o fim já é mais cansativo. Tenho lidado com ela bem, porque foi uma gravidez planeada, desejada, mas a idade também já pesa um bocadinho, mas tenho andado bem.

**O que é que a fez decidir ter agora um bebé nesta altura da sua vida?**

Mais o pai, porque ele tem uma menina, só que ele não vê essa filha e então ele queria muito ter um filho que ele pudesse acompanhar, que pudesse estar com ele, que pudesse ser pai, um pai realizado, pronto e foi mais ele que me fez...

**E há quanto tempo é que planeavam a gravidez?**

Isto foi tudo muito de repente. Foi quando nós nos conhecemos, ele sempre mostrou interesse em voltar a ser pai, ele tinha um desgosto enorme de não poder acompanhar a filha. Depois namoramos meio ano, aquilo foi-se conversando, juntámo-nos, entretanto nós juntámo-nos e passado quatro meses, começámos mesmo a planear, depois foi o tempinho de alcançar, mas também tive pouco tempo até alcançar.

**Houve alguma dificuldade na fecundação?**

Não, sempre normal.

**Alguma vez fez alguma interrupção de gravidez?**

Não, nunca.

**Como é que se sentiu quando descobriu que estava grávida?**

Feliz, claro! Para já porque era uma coisa muito desejada e depois acho que é sempre uma grande alegria a gente ficar de bebé, ter um filho.

**Como é que descobriu que estava grávida?**

É assim, eu ao início comecei a ter uns enjoos, mas mesmo antes de engravidar, eu andava sempre muito enjoada, tinha muitas tonturas, muitas quebras de tensão, mas isto, sucedeu-se aos meses que eu ainda tinha menstruação. Mas naquele mês, não sei, uma intuição, porque nem sequer ainda tinha falta de menstruação, nem nada. Eu decidi fazer o teste e pronto, vi que deu positivo, deu logo positivo, ainda nem tinha falta nem nada. Estava ali quase...

**Foi mesmo algo que sentiu não é?**

Foi, o meu sexto sentido a falar mais alto, mas eu sou muito intuitiva.

**E a quem é que contou logo que estava grávida?**

Ao meu marido, logo. E a seguir aos meus filhos. Eles estavam na cama, eu fui logo acordar toda a gente.

**Quais é que foram as reações deles?**

O meu marido escondeu-se debaixo dos cobertores e riu-se. E os meus filhos abraçaram-se a mim e beijaram-me.

**E quais é que foram as reações do seu marido, assim reações físicas e emocionais que ele teve?**

Ai! Agarrou-se há minha barriga, a beijar, pronto...sei lá...é difícil de explicar, porque também aquilo é uma coisa que é vivida no momento, depois nós vamos...agora é a ansiedade de o ter cá fora e de o beijar a ele.

**Quais é que foram as reações da sua família?**

Ao início um bocadinho apreensivas, pronto! Até porque a relação estava muito no início, eu já tinha dois filhos crescidos...pronto, ainda havia muita coisa por resolver, que estava pendente. E toda a gente ficou assim meio assustada. Mas pronto, agora já está, mas depois passou, ficou tudo conformado e hoje está tudo há espera.

**E a família do seu marido como é que reagiu?**

Ah! Essa reagiu muito bem.

**Como é que se sentiu e como é que a sua vida tem vindo a mudar ao longo da gravidez, tanto na sua rotina como a nível emocional?**

Olhe a nível emocional, eu ando uma “quequinhas” feita. Acho que as grávidas, ficam muito com os sentimentos há flor da pele. Pronto, ando muito, como é que eu hei-de explicar, muito sensível, eu até a ver uma reportagem ou uma cena na televisão, se for uma coisa que mexa, eu choro logo, logo. A nível físico, não foi o que me perguntou, ao início não, foi o que eu já disse, ao início levei tudo na maior e conseguia fazer a minha vida normal, agora não, agora é mais cansativa. Agora vejo-me limitada, há muita coisa que eu não consigo já fazer.

**E portanto, a sua rotina acabou por se alterar um bocadinho?**

Exatamente.

**E o seu companheiro, acha que houve alguma alteração na rotina dele, ou até a nível emocional?**

Não. Nele não. Ou melhor, sim, tem tido muito mais calma comigo, também sabe que para já não tem sido uma gravidez muito fácil e pronto, de certa maneira, alterou, porque também há

coisas que era eu que fazia e que agora é ele que as faz, quando os meus filhos não estão. Mas muito pouco, ele tenta fazer a vida dele normal e o resto ele faz quando já está em casa, mas...

**Levou algum tempo até que se começasse a sentir como mãe?**

Não, até porque eu já era mãe, mas é sempre bom, é sempre um sentimento que não se explica, só se sente, é sentido, não sei...por mais que a gente... eu já tinha dois filhos, mas acho que não há filho nenhum que ocupe o lugar dos outros, e então é sempre um sentimento extra, eu acho, para mim é.

**Acha que a relação com o seu marido mudou, por exemplo, nos vossos hábitos, ou nos conflitos entre vocês, ou até na vossa vida sexual, houve alguma alteração?**

Sim, claro. Na nossa vida sexual houve e grande, não é? A nível sentimental, às vezes ele acha que eu sou um bocadinho sensível demais, mas eu acho que eu já por natureza sou uma pessoa muito sensível e agora fiquei pior, confesso. E ele às vezes chega a não ter paciência para me aturar, mas consegue arranjar ali...mas tirando isso não houve alteração.

**Como é que se está a relacionar com a sua mãe neste período?**

Normal.

**Mas nota, por exemplo, que por estar grávida há um maior sentimento de proteção da parte dela ou acha que ela dá-lhe autonomia?**

Não, ela dá-me autonomia, aliás sempre deu. Não houve...é normal, é uma relação normal.

**Ocorreu alguma mudança nos vossos hábitos, relativamente a como era antes e como é agora, com a gravidez?**

Para mim sim, é a tal situação que eu digo, que há muita coisa que agora eu já não faço. A nível de horários também alterou bastante, a nível de descanso também alterou bastante, porque eu desde o terceiro mês, eu nunca mais consegui dormir uma noite, por exemplo, inteira. Hábitos alimentares também, tenho sempre muita fome, sempre. Mas pronto, agora para o resto da família não, é normal.

**Também se está a relacionar com o seu pai da mesma forma?**

Sim.

**Quando é que notou pela primeira vez mudanças no seu corpo?**

Eu acho que comecei a notar logo, aí a partir da nona semana porque eu, não sei...eu já era uma pessoa forte, mas depois comecei logo a ficar barriguda, por exemplo, os peitos também começaram logo a aumentar. Pronto, essas mudanças, que nós sentimos, que há pessoas que sentem um bocadinho mais tarde. Eu, por exemplo, do meu filho mais velho senti mais tarde, não senti logo, do mais novo, já senti um bocadinho mais cedo e deste foi ainda mais cedo.

**E como é que reagiu a essas mudanças no seu corpo?**

Bem.

**E o seu companheiro como é que reagiu?**

Também. Claro que eles gostam sempre assim de uma pessoa magrinha, toda elegante, não é? Mas ele há-de ter isso um dia.

**Quando é que começou a usar roupas de grávida?**

Foi logo a partir dos três meses, três meses e meio, porque eu comecei logo a fazer barriga e então comecei logo a usar.

**E como é que se sentia a usar as roupas de grávida?**

Bem, claro! Acho que toda a mãe se sente feliz, não é?

**E como é que o seu marido reagiu ao vê-la com as roupas de grávida?**

Ah! Achava engraçado. Eu acho que ele nunca tinha visto, apesar de já ter sido pai, acho que ele nunca tinha vivido uma gravidez, mas eu também conto muito isso tanto para ele como para os meus filhos, eu acho engraçado, não ser só eu a grávida. Eu gosto que eles também vejam a evolução da gravidez e...tanto é que os meus filhos vão às ecografias e tudo, eles vão ver o irmão. Quer dizer ao início fui eu que os levei, e agora já são eles que me pedem, “mãe quando é que fazer a próxima ecografia?”, eu quero ir

**Existiu algum momento emocional mais intenso durante a gravidez, em que se sentisse, por exemplo, com falta de apoio ou que se sentisse carente, ou assim mais preocupada?**

Por exemplo, isso carente eu sinto-me sempre, porque eu sou muito mimada, mas pronto. Também, se deve ao facto do meu marido trabalhar muito e como estou muitas horas sozinha, os meus filhos estudam, passam o dia fora de casa, o mais velho nem sequer durante a semana. está em casa, ele chega do trabalho da fábrica, vai para o trabalho do trator dele, ou seja, vem sempre super tarde, chega sempre super tarde a casa, eu passo a maior parte do tempo sozinha, então isso faz de mim uma pessoa muito mais carente.

**Teve algum medo específico durante esta fase da sua vida, por exemplo, algum pensamento constante, alguma preocupação, algum medo?**

Tive um medo terrível de perder o meu filho, quando tive uma grande infeção urinária, que depois, passado...aliás dois meses terríveis, primeiro foi uma infeção urinária que apanhei muito grande que eu pensei que perdia mesmo o meu bebé, isto ainda não tinha três meses de gravidez, e depois a segunda seguiu-se logo quinze dias depois que foi quando eu apanhei a infeção renal, que eu não sei como é que eu consegui segurar o meu filho, mas nessa altura, os médicos ficaram bastante preocupados, porque eu podia mesmo ter perdido o meu filho, o meu bebé. E esse foi o meu maior medo.

**Tem tido algum sonho relacionado com a gravidez?**

Não.

**Quando tem estes pensamentos e está mais preocupada fala com alguém sobre esses pensamentos?**

Com o meu marido, às vezes eu acordo-o de propósito para falar, porque acordo aflita, falo com ele logo.

**Quais é que foram as reações emocionais do seu marido à gravidez, acha que ele tem manifestado assim algum medo, ou algum ciúme relativamente...**

Ciúmes, sim muitos, porque ele vê que eu, não sei...eu sou uma pessoa carente, mas ele também sempre foi e claro nós quando temos um filho preocupamo-nos muito mais com ele, até porque é um ser pequenino e, mas ah pequenino ou grande, porque mesmo com os outros é igual. E ele também gosta que eu lhe dê a mesma atenção a ele, ou seja, ele é o meu filho maior. E muitas vezes, em vez de me dar a mim mimo, não, sou eu que tenho de lhe dar a ele.

**Alguma vez ele manifestou algum sintoma ou algum estado como se fosse ele quem estivesse grávido?**

Houve uma vez que eu vomitei e ele foi a seguir vomitar também, mas acho que isso foi de me ver a mim vomitar.

**Assim durante a gravidez vivenciou alguma preocupação ou medo relativamente à criança ou até relativamente a si mesma? Algum medo de magoar a criança ou que acontecesse alguma coisa?**

Não, até porque eu tenho sempre muito cuidado. Não.

**Temos estado a falar acerca da sua gravidez, quer dizer algum aspeto positivo ou negativo que não tenhamos falado?**

Aspeto positivo é quando eles se mexem, é agora mais para o fim, quando eles se mexem, nós vimos a nossa barriga, parece que é uma gelatina que aqui está de um lado para o outro, eu gosto, adoro imenso ver a minha barriga e senti-lo mexer cá dentro é muito bom.

**Tem realizado os exames médicos e as consultas de rotina?**

Sim, todos.

**E preocupa-se muito com eles e com os resultados deles?**

Sim, sempre. Aliás eu agora quando fiz a glicémia, andava super preocupada porque eu pensava que tinha diabetes, aliás, porque a minha mãe é diabética e eu tinha essa probabilidade, pelo menos de ter diabetes gestacionais agora durante a gravidez, mas graças a deus, não tenho.

**Recorreu ao SNS ou particular?**

Não, ao SNS.

**Consultou mais do que um médico ou sempre o mesmo que a acompanha?**

É assim, ao início tive o meu médico, que era médico, eu digo que é normal, porque é duma gravidez de não risco, quando passei a ter uma gravidez de risco, mudei de médico. Uma médica especialidade mesmo em bexiga e rins.

**Quem é que a acompanha nas idas ao médico?**

Depende, a minha mãe, os meus filhos, o meu marido.

**Vai variando?**

Vou variando, para não ir sempre o mesmo, até porque, não é que o meu marido não tenha vontade de ir, mas um dia que falte ao trabalho é logo um desconto enorme. Então nós tentamos reverter as coisas, umas vezes uns, outras vezes outros.

**Assistiu a alguma aula de preparação para o parto?**

Não.

**Sofreu de distúrbios na gravidez? Náuseas, vômitos?**

No início sim.

**Teve ganho de peso?**

Tive, em excesso. É porque eu tenho muita fome, eu não tenho culpa, eu passo a vida a comer.

**Teve algum desejo?**

Tive. Ah mas se eu disser o que é, você escangalha-se a rir. Eu estava a trabalhar na fábrica, foi aos quatro meses, eu estava a trabalhar e de repente, de manhã, às onze da manhã, lembrei-me de comer carapaus fritos com arroz de tomate. Mas aquilo era uma vontade, mas aquilo foi mesmo desejo, eu cheguei à noite e tive de fazer os carapaus com arroz, porque eu não conseguia parar de pensar naquilo. A sério. Parece que ficou a martelar na cabeça.

**E alterações do sono? Teve?**

Tive, comecei a dormir muito mal. Não é que eu não tenha sono, eu tenho sono, só que não consigo ter, não consigo ter posição de estar na cama, acordo muitas vezes para ir à casa de banho, ao mínimo barulho eu acordo logo, até que o meu marido se mexa na cama eu acordo logo pronto, durmo muito pouco, muito pouco mesmo.

**Como é que imagina que o parto vai ser?**

Ai, eu espero que corra tudo bem e que seja um parto fácil. Mas eu imagino assim, para já, porque quero levar a epidural e por isso imagino que seja um parto fácil.

**Quem é que gostava que estivesse presente?**

O meu marido.

**Como é que se sentiu quando se apercebeu que tinha um bebé dentro de si?**

Ai essa pergunta é, lá está, é daquelas perguntas que eu digo que é difícil dizer, é uma coisa que só sentida, é uma alegria muito grande, não tem explicação.

**Aconteceu com os primeiros movimentos do bebé?**

Aconteceu.

**Em que mês é que o sentiu a mexer?**

Aos três meses e meio. E ele mexe-se muito, muito mesmo.

**E quando é que nota que ele se mexe mais?**

Quando como, o meu filho há-de ser como a mãe, ele sente-se muito feliz a comer. Ele vai ser assim.

**E como é que interpreta esses movimentos? Quando ele se mexe o que é que pensa?**

Que está feliz.

**Como é que imagina o seu bebé? Já pensou nisso?**

Já, eu imagino que o meu bebé vai ser muito lindo, vai ser cabeludo. Os outros eu pensava que eram carecas e foram, este não, vai ser cabeludo. Vai ter uns olhinhos pequeninos redondos, um narizinho lindo, ai...eu imagino.

**E já sabe qual é o sexo do bebé?**

É um menino.

**E como é que o seu marido o imagina?**

Pois, isso eu não sei! Isso eu não sei, por acaso nunca falámos sobre isso. Ele é que às vezes, eu tenho a mania de dizer o meu filho vai sair à mãe, vai ser lindo, vai sair à mãe. Ele fica danado comigo, mas pronto.

**Diria que já existe uma relação entre si e o seu bebé?**

Ah sim, desde o primeiro momento.

**E como é que descreve essa relação?**

Olhe eu descrevo a minha relação como a dos meus filhos, a dos meus outros dois filhos. Uma relação muito próxima, até porque eu falo muito com ele, brinco muito também, brincar, porque às vezes estou a fazer, por exemplo, já me aconteceu estar a fazer um bolo e entornar, e eu oh filho tu é que és o culpado. Pronto, brinco assim, falo muito, por isso é que eu acho que nós vamos ter assim uma relação muito chegada, como os manos.

**E quando fala com ele já lhe colocou alguma alcunha?**

Não.

**Já viu o bebé na ecografia não é?**

**Quando é que foi a primeira vez?**



A primeira vez foi às 12 semanas.

**E o que é que notou nessa primeira ecografia? Quando olhou o que é que viu?**

Sinceramente?

**Sim.**

Não percebi nada. Não percebi, porque ainda era muito pequenino e eu a primeira ecografia eu fiz com esse tempo, porque a médica achou estranho, eu estava de onze semanas na altura e ela dizia-me que não era possível ouvir o coração do bebé com essas semanas. Mas, eu disse doutora eu posso estar a ficar doida, mas eu sinto qualquer coisa mexer, e sentia de facto, eu aos três meses, já sentia o meu bebé a mexer. E então ela para me aliviar um bocadinho, tentou ouvir o bebé e ouviu mesmo. E depois ela dizia assim, “não I. enganaste-te no tempo”, porque de certeza que tu tens de estar de mais tempo. E eu fiz essa ecografia para nos certificarmos das semanas certas e só havia uma semana de diferença, não havia mais.

**Já escolheram o nome para o bebé?**

É S.

**Quem é que escolheu o nome?**

Foram os irmãos.

**Já preparou alguma coisa para o bebé?**

Já, já tenho a mala pronta.

**E quem é que preparou?**

Eu, a minha mãe e o meu filho mais novo, porque o meu filho mais velho não estava presente.

**Temos estado a falar do seu bebé quer dizer algum aspeto positivo ou negativo que não tenhamos falado?**

Não.

**Pensa como é que o bebé será?**

Sim, eu já disse, vai ser cabeludo, vai ser lindo, vai sair à mãe.

**E como é que gostava que ele fosse durante os primeiros meses?**

Calminho e que deixasse a mãe dormir, já que não dormi durante a gravidez...

**E como o seu marido gostava que ele fosse?**

Eu acho que também calminho, que não chorasse, acho que isso é o desejo de todos os pais.

**E como é que não queria que ele fosse?**

Eu não queria que ele fosse rabugento, eu não queria. De resto, ele pode ter tudo.

**Às vezes preocupa-se com a saúde do seu bebé, por exemplo, relativamente ao momento do nascimento, os primeiros meses de vida?**

Sim, claro.

**O que é que pensa que o bebé vai precisar nos primeiros meses de vida?**

Acima de tudo vai precisar muito do pai e da mãe, muito carinho, muita atenção, muito tempo disponível, porque acho que isso todos os bebés precisam.

**Temos estado a falar do seu bebé quer dizer algum aspeto positivo ou negativo?**

Não.

**Existe alguma característica da sua família de origem ou da família do seu marido, que gostava que não passasse para o bebé?**

Sim, da família do meu marido, porque eles têm muita...eu agora não sei o nome da doença. Mas eles têm uma doença em que aquilo não é dupla personalidade, eles são muito instáveis. Eles agora estão bem, mas de uma hora para a outra já mudam...então eu não gostava que o meu filho herdasse isso do pai, mas não é só do pai, porque os tios também têm, tanto que isso é uma coisa genética. É herdada do pai deles.

**Passou do pai deles para os filhos?**

Sim.

**E passou só para os filhos homens ou também para as filhas?**

Também para as filhas e por mais incrível que pareça passou mais, para os dois últimos, que são o meu marido e a minha cunhada mais nova, porque os dois primeiros já não apanharam tanto.

**Que tipo de mãe é que espera ser nos primeiros meses?**

Uma mãe galinha, tal e qual, aquelas mães que estão sempre ali em cima do bebé, eu vou ser assim. Eu já fui.

**Que tipo de mãe é que não quer ser?**

Uma mãe chata, não quero. Tenho medo de ser, mais com os meus mais velhos e com este também quando crescer, mas é difícil, para mim é muito difícil desligar-me um bocadinho dos meus filhos. Eu não consigo! O meu mais velho por exemplo, está a estudar em Coimbra, eu ligo-lhe inúmeras vezes durante o dia. Ele às vezes até já me rejeita o telemóvel, porque eu...mas eu reconheço que sou um bocadinho obcecada. Não sei, estou sempre a pensar como é que ele estará, será que está bem, será que aconteceu alguma coisa, será...sei lá, se calhar também por ver as notícias. Hoje em dia só vemos tanta coisa, que fico apavorada. Só de imaginar que pode acontecer alguma coisa a um filho meu, eu acho...

**Que método de alimentação é que pretende adotar? Amamentação ao peito?**

Amamentação ao peito, sem dúvida.

**Porquê?**

Para já, porque para o bebé é muito melhor. Segundo porque acho que fortalece os laços entre mãe e filho. Eu os meus filhos sempre foi assim. Aliás o meu mais velho, mamou até eu engravidar do irmão, ou seja ele mamou até aos 27 meses, sei lá. Há tanta coisa que diferencia o leite materno do artificial.

**Como é que pensa que vai ser a sua relação com o seu marido quando estiverem a tomar conta do bebé?**

É assim, igual não vai ser, porque depois vou despender muito mais tempo para o bebé, mas vou tentar que a coisa ande ali em pé de igualdade, mais ou menos, para ele também não estranhar muito, que ele é muito ciumento

**Acha que o bebé vai afetar a vossa relação?**

Não.

**Acha que vai tentar treinar o bebé de acordo com horários fixos, por exemplo, relativamente ao sono vai tentar que ele tenha um padrão de sono ou vai deixar que seja o bebé a definir o seu próprio padrão de sono?**

Isso agora...é assim, eu acho que vou tentar ser eu a incutir-lhe os horários do sono, até porque os nossos horários de trabalho já são assim um bocadinho complicados e então eu vou tentar que ele durma o mais possível, porque depois ele na cresce não vai ter, embora ele se deite um bocadinho à tarde, mas lá está, mas depois há tarde quando ele iria dormir eu vou buscar, por isso vou tentar ser eu a incutir-lhe esses horários.

**Acha que vai pedir ajuda a alguém depois do parto?**

Não.

**Depois planeia regressar ao trabalho?**

Ah sim! Sem dúvida.

**Quanto tempo depois?**

Eu estou a planear, passado cinco meses depois, porque eu só vou ficar quatro meses de baixa e depois vou tirar um mês de férias e depois vou trabalhar.

**Temos estado a falar de como será como mãe, quer mencionar algum aspecto positivo ou negativo?**

Não, já os mencionei todos.

**Pensando um bocadinho quando você era criança, como é que era a nível de aparência, de temperamento, como é que eram os seus hábitos no primeiro ano de vida?**

Olhe de aparência era gordinha, mas eu acho que pelo menos toda a gente dizia que eu era muito querida, agora não sei bem. Os meus hábitos, pronto era muito dorminhoca, sempre fui

muito dorminhoca e os meus hábitos, pronto, eram os de uma criança normal. Gostava de brincar, ai isto é difícil de a gente responder.

**Como é que foi a sua relação com os seus pais durante a infância?**

Foi boa, sempre foi uma relação muito chegada.

**Como é que era a relação com a sua mãe em específico?**

Com a minha mãe era assim um bocadinho mais distante. Eu sempre mantive uma relação mais chegada com o meu pai.

**E como é que era a relação dos seus pais enquanto casal?**

Era boa.

**Teve alguma experiencia traumática ou muito difícil durante a infância?**

Não. Eu andava sempre, não sei porquê, porque eu até era muito paparicada pelos meus pais e mais pelo meu pai, mas não sei porquê sempre tive um sentimento de inferioridade em relação aos meus irmãos, eu achava que ninguém gostava de mim, que ninguém queria saber de mim e não era assim, mas não sei porquê sempre tive esse sentimento e pronto até a uma certa idade depois fui desligando.

**E acha que esse tipo de sentimentos que teve pode ter alguma influência na sua relação com o bebé?**

Não, eu acho que não.

**Agora mais recentemente viveu algum evento traumático ou alguma coisa muito difícil?**

Não.

**De que forma é que acha que vai ser diferente da sua mãe na relação com o seu bebé, daquela que era a relação dela consigo?**

Para já, acho que vou tentar estar sempre o máximo de tempo possível com eles. Eu falo no geral, porque não é só com o meu bebé, é com todos, sempre tentei isso, estar o mais tempo possível com eles, conversar muito, dar educação, ralhar quando é preciso sim, mas também dar carinho. Sei lá...é assim ser mãe não é fácil, nós também erramos em muitos aspetos, se calhar eu também erro em dar demasiados mimos e atenção aos meus filhos, se calhar eles nem precisavam de tanto, mas acho que a minha mãe também nesse aspeto foi de muito menos.

**Há alguma coisa que eu não tenha perguntado que gostasse de dizer?**

Não.

Então resta-me agradecer por me ter disponibilizado este tempo.

## Código 28

**Queria-lhe por começar por pedir para falar no geral sobre a gravidez. Como tem lidado? Como se tem sentido?**

Para já não noto diferença nenhuma com a exceção do aumento da barriga. Não tenho inchaço de pernas, de pés, cansaço só ao final do dia, mas também estou quase no oitavo mês. Não tenho enjoos, não tenho tonturas, não tenho dores, nada!

**O quê que a fez decidir ter este bebé nesta altura da sua vida?**

Não estava planeado mas também não foi evitado. Se viesse vinha! E eu acho que já estava na altura de ter um menino ou uma menina, então aproveitámos.

**Foi, portanto, uma decisão partilhada?**

Sim, sim.

**Houve assim alguma dificuldade na fecundação?**

Não. Nada.

**Alguma vez fez alguma interrupção da gravidez?**

Não.

**Como é que se sentiu quando descobriu que estava grávida?**

Extremamente feliz! (Risos) Extremamente! Mesmo!

**Em que circunstâncias é que descobriu?**

Eu tenho menstruação muito irregular e então quando passou de um mês e meio fiz o teste, como também não estávamos a evitar, deu positivo.

**E a quem é que contou logo a novidade?**

A primeira pessoa foi ao pai. A segunda à minha mãe.

**Como é que eles reagiram?**

A minha mãe ficou completamente histérica e ele também.

**Quais é que foram as reações físicas que ele teve quando lhe contou?**

Foi por telefone, na altura. Primeiro foi por telefone que eu lhe disse. Ficou feliz, todo contente, não é?! Pelo menos.

**E a família também reagiu bem?**

Também, também.

**Tanto a sua como a ...**

A dele. Sim.

**Como é que se sentiu? E como é que a sua vida tem vindo a mudar ao longo da gravidez? Tanto a nível da rotina diária como a nível emocional que alterações tem sentido?**

A nível de rotina diária não tenho assim grandes alterações, como também não tenho grandes afetações da gravidez...O meu regime alimentar manteve-se, era vegetariana e contínua vegetariana, dizem que é o preferível. Exercício físico já fazia e continuo a fazer, descanso também. Já não estou a trabalhar porque trabalho em hotelaria e temos turnos rotativos até à uma da manhã e às duas da manhã, temos que fazer limpezas de quartos, se for preciso e era muito cansativo, mas fora isso não noto diferenças nenhuma.

**E assim a nível emocional tem sentido alguma alteração?**

Fico mais apegada à ideia de ter um bebé porque cada vez o sinto mais, mesmo como se fosse as mãozinhas e os pezinhos, antes não! Antes eram só aqueles murrinhos, agora senti-lo mesmo a mexer torna-se mais real.

**E tem sentido assim alguma alteração a nível da rotina ou mesmo emocional no seu companheiro?**

Não! Tudo igual.

**Levou algum tempo até se começasse a sentir como mãe?**

Quase...Por senti-lo só ao quinto mês. Ah claro que até lá não tive grande barriga, portanto não se manifestava fisicamente, a ideia de ser mãe ainda era muito longe. Agora a partir do quinto mês é que já, cada vez mais!

**Acha que a relação com o seu companheiro mudou? Por exemplo, nos vossos hábitos, a nível de conflitos, na vossa vida sexual, houve assim alterações?**

Até agora tudo igual. Tudo na mesma.

**Como é que se está a relacionar com a sua mãe neste período?**

É a pessoa a quem eu me apoio mais, para além do R.

**E nota que ela mudou um bocadinho? Se por exemplo é mais protetora?**

Sim. Não tanto de mim mas da ideia de ter um netinho porque ela trabalha num infantário há 30 anos e então finalmente vai ter o primeiro neto, então “O meu menino!” anda sempre...Cada vez a ideia de ter um neto para ela é mais real, nunca mais chega a altura.

**E houve assim alguma mudança nos vossos hábitos? De como era antes da gravidez e como é agora?**

Não! Tudo na mesma.

**E com o seu pai tem notado alguma alteração na relação?**

Não. Também não.

**Quando é que notou pela primeira vez as mudanças no corpo?**

Foi a partir do quinto mês. Foi quando comecei a ter barriga, o peito a inchar, a começar a sentir-me cansada ao final do dia.

**Quando é que começou a utilizar roupas de grávida?**

Ao quinto mês! (Risos) Foi quando o corpo começou mesmo a mostrar a barriga e eu a precisar de alterar a roupa.

**E como é que se sentiu a utilizar as roupas de grávida?**

Estranha! Muito estranha! Porque eu vestia o S, o XS, 34, 36 e agora estou a vestir calças 38, 40 e... Não é que seja o número maior, mas vejo que a barriga cada vez está maior e então está a chegar aquela altura de ele nascer, que é o que mais me stressa. (Risos)

**E como é que o seu companheiro reagiu ao vê-la com as roupas de grávida vestida?**

Para além de gozar um bocadinho (Risos), acho que não teve grande reação. Tudo na mesma.

**Existiu assim algum momento emocional mais intenso durante a gravidez em que se sentisse preocupada ou carente ou com falta de apoio?**

Mais preocupada foi quando eu fui fazer a primeira ecografia dos três meses ao hospital e há possibilidade do bebé poder ter trissomia 21 e só sabe depois de vir os resultados e então estar a fazer os testes e ficar naquela ansiedade, se tem ou não tem, foi mesmo só nessa altura.

**Tem sentido assim algum pensamento mais constante ou algum medo?**

Não! Não.

**Já sonhou com a gravidez?**

Não! (risos) Não costumo sonhar.

**Quais têm sido as reações emocionais do seu companheiro à gravidez? Por exemplo, acha que ele tem demonstrado algum medo, algum ciúme até, ...**

Não! Até pelo contrário! Está sempre a gozar-me (Risos). De resto acho que não.

**Houve assim alguma manifestação da parte dele, quase como parecesse que era ele que estava grávido? Algum sintoma?**

Sim. Quando as pessoas na rua comentam “Ah! Uma barriguinha!” e querem fazer festinhas ele diz sempre “Eu também sou o pai! Também estou grávido!”. Também quer atenção.

**Durante a gravidez vivenciou assim preocupações ou medos em relação à criança ou até em relação a si própria? Ter medo de magoar a criança por alguma coisa, por exemplo?**

Não! O único receio que eu tive de início foi quando ele começou a mexer mais, tive medo que fosse a posição que eu estivesse, não fosse muito cómoda para ele, mas não! É mesmo ele que é mexilhão! Fora isso...

**Temos estado a falar acerca da sua gravidez. Quer dizer algum aspeto positivo ou negativo que não tenhamos mencionado?**

Acho que não.

**Tem realizado os exames médicos padrão?**

Sim.

**As consultas de rotina?**

Sim.

**Preocupa-se muito com os resultados?**

Por acaso não muito porque, por exemplo, eu sei que diabetes não tenho, infeções urinárias não tenho, tenho um bom sistema imunitário portanto por ai também não há assim grandes preocupações, fora isso todas as consultas está sempre tudo bem. Não nenhum problema, portanto o bebé está formado, não há doenças, raramente adoeço, pelo menos para já.

**Recorreu à instituição nacional de saúde, não é?**

Sim.

**E a particular recorreu também?**

Sim. Também.

**Consultou mais do que um médico?**

Particular foi só um e depois troquei para Coimbra. Mas no sistema nacional de saúde mantive.

**Quem é que a acompanha nas idas ao médico?**

Normalmente o R.

**Já assistiu a aulas de preparação para o parto?**

Não. (Risos) Não, confesso que não.

**E tenciona assistir?**

Já vi algumas mas por televisão, por vídeo porque pessoalmente prefiro não me stressar com a altura de estar a fazer força, a alargar e ficar com aquela ideia...Prefiro que seja só na altura para não me assustar.

**Teve assim algum distúrbio durante a gravidez? Por exemplo, náuseas, vômitos, ...**

Nada.

**Nada. Desejos?**

Também não.

**Também não. Obstipação, diarreia?**

Sim, isso eu tive. Nos primeiros dois meses. (teve obstipação)

**Ok e alterações do sono?**



Agora! Eu sempre tive muitas insónias, mas no início da gravidez foi o melhor remédio para dormir foi ter engravidado, foi, porque dormia de barriga para o ar. Agora tenho que dormir para um lado ou para o outro e então já se torna mais difícil.

**Como é que se sentiu quando se apercebeu que tinha um bebé dentro de si?**

Muito estranha. A ideia de ter o primeiro filho é muito estranha. Ainda não é real, só quando nascer...Eu sinto, eu sei que ele está cá, mas enquanto ele não nascer...ainda é muito estranho.

**E aconteceu com os primeiros movimentos do bebé?**

Sim porque eu até não sabia o que era, eram tão ao de leve, mas é uma sensação muito engraçada senti-lo lá dentro a mexer.

**Ele mexe-se muito?**

Bastante. De manhã à noite. Deitada, em pé. Está sempre a mexer.

**E em que circunstâncias?**

Se eu tiver nesta posição (dobrada) ele começa logo a dar murros e a mexer nestas zonas (fundo da barriga). Se estiver em pé com o peso da barriga ele faz também murros. Se eu estiver sentada assim (encostada no sofá) começa-se a mexer. Não há posição. Não há!

**Está sempre a mexer.**

Não há posição.

**E como é que interpreta esses movimentos?**

Eu acho que ele como já está formado, não tem assim muito espaço, está a tentar mexer-se, a tentar mexer os primeiros músculos e isso. Pelo menos é o que me dizem que é o mais provável é ele estar a começar a mexer.

**Como é que imagina que vai ser o parto?**

Não quero nem imaginar! Venha a epidural, venha a geral! Não quero nem imaginar! Eu sou muito esquisita com a dor, muito mesmo, então prefiro que na altura aconteça o que tiver que acontecer.

**Quem gostaria que estivesse presente nesse momento?**

Talvez a minha mãe porque se eu começar a fazer grandes cenas, ela diz-me “Xiu! Parou!” e então escusava de estar a fazer grandes fitas, mas o R.

**Como é que imagina o seu bebé?**

Não faço a mínima! Talvez todo enroladito e muito vermelho e muito inchado.

**E assim ao nível de ...Já sabe se é menino ou menina?**

É um menino.

**E a nível de características físicas como é que o imagina?**

Por uma ecografia eu sei que ele deve ter aqui uma coisinha no queixo, um furinho, mas de resto...

**Não tem assim ideia?**

Não, não.

**E como é que acha que ele vai ser de personalidade?**

Segundo me dizem como ele se mexe muito durante a gravidez vai ser calminho depois, mas se sair à mãe ou ao pai, nem antes e nem depois, vai ser um mexilhão terrível.

**E como é que o seu companheiro o imagina?**

Não faço a mínima! Ele já diz que ele é futebolista, portanto tem que sair ao pai, segundo ele tem que sair ao pai.

**Diria que já existe uma relação entre si e o bebé?**

Sim. Sim.

**Como é que descreve essa relação?**

Não sei! É única. Para já se eu imaginar, por exemplo, que ele tem que mexer porque ele de vez enquanto para, ele automaticamente mexe, o que é muito engraçado porque eu não lhe faço nada. Não sei! É parte de mim. E parece que comunicamos. É indescritível, não sei!

**Nesta fase da gravidez já conversam com o bebé? Já têm assim alguma alcunha para ele?**

Eu já! Alcinha não, mas eu chamo-o sempre de pequerrucho, mas todas, mesmo as pessoas vizinhas, é o R. e falam com ele e querem fazer festas e ele depois não gosta que lhe mexam então começa logo aos murros.

**Já viu o bebé na ecografia, não é?**

Já!

**O quê que viu? O quê que notou assim quando viu na ecografia?**

É estranho ver uma barriga e de repente ver-se ali uma pessoa lá dentro, as mãozinhas, os pés, a cabeça, o nariz, ele a chuchar... Eu por acaso tive muita sorte nas ecografias consegui vê-lo a engolir líquido amniótico, a chuchar no dedo, por acaso foi muito engraçado vê-lo ali, nunca mais nasce! É quando nós queremos mesmo que ele venha cá para fora para conseguirmos associar a imagem de uma ecografia a uma barriga

**Já escolheram o nome para ele?**

É R.. É mais um R. como o pai.

**E quem é que escolheu?**

Fomos os dois.

**Já começaram a preparar as coisinhas para o bebé?**

Sim, já está tudo.

**Quem é que preparou?**

Maioritariamente eu.

**Temos estado a falar do seu bebé. Quer dizer mais algum aspeto positivo ou negativo?**

Não.

**Pensa como é que o bebé será?**

Eu espero que ele seja tranquilo, pelo menos nos primeiros dias, mas se for como é agora não vai ser, vai ser terrível.

**Portanto, gostava que ele nos primeiros meses fosse assim calminho?**

Para me deixar dormir. Porque ele já não me deixa dormir há um mês (Risos). Pelo menos para descansar um bocadinho, mas vamos a ver.

**E como é que o seu companheiro gostava que ele fosse?**

Para ele julgo que é indiferente. Ou calmo ou mais mexido ou mais chorão ou menos chorão acho que é indiferente desde que ele venha com saúde, até mesmo para os dois, é o essencial.

**E como é que não gostava que ele fosse nos primeiros meses?**

Chorão! Que tenha que mamar de hora a hora e que chora a toda a hora (Risos).

**Às vezes preocupa-se com a saúde do seu bebé? Por exemplo, relativamente ao momento do nascimento, aos primeiros meses?**

Não muito! Porque tanto eu como o pai para já não somos assim muito dados a doenças, nem nada disso, então em princípio o bebé também não há-de ser muito. O único problema, julgo eu, será depois na amamentação, se vai ou não haver leite materno, que espero que sim, mas só na altura é que se sabe.

**O quê que pensa que o bebé vai precisar nos primeiros meses?**

Como assim?! A nível dos pais ou de ...

**Por exemplo, a nível de pais ou mesmo a nível de cuidados, o quê que acha que é essencial para ele?**

Nós estamos agora a ter umas aulitas através da Bissaya Barreto, mas pronto... Vai ter a nível de alimentar se possível o leite materno, vai ter que ter aqueles cuidados com a roupa que vai usar, com...o dormir, a posição em que está a dormir, vai ter que ter sempre os pais com ele, toda essa parte. É tanta coisa! Que só mesmo...depois quando os dentinhos nascerem, vai depender do dia-a-dia.

**Existe assim alguma característica da sua família ou da família do seu companheiro que gostasse que não passasse para o bebé?**

Não. Para já, assim, não.

**Que tipo de mãe é que espera ser nos primeiros meses?**

Super afetuosa, mas quero tentar não ser mãe galinha, que só mesmo na altura é que conseguirei ver. Mas em princípio não serei mãe galinha, obcecada, sempre de volta do bebé, quero dar o espaço dele, para ele também sentir à vontade e começar a habituar-se a ser independente, não tão dependente da mãe e do pai.

**E que mãe é que não quer ser?**

Aquela mãe que está de cinco em cinco minutos a ver o bebé, apegar nele, a levá-lo ao colo para todo o lado, a não deixar a criança dar um passo sozinha, quero ver se não sou essa mãe super obcecada.

**Que método de alimentação pretende adotar?**

Se possível a amamentação.

**E porquê?**

Porque é melhor para o sistema imunitário do bebé, faz melhor ao organismo da mãe para voltar a ser o que era, é mais económico, também não é?! Mas é o melhor para o bebé, para o organismo dele.

**Como pensa que vai ser a sua relação com o seu companheiro quando estiver a tomar conta do bebé?**

Julgo que vai ser bastante semelhante à que temos agora, entreadjudamo-nos muito, por isso vai ser meio, meio.

**Acha que o bebé pode afetar a vossa relação de alguma forma?**

Irá afetar decididamente! Será mais um elemento, mas nada de transcendente.

**Acha que vai tentar treinar o bebé de acordo com horários fixos, por exemplo em relação a padrões de sono, vai tentar que ele tenha padrões definidos ou vai deixar que seja ele próprio a encontrar o seu ritmo?**

Vou tentar que ele também tenha alguns horários pré-definidos porque senão dorme durante o dia e durante a noite está mais ativo, mas depende também do organismo dele, pode ser um bebé que queira dormir mais ou um bebé que durma menos, há que conciliar um bocadinho.

**Acha que vai pedir ajuda a alguém depois do parto para ajudar a tomar conta do bebé?**

A minha mãe, é a pessoa que tem mais experiência, já tem 30 anos de experiência no infantário, numa creche, por isso com ela decididamente.

**E depois, quando planeia regressar ao trabalho?**

Em princípio vou tentar ficar os cinco meses depois do parto em casa e depois volto novamente ao trabalho.

**Temos estado a falar de como será como mãe. Quer dizer algum aspeto positivo ou negativo que não tenhamos falado?**

Para já não porque só mesmo depois de ele nascer é que eu conseguir ver, até lá sou mãe e não sou mãe, não é?! \ Estou a ser preparada para ser mãe, mas ainda...para já é só os cuidados principais, depois é que vou ser mesmo mãe, no papel.

**Num papel mesmo a sério.**

É verdade!

**Voltando um bocadinho quando era criança. Como é que se descreve quando era criança relativamente à sua aparência, ao seu temperamento, aos seus primeiros hábitos durante p primeiro anos de vida?**

Segundo me contam os meus pais eu era extremamente ativa, muito sociável, não parava quieta um segundo, muito irrequieta e já tinha uma personalidade muito definida. Se eu quisesse uma coisa eu tinha que a ter ou se eu decidisse que tinha que ser feito daquela maneira tinha que ser. A minha mãe costuma dizer que eu aos três meses, quatro, já me conseguia sentar, gatinhar, aos seis já queria comer sozinha, aos dois anos eu já sabia a tabuada, pelo menos a dos dois porque eu comecei a falar a um ano, mais ou menos. Eu vi o meu irmão a cantar a tabuada e eu pelo menos contava com ele, eu já sabia fazer as contas de somar, aos dois anos é um bocado estranho, mas...A minha mãe diz que o básico eu conseguia, iniciava as contas, se o pequenito for assim?! A nível físico eu sempre fui parecida mais com o lado do meu pai do que com o da minha mãe, muito loirita, muito sem cor, baixinha, pequenina, nunca fui assim muito forte, sempre fui muito franzida. Era muito sociável, muito brincalhona, não parava quieta, não dava para parar quieta.

**Como é que era a sua relação com os seus pais durante a infância?**

Excelente! Não podia ser melhor! O meu pai super brincalhão, super afetuoso. A minha mãe tenho uma relação com ela não de mãe para filha, mas de melhor amiga, é a pessoa a quem eu conto tudo e que está sempre lá, tanto que lá está! Eu não a chamo de mãe, chamo-a pelo nome porque para mim é muito mais do que mãe, é a minha melhor amiga, por acaso é muito bom!

**E como é que era a relação dos seus pais enquanto casal?**

Também super brincalhões! Sempre a fazerem partidas um ao outro, a divertirem-se. Sempre foi um ambiente muito alegre.

**Teve assim alguma experiencia traumática ou particularmente difícil na sua infância?**

Não. Julgo que não.

**E mais recentemente vivenciou algum evento traumático, uma situação difícil?**

Não. Também não.

**Temos estado a falar da sua mãe e do seu pai. Quer referir mais algum aspeto positivo ou negativo?**

Não. Para além do facto de eles serem cinco estrelas em tudo, sempre apoiaram-me em todas as decisões.

**Só tenho mais duas questões. De que forma acha que vai ser diferente da sua mãe, na sua relação com o seu bebé daquela que foi a relação que ela teve consigo?**

Espero não ser muito diferente porque eu adorei o modo como fui criada e acho que é o modo ideal, mesmo, para ser criado. Não tive uns pais que me sufocassem, que me colocassem muitas barreiras, sempre me ajudaram, sempre me incentivaram e eram do mais afetuoso possível, por isso espero ser igual a eles.

**Há alguma coisa que eu não tenha perguntado e que gostasse de dizer?**

Não.

**Então só me resta agradecer-lhe a sua disponibilidade.**

De nada.

**E espero não ter sido muito cansativa.**

Não, em nada!

## **Código 29**

**Primeiro, ia-lhe pedir para me falar um bocadinho da sua gravidez, como é que tem corrido, como é que tem lidado com ela?**

Está a ser assim porreira, por acaso, pronto, nós pensámos em ter outro filho e foi quando a gente quis, como foi da primeira. É assim, está a correr super bem. Olha, ando super feliz, porque eu não pretendo voltar a passar por esta situação, por isso tenho que aproveitar assim, estás a ver. E faço tudo. Não foi como foi da primeira, que tive que ter mais cuidado, não podia fazer esforços e não sei quê. Agora não...pronto, está a correr assim super bem.

**Então e o que é que a fez decidir ter um bebé agora nesta altura da sua vida?**

O que a fez?

**Decidir ter agora um bebé?**

A idade. Já não posso andar muito para a frente. E não, porque a S. já está com, vai fazer cinco. E pronto era o...eu até queria um ano antes, quando ela estava a fazer quatro, ter outro, mas pronto, calhou quando ela estava a fazer cinco. E depois porque já vou fazer 36 e isto...oh depois já não há assim muita paciência

**Portanto, foi uma gravidez planeada não foi?**

Hum hum.

**Há quanto tempo já planeavam a gravidez?**

Em Agosto.

**E engravidaste em?**

Outubro.

**Foi uma decisão dos dois, não é?**

Foi.

**Não houve nenhuma dificuldade na fecundação não é?**

Não.

**Já fizeste alguma interrupção de gravidez antes?**

Não.

**Como é que te sentiste quando descobriste que estavas grávida?**

Feliz. Olha sabes, fiquei mesmo feliz, sabes porquê? Porque o Doutor dizia-me, sabes que agora podes demorar meio ano, um ano e eu: oh sim, eu só espero três meses, se conseguir muito bem, se não conseguir volto a tomar a pilula. E no entanto, pronto, foi logo. E então opah quando fui à farmácia, só queria que tu visses, um papelinho autêntico, até fui logo lá fazer o teste da urina e tudo. E deu positivo e lá veio ele todo contente lá de dentro com o papelito a dizer que dava positivo. E fiquei super feliz.

**Como é que descobriste que estavas grávida?**

Oh porque atrasou o período.

**E foste logo fazer e deu...**

Não foi logo, ainda tive para aí, quando fui fazer já estava para aí com quatro semA.s, três, quatro semanas.

**E a quem é que contaste logo que estavas grávida?**

Há minha filha. É verdade pah, a sério, por acaso contei logo a ela e depois é que contei ao pai. Ela foi a primeira, porque foi comigo. Ela foi comigo, antes de ir para a escola, fui à farmácia.

**E quais é que foram as reacções do teu companheiro, assim as reacções físicas e emocionais? Como é que ele reagiu?**

Ficou feliz e então quando soube que era um menino, olha queimaram-lhe os neurónios todos, ficou ali... a sério, só queria que visses a cara dele. Oh Meu Deus, ficou tão xoxo, tão xoxo.

**E a família como é que reagiu, tanto de um, como de outro?**

Também bem. Do lado dele, é assim, do meu lado ficaram contentes lógico, porque sabiam que eu queria ter outro filho e porque também, eles também tiveram dois, eu tive um irmão, pronto, ficaram felizes, ficavam mais felizes se fosse uma menina. A minha mãe se fosse uma menina, por isso é que a minha filha é apaparicada, tem os primos mas não são assim como ela, também foi criada lá até aos 3 anos não é, mas é uma menina, adoram-na, e então gostavam de ter outra netinha, porque o meu irmão é dois meninos. Já a minha sogra, como só tem meninas, ficou encantada da vida, porque ela queria muito ter meninos, netos. Então ficou muito feliz, pronto. Mas com a gravidez em si ficaram felizes tanto uns como os outros. Se calhar com a gravidez em si, os meus pais, porque a outra uma vez disse-me, ah veja lá se calhar outro filho, as coisas não estão fáceis, quando eu lhe tinha falado que nós pretendíamos ter outro, mas pronto, depois com o sexo é que ficou mais feliz.

**Como é que tem sentido e como é que a sua vida tem vindo a mudar ao longo da gravidez, tanto a nível emocional, como das rotinas? Tem havido grandes alterações?**  
Só os enjoos.

**Ainda tem enjoos?**

Ainda. Foi os primeiros três meses a vomitar, ainda sem saber que estava grávida já eu andava a vomitar e ele dizia-me (aponta para o gabinete do médico), porque eu apanhei uma pneumonia, em Outubro, em Novembro, em Outubro, já estava grávida, sem saber. E ele receitou-me antibiótico e depois falei-lhe que tudo o que comia vomitava, é que não ficava cá nada e dizia-me ah isso é da medicação, é da medicação, afinal de contas, pronto, já estava mesmo grávida e andava a vomitar. Só essa parte é que tem sido assim, porque não passei isso da S., mas tem sido mais complicado. E agora tem dias, que a comida ainda consegue cá ficar. Ainda foi na sexta-feira, na sexta-feira jantei, depois eu estava a acabar de comer e já estava a dizer, isto já está a ir a mais, pois já, foi logo cá para fora, não consegui. Quando como um bocadinho a mais, pronto ou coisas que tenham molhos, ou que veja assim azeite, não consigo, não fica.

**E assim a nível da rotina tem alterado muito a gravidez?**

Não.

**Faz tudo na mesma?**

Faço tudo, dela não fazia, agora faço tudo completamente.

**A rotina do marido também não se alterou?**

Não.

**Levou algum tempo até que se comesse a sentir mãe deste bebé?**

Não. Eu queria tanto, estás a ver. Foi logo.



**Acha que a relação com o seu marido mudou de alguma forma?**

Não.

**Está tudo igual...mesmo a nível dos hábitos, assim a nível de conflitos, vida sexual, está tudo igual?**

Nada, está tudo igual.

**Não houve alteração nenhuma...**

(abana a cabeça, dizendo que não). Começa a haver alteração agora, a nível sexual, pronto, porque já não dá muito jeito, mas pronto, de resto.

**Mas nota mais cansaço?**

Não.

**Como é que se está a relacionar com a sua mãe neste período?**

Ah lindamente! Não faças isso, olha a tua barriga! Uma maravilha! Pronto.

**Ela está mais protetora? É isso, com a gravidez...**

É! Oh! Uma maravilha! Olha e leva desta frutinha, para comeres lá, estás a ver? É assim.

**Houve alguma mudança nos vossos hábitos, de fazerem coisas diferentes agora?**

Não.

**E com o teu pai como é que te estás a dar?**

Ah esse aí, o meu pai é o meu pai, sempre nos demos bem, sempre nos damos lindamente.

**Ele também está mais cuidadoso?**

Ah ele sempre foi, não mudou nada. Isso o meu pai é sempre, comigo.

**É muito protetor...**

É.

**Quando é que notaste pela primeira vez as mudanças no corpo?**

Já estava para aí com três meses. Já estava para aí com três meses. Eu da S. até deixei de vestir a minha roupa mais cedo, agora não, ainda a apertava. Também eu dela engordei 20 quilos, mas foi para aí aos três meses. Foi o peito, foi o rabo e a barriga claro.

**E como é que reagiste a essas mudanças?**

Foi fixe, porque lá está, se era uma gravidez que eu queria, estarem-me a dizer, ah olha o teu rabo está mais gordinho, e não sei quê, não me faz diferença nenhuma, eu sei que é pela gravidez.

**E como é que o teu marido reagiu às tuas mudanças no corpo?**

Era ele que me dizia! Por isso, estás a ver...

**E quando é que começaste a usar roupas de grávida?**

Foi nessa...humm de grávida, de grávida, quer dizer a minha roupa foi logo nessa altura, aos dois meses deixei de a vestir, as calças passei a usar leggings, e depois passei a comprar vestidos. Foi, em Dezembro, já andava de vestidos, janeiro, pois em Dezembro não, foi em Janeiro. Em Janeiro comprei vestidos e passei a andar de vestidos.

**E como é que te sentias a andar assim com roupinhas...**

É giro! É muito giro, porque começas a notar a barriguita, estás a ver, uma maravilha.

**Como é que o teu marido reagia a ver-te assim com essas roupas?**

Bem. Estou grávida! Mas quando não estiver, usar vestidos já é um bocado mais complicado. Mas agora não.

**Houve assim algum momento na gravidez que fosse muito intenso a nível emocional?**

(toca o telefone)

**Estava a perguntar-te se houve assim algum momento emocional mais intenso, em que te sentisses mais carente, com falta de apoio?**

Não.

**Tens tido algum medo específico por causa da gravidez?**

Não.

**Também não...assim algum pensamento constante que tenha a ver contigo ou com o bebé?**

Ah isso foi na altura que fiz aquela análise, que agora, de quando foi da S. eu não fiz nada disso. Mas agora já fazem uma análise por causa da deficiência da criança, para além da ecografia, que da S. fiz a ecografia, que se mede os órgãos do bebé, para ver se estão todos bem e não sei quê. Humm, agora para além dessa ecografia, fazem a análise, porque é mais eficaz, porque tem mais percentagem de eficácia do que a ecografia. E claro, fiquei ali, até lá voltar, andei ali, que minha Nossa Senhora, a pensar, apesar de eles dizerem que me ligavam se houvesse algum problema para ir logo, mas andei ali assim um bocado preocupada. E depois, pronto cheguei lá, a percentagem era mínima, por isso é que não ligaram. Pronto, fiquei mais descansada, mas andei ali naquela altura, já não sei quanto tempo foi, para aí, ainda foi mais de um mês, para aí mês e meio ou dois meses, assim a pensar sempre, volta que não volta pensava naquilo. Mas pronto, estava tudo bem.

**Tens tido algum sonho relacionado com a gravidez?**

Não.

**Também não...Quais é que foram as reações emocionais do teu marido à gravidez, tens sentido que ele tem algum ciúme, alguma inveja?**

Não então, , tão feliz, por ser um menino. Vem aí um caçador, oh pah...não!

**Houve alguma manifestação do teu marido, quase como se parecesse que era ele quem estava grávido?**

Humm...

**Nunca notaste nada?**

Não.

**Tens tido alguma preocupação ou medo em relação à criança ou até em relação a ti mesma?**

Oh em relação à criança a gente tem sempre. Eu acho que qualquer mãe tem, porque enquanto não vier cá para fora, enquanto não nascer, uma pessoa está sempre: será que vem mesmo bem?; será que vem perfeitoinho? Pensamos sempre nisso, por mais que a gente não queira a gente pensa sempre, de vez em quando, e depois lá esquecemos, mas vem sempre esse pensamento e se calhar mais para o final, pronto, está a chegar mais a altura do parto, então começamos a pensar mais nisso.

**Temos estado a falar da tua gravidez, queres dizer algum aspeto positivo ou negativo que não tenhamos falado?**

Estou super feliz, é super bom, a sério é super bom.

**Tens realizado os exames médicos não é?**

Hum hum.

**E tens ido às consultas?**

(diz que sim com a cabeça)

**Preocupaste muito com os resultados dos exames?**

Preocupo, preocupo não é. Esperamos sempre que esteja tudo bem nas análises, ainda agora as análises que fiz, por causa do açúcar e...claro que não gostava de agora ter de ir mostrar ao médico e ele me dissesse, olha apanhaste a diabetes, mas pronto, por isso preocupamo-nos sempre que esteja tudo bem.

**Recorreste ao SNS não é?**

Hum hum.

**E também aqui acompanhamento de médico de família não é?**

(diz que sim com a cabeça)

**Consultaste mais algum médico para além disso?**

Não. Da S. foi no privado, mas agora não.

**Quem é que te acompanha nas idas ao médico?**

O N., o meu marido.

**Tens assistido a aulas de preparação para o parto?**

Não.

**Tiveste alguns distúrbios na gravidez tipo náuseas, vómitos? Vómitos não é?**

Tive e tenho.

**E assim desejos?**

Não.

**Nada disso...**

Mas isso é tanga! Oh...

**Não há assim nada que te apeteça muito de vez em quando?**

Não. Isso são as mulheres que gostam de fazer com que os homens vão à procura a não sei das quantas. Eu...opah, eu acho que isso é tudo mesmo tanga.

**Não acreditas nisso...**

Não.

**Tiveste obstipação, diarreia?**

Não.

**Também não...e alterações do sono?**

Pelo contrário, eu até fico muito presa dos intestinos. Já da S. tive e agora também.

**E alterações do sono, tens tido?**

Não, as alterações já são as que tinha, eu não consigo dormir. Porque passado uma hora da minha filha estar a dormir, já lá vai ter com a almofada debaixo do braço. Porque pela gravidez não, não me faz diferença nenhuma. É mesmo porque, pronto.

**Como é que imagina que vai ser o parto?**

Ai, imagino que seja assim como o da minha S., rapidinho, parto normal, rapidinho, assim pouco tempo lá dentro, pronto. A criança chora logo e está a coisa resolvida.

**E quem é que queres que esteja lá ao pé de ti?**

O marido.

**Como é que te sentiste quando te apercebeste que tinhas um bebé dentro de ti?**

É porreiro! Ouve tu comesas a sentir ele a bater e já nem queres outra coisa, o que vale é que tens que levar de dia e de noite, porque a S. era só de noite, mas agora não, é dia e noite a bater. Portanto, é fixe.

**É bom, sentires não é?**

É.

**Ele mexe-se muito?**

Muito.

**E quando é que ele mexe mais, em que circunstâncias?**

É sempre. É que está sempre, ou mais forte ou menos, está sempre. A S. por exemplo já era quando eu tinha que comer, começava aqui tum tum tum e era durante a noite. E agora não...

**É sempre?**

É.

**Como é que imaginas o teu bebé, por exemplo, em relação às características físicas...**

Ai lindo como a mãe.

**Como é que achas que ele vai ser?**

Eu por acaso penso que ele seja assim como a irmã, porque a minha S. é tão bonita que eu quero que ele seja assim, tal e qual. Que venha perfeito assim como ela.

**E como é que o teu marido acha que ele vai ser?**

Não sei.

**Nunca falaram sobre isso...**

Não.

**Dirias que já existe uma relação entre ti e o bebé?**

Ah já, mas isso é logo.

**E como é que é essa relação?**

É assim... já temos amor, porque nós já lhe lemos histórias, já falamos com ele, pronto... e nas histórias ele fica todo entusiasmado. Quando estamos a ler uma história, ele está tum tum. Apesar de ele mexer muito, mas nessa altura está ainda a mexer mais. É é, falar com ele, se lhe puser a mão.

**Já lhe puseram alguma alcunha quando falam com ele?**

Ainda nem nome, desgraçado!

**Ainda não tem nome...**

Não, quanto mais alcunha.

**Já viste o bebé na ecografia não é?**

Hum Hum.

**Como é que foi quando viste pela primeira vez?**

Ele está a mexer, estás a ver, ele está a ver que estão a falar dele. Ai nós ficamos, parece que é o primeiro filho, porque ficamos tão xoxos a olhar para lá e a ver mexer e a cabeça está aqui e o resto e mais não sei quê... ficamos assim hilariantes, aquilo, não tiramos os olhos dali, o médico pode nem estar a dizer nada, mas a gente está a ver e rimo-nos só por ver mexer.

**E o que é que viste nessa primeira ecografia?**

Na primeira mesmo, o médico que fez a ecografia tirou uma fotografia toda contornada cabeça, barriga, as pernitias do bebé para dar à S.. Disse que era uma fotografia do mano. Pronto, ele deu logo assim a imagem toda contornada e a pessoa vê bem, porque na primeira ecografia nós olhamos e ficamos assim um bocado, não vejo nada. Ele está a dizer que está ali um braço, mas eu nem sequer vejo braço nenhum. É. É um bocado assim. Não percebo mesmo nada, eu olhar para aquilo ou não olhar é a mesma coisa, é igualzinho. Depois como fez aquele contorno e aquilo tudo assim picotado, então aí no contorno, a gente vê bem a cabeça, a barriga, porque estava assim de lado, e contornou assim...nota-se bem, porque de resto...eu fico à nora, ele está a dizer que está ali, mas não estou a ver nada.

**Já sabem o sexo do bebé não é?**

Hum hum.

**É um menino. Ainda não tem nome.**

Não.

**Mas já têm opções de nomes?**

Não, a S. diz R., mas já disse carradas deles, mas é o pai que escolhe.

**Ai é a vez do pai escolher?**

Hum hum...

**E o que é que já foi preparado para o bebé?**

Metade da roupa. A outra metade ainda tenho de comprar.

**E o quarto já tem e essas coisas?**

Também não, o quarto já está lá a divisão, mas ainda não pus nada. Agora, ainda nem montei a cama, nem nada. Se for como a S. às 34 vem embora cá para fora, por isso, se calhar, no próximo não que faz anos a S., mas para o outro fim-de-semana. já começo a pôr lá a cama.

**E quem é que a vai ajudar a montar a cama?**

Ah! Ninguém me vai ajudar! Quem é que a vai montar? O marido, ai achas...Ele que trate disso.

**Temos estado a falar do teu bebé, queres mencionar algum aspeto positivo ou negativo que não tenhamos falado?**

Não.

**Já imaginas como é que o teu bebé será?**

Para mim desde que seja perfeito, estás a ver, pronto, é o essencial, que ele venha com saúde, perfeitinho, está ótimo.

**Como é que gostavas que ele fosse nos primeiros meses?**

Ai, que seja sossegadinho, mais que a irmã, credo, que era só chorar, chorar, chorar. Também dormia, mas quando lhe dava para gritar. Fogo, nunca me esquece uma altura, uma tarde, não parava de chorar, eu punha-lhe o biberon à boca nada, continuava aos gritos, isto foi na altura do Natal, gritava, gritava. Eu liguei para o marido que ainda estava a trabalhar, que não sabia o que lhe havia de fazer, porque ela só gritava e foi na altura de Natal, porque depois liguei as luzes do pinheiro e ela calou-se a olhar para as luzes. E eu possa, tanta hora aqui a gritares porque é que eu já não te tinha ligado as luzes, é que não sabia o que ela tinha. Não tinha fome, não tinha a fralda suja, não tinha sono, é horrível, é horrível, por isso é que costumam dizer que eles deviam vir com manual.

**E como é que o teu marido gostava que ele fosse? Também calminho?**

Ah provavelmente.

**E como é que não queres que ele seja?**

Pelo que vejo aí hoje em dia, não gostava que ele fosse muito endiabrado como são as crianças. Nesse aspeto, a minha S. é assim muito pacata e ele podia ser assim também, não precisa de ser como os primos. Olha até preferia que ele chorasse enquanto fosse bebé, porque depois ser assim tão endiabrado. Credo, é que não há quem os segure.

**Às vezes preocupaste com a saúde do teu bebé, por exemplo, com o momento do nascimento e os primeiros meses?**

Preocupamos pois, foi aquilo que há bocado dissemos, preocupamo-nos sempre. Isso aí...

**O que é que pensas que o teu bebé vai precisar nos primeiros meses?**

De comer e dormir.

**Existe alguma característica da tua família ou da família do teu marido que não querias que passasse para o bebé?**

Diabetes do pai.

**Do teu marido?**

(faz o movimento de sim com a cabeça). Ele tem diabetes desde os 9 anos. Pronto, o doutor disse-me que a probabilidade é mínima, apesar de me ter estado sempre a dar nas orelhas por causa da S., porque ela tinha sempre os percentis acima da média. Mas pronto, era tanto em peso, como altura. Ela sempre teve acima da média, mas claro era gordinha. Depois quando foi para a escola, quando foi para a pré, ela abateu e ficou muito elegante. E agora claro que ele diz que ela está bem. Pronto, porque está alta, para a idade que tem, também está alta. Pronto e está bem, mas pois, sei que há a probabilidade na mesma de apanhar. Por isso, é 15% ou 20%, acho que é 15%. Se fosse da mãe não, quase de certeza que apanhava, porque se do pai é 15% de probabilidade, da mãe é o resto todo até aos 15% se fosse a mãe a ter. Mas

pronto, mas pode apanhar. Agora ele não tinha ninguém na família também, ele não tinha caso nenhum da família. Ele foi, com a papeira ou o sarampo, fez uma febre altíssima e entrou em coma. Quando foram a ver tinha o açúcar elevado, foi quando ele apanhou a diabetes.

**Que tipo de mãe é que esperas ser nos primeiros meses?**

Vou ser uma boa mãe, é, já é o segundo. Pronto, é...ai...é mimos, é dar mimos, é assim...é estragar, mas tenho que me lembrar que tenho a S. também, que também tem que receber os mimos. Pronto, não, vou ser assim protetora, visto-lhe roupa a mais, que não, já não vou cometer esse erro. Da S., a desgraçada, estava um calor do caraças e depois ia ao peso e a criança a chorar. E eu, fogo, não porque é que ela chora, não está com fome. Olhe já experimentou tirar-lhe um bocado da roupa que tem em cima. É porque a criança tem o mesmo calor que nós temos, até tem mais. Se você anda de manga curta, porque é que você tem de lhe pôr essa roupa toda em cima? Nós, pronto, se calhar já não vou cometer esse erro, não o vou proteger tanto. Porque ela realmente, eu, era uma coisa, mas pronto, vou ser boazinha.

**E que tipo de mãe é que não queres ser?**

Daquelas que tratam mal os filhos, que há tantas assim, não quero ser assim. Quero ser, quero ter calma, conseguir saber que tenho a outra e que pronto, que vai ser mais complicado, porque tenho de dar atenção aos dois, mas tem que ser assim...eu tenho mesmo, eu já quando tive a S., depois que falávamos eu e o N., sempre lhe disse, quando tivéssemos outro filho que eu ía ser a pessoa mais calma do mundo. Pronto, portanto, eu quero ser assim.

**Que método de alimentação é que pretendes adotar, amamentação ou biberon?**

Oh...eu quero amamentar. Eu da S., lá está, os nervos fizeram com que eu perdesse o leite, que tinha muito. Por isso, mais uma razão porque eu agora quero ser muito calma, para ter leite. Porque agora já há aqueles termos, pronto, para levar a água quentinha, e não sei quê, mas eu quando era da S. levava a farinha toda separada, depois tinha que andar a pedir para me aquecerem a água para aquecer o leite ou então andar com o termo, andar atrás, assim era tudo muito mais simples. Era muito mais simples.

**Como é que pensas que vai ser a relação com o teu marido quando estiverem a tomar conta do bebé?**

A relação vai ser boa, mas quem vai tomar mais conta sou eu. Por isso, é na boa.

**Mas achas que ele não vai ajudar muito?**

Nasce em Julho, abre a caça em Agosto. Eu estou com esperança que seja diferente agora, apesar que ele em bebé até me ajudou mais, ele é que dava sempre banho, quando era pequenina não, fui eu, mas depois quando ela começou a tomar banho já assim, que já se



punha na banheira, que ficava na banheirita dela e até quando passou depois para a nossa era sempre com o pai que tomava banho, todos os dias. Eu não me chateava com isso. O pai lá ia e dava-lhe banho. Agora mudar a fralda humm, pois, se eu tinha que vir à rua, era logo a primeira pergunta, já mudaste a fralda? Já fez coco hoje? Já! Pronto, está bem, então podes ir. Pronto, mas vinha assim numa fugida e ia, não deixava assim muito tempo para não ficar lá...pronto, mas deitava-a em cima da barriga dele e ela ficava ali toda esticadinha, um pisquito assim (faz o gesto), 44 cm, ali uma coisita em cima da barriga do pai e pronto. Mas, claro que é sempre sobre a mãe que caiem mais as coisas, mas eu agora tenho um bocado de esperança que seja, que ele também vá ajudar mais, porque é um menino que ele tanto queria. E então acho que estou com um bocado de fé que...e depois mais crescido vai com ele, não, vai ser diferente, vai, quase de certeza absoluta.

**Achas que o bebé vai afectar a vossa relação?**

Não. Pelo contrário, se calhar até fica melhor.

**Se calhar até vos aproxima mais não é...**

(Faz que sim com a cabeça) Se será que isso é possível. Nós somos um casal que nos damos lindamente, não é para gabar, mas damos. O que qualquer mulher quer é, é assim, quando nos casamos, porque às vezes reparamos, ou há duas carteiras, o que o marido ganha está numa conta, o que a mulher ganha está na outra, e cada um gasta dali, vê-se muito isso, vesse muito, ou tratam mal, ou batem ou bebem e são bêbedos e chegam a casa bêbedos e eu não tenho nenhuma razão de queixa nisso. E depois é assim, para além de me dar muito carinho e de me tratar muito bem, que nunca me levantou a voz, está bem que estamos casados há 6 anos, pronto. Podes pensar assim, oh ainda estão casados há pouco tempo, mas não. Se calhar o facto, ele foi criado num seminário, o facto de se calhar ser criado num seminário, o ajudou também nesse aspeto, outra parte que o ajudou foi ter apanhado diabetes muito cedo, ele teve que amadurecer, teve que crescer à força. Pronto, e também o fez ser conforme é, a pessoa que ele é e depois, tu podes ir comprar, que eu não sou assim, pronto ele sabe que eu também a roupa que compro é para a garota e não ando a gastar dinheiro, também se calhar por isso ser assim, não gasto dinheiro mal gasto, mas se eu achar que preciso de comprar uma peça de roupa ou ele precisa, que até compro mais para ele, camisas e não sei quê, compro para ele, ele não é do género, oh andas a gastar dinheiro nesses coisas ou gastas dinheiro mal gasto, não. Não repara naquilo que estamos a fazer, ele confia na pessoa com quem está e eu confio nele e isso é...ouve, é ótimo, porque se há desconfiança, ou tu não devias ter gasto dinheiro nisso ou começar a discutir porque gastei, porque...as coisas começam ali a descambar e então pronto, damo-nos muito bem.

**Achas que vais tentar treinar o bebé de acordo com horários fixos, por exemplo, no sono achas que vais tentar que ele tenha um ritmo de sono...**

Acho...

**Ou vais deixar que ele...**

Não, porque eu caí na asneira de fazer isso com a S. E agora vai para a cama há meia noite, uma da manhã e está porreirinha da vida. E eu queria ver se não caía, é a única coisa que eu acho que quero corrigir, é isso. É que a S. eu só ía pô-la quando ela estava com sono e por norma adormecia-me sempre ao colo, foi assim, nunca era deitá-la e adormecia ali, não. Tinha que andar para trás e para a frente a bater-lhe no rabinho para a menina adormecer. E eu queria ver se não fazia isso agora. Se lhe punha...nesse aspeto.

**Achas que vais pedir ajuda a alguém depois do parto?**

Não.

**Não?**

Não. Não sou de pedir ajuda a ninguém. Esquece.

**Mas a tua mãe não te vai ajudar ou assim?**

Ela pode-me ligar olha quer...não, não sou.

**E depois quando é que planeias voltar ao trabalho?**

Passado um mês.

**E depois ela fica com quem?**

Com a minha mãe.

**Temos estado a falar de como serás como mãe, queres dizer algum aspecto positivo ou negativo?**

Espero ser o melhor que puder.

**Como é que te descreves quando eras criança, por exemplo na tua aparência, na tua personalidade, nos teus hábitos, como é que eras?**

Em bebé era chorona, pronto, mas depois não, eu não me importava nada que os meus filhos fossem...nada, porque lá está, eu nunca dei trabalho nenhum, tanto a nível de saúde, fui sempre muito saudável, sempre, era só mesmo...o único defeito que a minha mãe que punha era eu ser chorona, porque não era de pedir nada, educaram-me super bem, ia para a quinta trabalhava, e estava lá, e trabalhava, quando era mais crescida trabalhava. Pronto, nunca fui de andar na rua também depois mais crescida. Portanto, sempre fui desenrascada, ao contrário do meu irmão. Pronto, é por isso, eu não me importava mesmo nada, mas nesse aspeto tanto podem sair ao pai como à mãe, porque somos os dois tal e qual, não me importava nada. Isso pode sair aos dois.

**E lembraste como é que eras a nível de aparência?**

Era gordinha, muito gorda. Era uma bola. Mas era bonita. Ai era loura, loura, loura, que maravilha. Eu, a minha mãe diz e vejo nas fotografias, de tão louro que o meu cabelo era, parecia que era branco, porque era mesmo louro, louro, louro. A minha mãe diz que o meu cabelo só ficou escuro quando comecei eu a lavar a cabeça, porque não usava o shampoo que devia, Jowson. Mas não, era muito bonita. Eu vejo lá as fotografias, era mais bonita do que o pai.

**Como é que era a relação com os teus pais durante a tua infância? Como é que te davas com eles?**

Super bem com o meu pai, com a minha mãe nem por isso, assim-assim.

**Mas como é que era a relação com a tua mãe?**

Nem boa, bem má. Pronto, era fazia o que ela me mandava e acabou. Porque ela era mais virada para o meu irmão, mas com o meu pai tinha os miminhos.

**Portanto eras mais próxima do teu pai, no fundo?**

Era.

**E como é que eles eram enquanto casal?**

Não tenho nada a dizer. Acho que nem há um casal como aquele. Epah! Super, super, super, nunca ouvi o meu pai levantar a voz há minha mãe, nunca, nunca o vi bêbedo, nunca, nunca. Nem é de andar em cafés sequer. Muito poupado, só se dedicava ao trabalho e à família, pronto, é mesmo do melhor que há.

**Tiveste alguma experiência traumática ou difícil quando eras criança?**

Não.

**E mais recentemente viveste assim alguma coisa mais traumática, difícil, sei lá, alguma doença, morte, algum problema?**

Claro que as mortes nunca são fáceis, quando é da família e a quem estamos ligados, a minha avó, o meu avô, mas temos de encarar isso, a minha avó porque estava a sofrer e o meu avô, custou-me mais, mas pronto...Se calhar até o que me custou mais foi um acidente que o meu irmão teve, sofri um bocado com isso, na altura do meu casamento, e porque teve meses internado, mas tirando isso...

**Achas que essas experiencias podem afetar a tua relação com o bebé, essas coisas pelas quais passaste?**

Não.

**Achas que não?**

Não, nada.

**Estivemos a falar do teu pai e da tua mãe, há assim algum aspeto positivo ou negativo que querias acrescentar?**

São os melhores pais do mundo.

**Vou só fazer mais duas perguntinhas...De que forma é que achas que vais ser diferente da tua mãe, da relação que ela era contigo da forma como tu vais ser com o teu bebé?**

A minha mãe foi assim, o meu irmão é mais velho e então, mas foi o primeiro a nascer na família, pronto, assim como a minha S.. Eu agora se calhar já vejo um bocado melhor o facto de como ela era, porque vejo a primeira neta, gosta dos outros, mas aquela, os outros pode até estar um mês sem os ver e falar ao telefone, está bem, a minha, foi a primeira, foi criada lá também, pronto, mas e se calhar agora eu vejo mais o facto de ela dar mais atenção ao meu irmão. Foi o primeiro, era ela e a família toda, porque as minhas primas queixavam-se do mesmo. Foi o primeiro, e depois o meu irmão nasceu com problemas de coração, pronto. E então se calhar agora vejo um bocadito melhor o facto de ela ser como era, mas eu não quero ser, quero, não quero ser assim . Eu quero dar a atenção ao segundo que dei ao primeiro, quero dividir as atenções por um e por outro, não quero, agora, não quero chegar ao ponto, porque já penso nisso. Imagina, a nossa criança, tu vais ter que dar um bocadinho mais de atenção à primeira, há que já tens, que é para ela não sentir, temos que dar atenção, agora, não mais do que a que dávamos, porque senão ela vai-se habituar a ser mais apapricada. E depois lá acontece, e depois o outro vai notar que não tem tantos mimos. Eu não queria errar muito nesse aspeto. Queria que a coisa fosse ali assim, mas não sei se vai ser fácil. A sério, realmente, não sei, pronto. Vamos ver como é que a coisa vai correr, mas não é fácil.

**Há alguma coisa que eu não tenha perguntado que queiras dizer?**

Sei lá, eu acho que perguntaste tudo.

**Então olha obrigado por teres participado.**

### **Código 30**

**Ia começar por lhe pedir para me falar um bocadinho da sua gravidez, como é que se tem sentido, como é que tem lidado?**

Eu tenho-me sentido muito bem. Ao início lá tive aquele pequeno trauma, pelo qual muitas mulheres devem passar, porque o corpo muda assim de um dia para o outro. Nós quando damos por ela o corpo teve uma mudança tão grande, mas de resto sinto-me bem. Super bem,

tranquila, não tive enjoos. Agora como estou no fim é que já começo a sentir-me um bocado com quebras de tensão, mas isso é perfeitamente normal.

**O que é que a fez decidir ter agora um bebé nesta altura da sua vida?**

Tendo em conta que não foi planeado, não foi nada, mas é assim, não me arrependo nada, foi na altura certa, foi, acho que estou com a idade certa, o momento certo, estamos os dois a trabalhar, acho que estamos com uma estabilidade, se não fosse agora, acho que tão cedo não ia ser, por isso...

**Foi uma decisão partilhada terem a criança?**

Sim, sim, isso foi logo, nem pusemos em questão abortar. Nem sequer questionámos isso.

**Já fez alguma interrupção de gravidez alguma vez?**

Não, não.

**Como é que se sentiu quando descobriu que estava grávida?**

Entrei em pânico, acho que não é muito bonito de se dizer, mas entrei em pânico. Não, mas depois, o choque inicial passou e ficámos muito contentes. Foi mais do género, o que é que vamos fazer agora.

**Em que circunstância é que descobriu que estava grávida?**

Eu tive um mês e pouco sem a menstruação e entretanto eu pensei que fosse dos quistos. Fiz vários testes de gravidez e todos deram negativos. E eu ok, vou ao médico para ver o que é que se está a passar. Entretanto, voltei a fazer outro, que deu positivo, ok, pronto talvez tenha de ir ao médico por outra razão. Mas, foi...foi...passado um tempo, como não vinha...

**Foi ver o que se passava...A quem é que contou logo que estava grávida?**

Eu contei a uma amiga minha, porque eu estava mesmo em pânico e porque, pronto, como não vinha, eu contei-lhe e entretanto, porque como deu tudo negativo, quando deu positivo eu liguei logo ao C. e disse-lhe olha vem para casa, que nós temos que conversar. Foi ele, sim.

**E como é que foi a reação do seu companheiro à novidade?**

Então eu vou explicar, ele ficou em choque e eram dez e meia da noite foi à farmácia comprar outro teste para eu fazer, porque ficou mesmo em choque. Mas depois não, depois ficou tudo...no dia a seguir, depois de dormir sobre o assunto ficou...mas mesmo em choque, ele não sabia o que havia de fazer, mas no dia a seguir já estava todo babado a contar ao irmão que ia ser pai. Foi giro, foi engraçado.

**E como é que a família reagiu, tanto a do seu marido como a sua?**

Ficaram super contentes. A minha mãe disse que já não era sem tempo, por isso...coisas de mãe, estão sempre à espera de netos.

**Como é que se sentiu e como é que a sua vida tem vindo a mudar ao longo da gravidez, tanto a nível da rotina como a nível emocional, como é que tem mudado?**

É assim, eu tento que não mude muito, mas tenho mais cuidados, muitos mais, mas tento que não mude muito, porque também nós não pudemos, fazer mudanças radicais. Porque tudo bem, vem um bebé a caminho, a vida muda sempre um bocado, mas se nós mudarmos muito é mais complicado. Mudei mais a parte da alimentação, descanso muito mais, porque ao início era muito stressante, eu tive mesmo de abrandar, mudou mais nesse sentido. Agora é mais calma, mais saudável, que antes não era tão saudável assim, é foi mais nesse sentido, acalmei mais.

**E acha que também mudou um bocadinho a rotina do seu companheiro?**

Bastante, porque ele agora está mais em casa. É, bastante mesmo, ele agora está muito mais em casa, está muito mais preocupado, eu tenho de estar sempre não te preocupes, vai, está à vontade, porque ainda não nasceu e já é pai galinha. Mas é mesmo.

**Levou algum tempo até que se começasse a sentir como mãe?**

Levei. Acho que só no fim da primeira ecografia é que caiu a moeda como se costuma dizer. Acho que quando fiz a primeira ecografia, quando ouvi a coraçãozinho dela é que, ok, vou mesmo ser mãe. Não, foi muito giro.

**Acha que a relação com o seu marido mudou, por exemplo nos vossos hábitos, a nível de conflitos, na vossa vida sexual, ou mesmo na forma como ele a trata...**

Mudou bastante! Acho que ele agora ainda é mais, ele sempre foi muito carente, e a pedir atenção, ele agora está sempre a dar-me festinhas, sempre ali mais presente e mesmo a nível sexual mudou muito porque o corpo da mulher muda e então é perfeitamente normal. Acho que nesse aspeto, na vida do casal, tudo muda. Gostava muito de dizer o contrário. Pronto, porque já não há, como é que eu hei-de explicar, ao início houve uma altura em que me custou bastante, quando a barriga começou a crescer, mas ele foi cinco estrelas, teve muita, muita paciência, eu tenho muita sorte, teve mesmo muita paciência, entretanto agora já está tudo normal, já está tudo ok. Ao início foi mesmo, foi um bocado complicado, para mim. Para ele não, porque eu pensava, eu estou a mudar tanto como é que ele vai reagir, o meu corpo está a mudar, e ele pode não se sentir tão atraído, então o dia dos namorados também foi crítico. Foi muito crítico mesmo, mas como há aquela mudança tão rápida, tão inicial, foi um bocado complicado, mas ele ajudou-me muito nesse sentido, mesmo. Cinco estrelas.

**Como é que se está a relacionar com a sua mãe neste período?**

Ah muito bem! Ela não para de me telefonar. Às vezes até, agora ela está a ser muito mãe galinha. Ela está-me sempre a telefonar, está sempre a perguntar se está tudo bem, eu tenho,

quanto tenho qualquer duvida ligo-lhe logo, ela está sempre muito preocupada, e às vezes, eu olha mãe doí-me aqui, tenho assim a barriga mais dura, isto é normal. Ela já foi mãe duas vezes, já tem aquela experiência, é mais fácil nós falarmos com alguém que já tenha passado por isso. Também não tenho ninguém da minha idade, pronto, para além da R. que, raramente também vejo, não tenho ninguém da minha idade que esteja grávida para falar, para tirar assim dúvidas, eu estou a sentir isto, não sei se as outras também sentem.

**E com o seu pai, como é que se está a dar?**

Também muito bem. O meu pai já é mais...no outro dia eu estava com, senti qualquer coisa, e eu estava a falar com o meu pai e estava a comentar com ele, e ele “espera que eu vou passar à tua mãe”. Ele entrou em pânico, demasiada informação Ele espera que eu vou passar à tua mãe e eu pronto, está bem.

**Quando é que notou pela primeira vez as mudanças no seu corpo?**

Possivelmente, para aí no segundo, terceiro mês de gravidez. Se calhar, mais assim entre o segundo e o terceiro, sim. Porque, o meu corpo mudou mesmo assim (estala os dedos), do dia para a noite, completamente, completamente. Foi mais ou menos nessa altura.

**Como é que reagiu a essas mudanças?**

Muito mal. É assim, foi mal, reagi mal, mas passou rápido, porque acaba por ser uma coisa mesmo muito boa, é maravilhoso, só que ao início custou-me um bocado. Foi, mas passou rápido. Acho que é aquele choque inicial que qualquer pessoa que está pela primeira vez grávida passa. Tudo muda no nosso corpo, tudo, por mais que nós não queiramos tudo muda. Então, mas pronto, já passou.

**E o seu marido como é que reagiu?**

Ele reagiu muito melhor do que eu. Não posso dizer que reagiu mal. Porque não, ficou todo contente, com algumas mudanças. Ele reagiu muito melhor do que eu, sem dúvida.

**Quando é que começou a usar roupas de grávida?**

Foi a partir dessa altura, porque o meu corpo mudou mesmo muito, eu deixei de, a partir do segundo mês, foi, segundo, terceiro mês, eu já estava, eu já não conseguia vestir a minha roupa, as minhas calças de ganga eu já não as conseguia apertar, já me sentia mesmo incomodada, mesmo camisolas, soutiens, porque alarguei logo. Pronto, e então foi logo nessa altura.

**E como é que se sentiu ao usar as roupas de grávida?**

É assim, ao início fazia-me um bocado de confusão, quando eu comprei as calças de grávida, ainda estavam bastante largas, então andei sempre com leggings, mas como foi, fui-me adaptando e tive mesmo de me mentalizar que ia mudar e mudei. Não, pronto é mesmo uma

questão de adaptação. Ao início fez-me um bocado de confusão, especialmente ali na altura do Natal, mas não, teve que, tive contornar aí essa situação. Foi mesmo, vai crescer muito mais, vai ficar muito mais diferente, por isso esquece.

**E o marido reagiu bem ao vê-la com as roupinhas?**

Reagiu, ele é o que eu digo, ele se fosse mulher, ía ter um início de gravidez esplendido. Reagiu muito bem.

**Teve assim algum momento emocional intenso durante a gravidez em que se sentisse carente ou com falta de apoio?**

Eu acho que não, porque eu nunca estive...para além de nunca me ter permitido ficar assim, também nunca estive sozinha, tive sempre com alguém, mesmo quando tive esse colapso nervoso, que o meu corpo mudou completamente, o C. teve logo presente e tem calma que isto não é...é assim não sou paranoica com o corpo, nem com a alimentação, eu sempre comi de tudo, só que é uma mudança mesmo muito rápida e quando nós estamos habituadas a vestir aquela roupa, a sair daquela maneira, de repente muda tudo, chega uma altura em que temos aquele choque, não é, e ele teve sempre lá, pronto, sempre tive essa força da parte dele, por isso não posso dizer que emocionalmente que me fui abaixo em algum momento, até agora. Exceto quando tive essas perdas de sangue, aí, mas acho que fiquei mais nervosa, porque ele estava muito mais nervoso do que eu. E eu pensei, eu sei que é um grãozinho de areia que eu tenho dentro de mim, porque foi logo ao início, mas nós já estamos tão, tao, tão envolvidos, já estamos, fogo é o meu filho, eu tenho medo, porque vemos aquele bocadinho de sangue e entramos em pânico, mas pronto, aí está tivemo-nos um ao outro, sempre nos ajudamos muito nesse sentido. Foi essa a minha sorte, porque senão aí.

**Tem tido algum medo específico ou alguma preocupação específica durante a gravidez?**

Tenho, eu antes de pensar sequer estar grávida, o meu medo era o parto. Agora não, o meu medo é estar em casa sozinha com ela ,o que é que eu faço, a sério, isso assusta-me bastante, mas tenho que ultrapassar, eu tenho que me adaptar. Assusta-me bastante, porque é um bebé muito pequenino, dar banho, mudar as fraldas, quando eles estão a dormir, se ela sufoca e se vai engasgar, ai não, não quero pensar nisso. Mas o meu maior medo é mesmo esse, é estar em casa, sozinha e não saber o que fazer, mas acho que qualquer pessoa passa por isso, por esse medo.

**Já teve algum sonho relacionado com a gravidez?**

Bastantes, mas o mais engraçado foi, sonhei que ela, quando nasceu, que já era um bebé enorme, que não parava de se rir, que ria, ria, ria, esse foi o mais bonito de todos. De resto, é



tudo com o parto. E então ultimamente cada vez mais, é parto, parto, parto. Eu só digo, ok, eu vou chegar lá e não vai ser nada disto. Não, mas é normal.

**Quais é que têm sido as reações emocionais do seu companheiro à gravidez, tem sentido que ele tem tido algum tipo de sentimento como competição, ou ciúme?**

Não nada disso.

**Ou por outro lado está mais envolvido?**

Sim, sim, sim, muito envolvido. Nada disso. Eu, houve uma altura em que eu estava com enjoo, um pequeno enjoo e ele estava, eu também não estou muito bem, acho que isto da gravidez está a afetar-me. Não, mas por acaso cinco estrelas mesmo.

**Notou algumas manifestações de sintomas por parte dele como se fosse ele quem estivesse grávido?**

Pois, é isso mesmo. Ele põe-se aí se calhar, ok estás-me a afectar. Mas não, foi na brincadeira, digo eu.

**Durante a gravidez vivenciou alguma preocupação ou algum medo em relação à criança ou em relação a si, como por exemplo medo de magoar a criança.**

É isso mesmo, eu tenho muito, muito esse medo. É assim, eu já trabalhei com crianças, mas tudo com mais de 6 meses. Nunca com tão pouco tempo. E o meu medo é e se eu estou a dar banho e acaba por escorregar ou, depois como tem o cordão umbilical, e se infecta? Acho que são aqueles medos que qualquer mãe pela primeira vez sente. Esses receios todos que nós temos, se tem febre o que é que eu faço, ligo para a pediatra ou não ligo, mas pronto. Cada coisa a seu tempo.

**Temos estado a falar da sua gravidez, quer dizer algum aspeto positivo ou negativo que não tenhamos falado?**

Positivo é, sei lá, é tudo, não é? Eu acho que é uma sensação tão boa, nós sentimos quando ela se está a mexer, ela atualmente cada vez se mexe mais então eu sinto mesmo quando ela está a mover o pé ou quando ela...esses movimentos, eu acho que é tão bom, é uma coisa tão boa que não dá para descrever, eu acho que, por mais complicações que uma grávida tenha, por mais dificuldades que uma pessoa tenha, eu já fiz várias infeções urinárias, já tive que ir várias vezes à maternidade, mas acho que é tão bom, que isto compensa o mau. Aliás, não há aspetos maus, porque é mesmo uma sensação única. Foi este domingo, estava a ver uma reportagem sobre as barrigas de aluguer, e estava a ver uma senhora que iria ser grávida pela irmã, e ela estava a dizer que nunca iria conseguir, que o filho nunca era dela e como é que é possível? Tudo bem, o óvulo não é dela, o esperma não é do marido, mas como é que é possível? Como é que é possível? É assim, o bebé está dentro dela, mexe-se, está tudo dentro

dela. Eu acho que a ligação está sempre lá, por mais que a pessoa diga que não, por isso não, não há aspectos negativos. Isto digo eu, é a minha opinião.

**Tem realizados os exames médicos e as consultas de rotina?**

Sim.

**Tem cumprido regularmente?**

Sim.

**E preocupa-se muito com os resultados?**

Bastante. O que mais me assustou foi o dos triglicéridos, do açúcar. Pronto, mas estava tudo ok, tudo tranquilo, por isso...

**Recorreu à instituição nacional de saúde não é?**

Sim.

**Consultou mais algum médico?**

Não, tenho tudo no público.

**Quem é que a acompanha nas idas ao médico?**

Vou sempre com o C., o meu marido.

**Já assistiu a aulas de preparação para o parto?**

Não. Muito desleixada, era para assistir. Entretanto, tenho que ligar à enfermeira o quanto antes, porque estou mesmo muito desleixada nesse aspeto. Fiz ginástica para grávidas, tive uma fisioterapeuta fantástica, e entretanto ela também dá aulas de preparação para o parto, só que não tenho tido muito tempo.

**Sofreu algum distúrbio na gravidez tipo náuseas, vômitos?**

Não, o único vômito que eu tive, fui eu que provoquei acidentalmente, porque bebi leite e depois bebi água gelada em cima, mas de resto nada.

**E assim desejos teve alguma coisa?**

Salmão. Um bocado coiso, foi salmão. E eu não acreditava nada nisso, mas houve um dia que eu tentei ir ao mercado para comprar o peixe, não consegui. Tive o dia inteiro completamente a salivar, eu às sete horas saí daqui e eu fui para casa fazer o peixe. Estava mesmo, tive que comer, comi, comi, comi e agora não posso nem sentir o cheiro. A sério, eu não acreditava em nada disto, quando eu...ai eu preciso mesmo de ir comer salmão. Agora, agora, não posso sentir o cheiro.

**E assim obstipação, diarreia teve alguma coisa?**

Quando faço as infeções urinárias sim, porque como tomo antibiótico isso origina..

**E alterações do sono?**

Bastantes, mas eu também nunca precisei de dormir muito. É a minha sorte, porque eu dormia muito, muito mal mesmo, a barriga não estava nem muito grande, nem muito pequena, eu não tinha posição para estar. Entretanto agora estou a dormir com três almofadas e a minha mãe fez-me uma que é fantástica, que eu consigo encaixar e dormir perfeitamente.

### **Já imagina como é que o parto vai ser?**

Eu tento não imaginar. Mas, é o que eu digo eu tenho tido uma gravidez tão boa, tirando as infeções, que eu acho que o meu parto vai ser um bocado mau. Espero que não, espero que não. Mas, é assim tenho de me preparar para tudo não é. As dores vão estar lá. Vai, espero que seja parto normal, espero que corra tudo bem, espero que ela não esteja em sofrimento, porque é assim, nós a dor aguentamos, agora se nós estamos com dores e sabemos que o bebé está a sofrer ou que pode...acho que isso assusta um bocado mais, mas é tentar levar para a frente e esperar que não dure muito.

### **Já falou com alguém sobre o parto?**

Já e eu digo pára aí que não quero saber, porque cada pessoa é cada pessoa O dela pode ter sido muito mau, pode ter levado muitos pontos, mas eu sei que há pessoas que têm partos maravilhosos, mas também não quero pensar muito nisso. Porque cada parto é cada parto. É o que eu digo, eu prefiro ir às escuras e chegar lá e já está, custou-me mas foi, do que estar a ouvir, porque depois as pessoas, por mais negro que seja o cenário, as pessoas ainda o pintam pior. Por mais maravilhoso que seja as pessoas ainda o põe mais bonito, então assim não quero saber.

### **Quem é que gostava que estivesse presente?**

É assim, eu até há muito pouco tempo, queria que fosse a minha mãe, mas disseram-me uma coisa que é muito verdade. Que quando pegam no bebé, entregam ao pai e então é o que eu digo, se ele conseguir, porque ele não suporta ver sangue, se ele conseguir, eu espero que esteja lá o C. para pegar na filha, para ser a primeira pessoa a pegar nela, é o pai, merece isso, mais do que ninguém e então espero que seja ele que esteja lá.

### **Como é que se sentiu quando se apercebeu que tinha um bebé dentro de si? Foi com os primeiros movimentos?**

Foi, estava a falar do Sporting, por incrível que pareça, mas foi, foi no dia da primeira ecografia. Senti assim, estava até ao telefone com o meu irmão e senti, e eu ai, tenho mesmo qualquer coisa e eu assim, eu acho que ela se mexeu, na altura pensava que era um rapaz, que ele se mexeu, e depois quando fui fazer a ecografia, fogo, está mesmo lá, está mesmo lá.

### **O bebé mexe-se muito?**

Bastante, muito mesmo.

### **E em que circunstâncias é que nota que ele se mexe mais?**

Em toda a hora, então, eu, nós estamos... ah quando estamos em algum sítio com música, ela não para, mas mesmo muitas vezes durante o dia, às vezes eu estou a explicar alguma coisa a alguém e ela não para, está sempre a mexer. Mas muito mais ao final do dia, ao final do dia porque nós paramos, estamos mais calminhas, então dá para sentir mais. Ao final do dia noto sempre muito mais.

### **Como é que imagina o seu bebé?**

Pequenino, muito pequenina. Não sei, por incrível que pareça, eu imagino, pronto, na altura em que sai bastante enrugada, não é bonito de se dizer, mas por norma os bebés nascem assim, por isso já tenho aquela ideia pré-concebida Mas, espero que seja loura e que tenha caracóis, mas isso já é muito grande. Não, mas vai ser um bebé pequenino.

### **E como é que imagina assim nas características físicas?**

Muito branquinha, muito muito branquinha, com um cabelinho assim muito pequenino mas clarinho. Muito pequenina e branquinha.

### **E como é que o seu marido a imagina?**

Eu penso que também seja assim, porque ele também é a mesma situação. Como nós já sabemos que ela vai ser pequenina, não vai ser muito grande, já estamos com essa imagem, mesmo pequenina assim, cabelo pequenino.

### **Diria que já existe uma relação entre si e o bebé?**

Sim, há sempre. Acho que a partir do primeiro momento há. Sim, bastante, mas ela também tem uma boa relação com o pai, porque ele está sempre, vá dá um pontapé ao pai e ela mexe-se, mais do que uma vez. Ela já conhece. Eu acho que sim, ela já conhece a voz, já ouve, já tem aquele momento ao final do dia em que está ali assim, acho que sim.

### **Já viu o bebé na ecografia não é?**

(faz um movimento concordante com a cabeça)

### **O que é que viu nessa primeira ecografia?**

Foi muito estranho! Porque, eu vou explicar... eu estava com muito medo, que ele quando pôs o aparelho, ele não encontrou logo e eu estava com muito medo que não encontrasse nada. Eu estava assim e se eu fiz uma gravidez psicológica e não tenho nada E depois ele lá encontrou, aumentou e teve a mostrar. O senhor da ecografia foi cinco estrelas, muito, muito porreiro. Mas foi um bocado estranho, ele teve que aumentar mesmo muito para eu conseguir perceber que estava ali o nariz, que já estava ali assim, pronto, estava a formar não é, não é propriamente o aspeto de um bebé, mas já estava a formar, que já tinha o coração e eu ok. E depois tive sorte, que ele tinha um estagiário ao lado e então estive o tempo todo a explicar, a

mostrar os órgãos todos, e eu ok, tem os órgãos todos e eu fiquei tão...é um alívio tão grande, é muito bom.

**Já sabe o sexo do bebê não é?**

Uma menina.

**Já escolheram o nome para ela?**

M.

**Quem é que escolheu?**

É assim, eu sempre disse que queria ter uma M., entretanto o cláudio também gostava de F. Então estávamos M. ou F., e eu ok, quando ela nascer nós vemos se ela tem cara de M. ou F. Quando demos por ela já estávamos os dois a chamá-la M. Então foi assim, foi...ele começou a chamá-la a minha M., ai minha M. e então acabámos por decidir M.

**Já prepararam alguma coisa para o bebê?**

Já temos mala, cama, aquelas coisinhas todas. Comprámos imensas coisas...

**Quem é que ajudou a preparar essas coisinhas para o bebê?**

A cama foi o pai, foi o pai, basicamente. As avós vão de vez em quando, vão orientando a logística da mala, porque eu tinha, quando dei por mim tinha duas malas, só que eu não me vou mudar para a maternidade E então é, é a família mais próxima.

**Já pensa como é que o bebê será, mesmo a nível de personalidade?**

Sim, vai ser muito irrequieta. Eu acho que não vou dormir nada. Não, acho mesmo que ela vai ser muito, muito irrequieta. E acho que não vou mesmo dormir absolutamente nada. Mas, isso faz parte, temos de nos preparar para isso.

**Como é que gostava que ela fosse nos primeiros meses?**

Sei lá, é assim também se for muito calma, nós vamos andar sempre preocupados. É, porque ou é se é muito calma nós estamos sempre a ver se está a dormir, se está bem. É assim, eu acho que é aquilo que toda a mãe quer, que não seja nem muito calma, nem muito barulhenta, muito agitada, que seja ali no intermédio.

**E como é que o seu marido gostava que ela fosse?**

Muito calminha, para dormir a noite toda.

**E como é que não quer que ela seja?**

Muito chorona. Eu sei que isso faz parte, mas eu acho que é o que toda a gente quer. Eu espero que ela não seja muito chorona, mas que, pronto, que sei lá...não pensei nisso.

**Às vezes preocupa-se com a saúde do seu bebê, principalmente no momento do nascimento, os primeiros meses?**

Constantemente, eu já tenho o número de uma pediatra e vou-lhe telefonar, porque eu quero que ela também tenha uma pediatra durante algum tempo, especialmente durante o primeiro ano, ano e meio, para ter o acompanhamento. Porque é assim, nós, eu até à data tenho confiado sempre no SNS, mas acho que às vezes, os médicos não vêm com tanta atenção, se nós tivermos um pediatra, se calhar acaba por ser uma segurança para nós. Isso é muito bom.

**O que é que pensa que o bebé vai precisar nos primeiros meses?**

Tanta coisa. Vai precisar mesmo de muita coisa. Tem a questão das vacinas, da roupinha, eu espero conseguir amamentar para não ter de me preocupar com isso, porque sei que é o melhor para ela, é tanta coisa, sei lá, desde os produtos de higiene até às coisas mais básicas, como sei lá, eles precisam de tanta coisa. Eu só sei que eu às vezes estou, eu tenho imensa coisa, eu tenho mesmo, mesmo muita coisa, porque fui comprando, porque estou sempre com aquela ideia de que me falta alguma coisa, por isso, isso é um bocado...eu não posso dizer que falta isto, que vai precisar disto e disto e disto, porque há muita coisa que eu também sei que só vou precisar na altura. Por isso...

**Existe alguma característica da sua família de origem ou da família do seu marido que não queria que passassem para o bebé?**

Estou a pensar...eu acho que só que ela não tenha diabetes, para mim já é ótimo, porque na minha família há muito histórico de diabetes, só que ela não tenha para mim já é ótimo. Na do C. não.

**Que tipo de mãe é que espera ser nos primeiros meses?**

Acho que, estou a tentar encontrar a palavra certa, porque eu estou a imaginar-me. Eu acho que vou estar constantemente em pânico, não vou encontrar a palavra certa para isso. Sei lá, passa-me tanta coisa pela cabeça. Acho que vou estar completamente em pânico, acho que não vou dormir, acho que vou estar sempre, sempre a ver se ela está bem, mãe galinha, Acho que é o termo melhor para me descrever. E, mas espero passar isso rápido, que ao fim de uma semana isso já me tenha passado e que já esteja mais calma.

**E como é que não quer ser?**

Isso tudo! Mas eu sei que é o que vai ser, eu sei que vou estar sempre a telefonar a alguém a perguntar o que é que eu hei-de fazer, mas espero que isso passe rápido e espero também não ser...

**Há pouco estava a dizer que pretendia adoptar a amamentação se fosse possível, porque é que quer adotar a amamentação?**

Para já, porque eu sei que é o mais saudável para ela por tudo, a nível de cólicas, de alimentação e depois também porque acaba por ser o mais, em termos financeiros, ajuda

bastante, mas eu essencialmente espero que o meu leite seja muito bom para que ela não passe fome, e espero que passe rápido aquelas dores que nós temos ao início e que consiga mesmo amamentar.

**Como é que pensa que vai ser a relação com o seu marido quando estiverem a tomar conta do bebé?**

Vai ser o pânico geral ali em casa, os primeiros dias. Vai ser o pânico, mas é a tal situação, vamos ter que nos adotar, e também vamos ter de fazer com que ela se adapte à nossa vida, porque se nós mudarmos tudo radicalmente, isso também acaba por ser muito mau para o casal. Então vai ser o pânico geral, mas tem que nos passar, tem medo.

**Acha que vai afetar a vossa relação?**

Penso que não, até nos tem aproximado mais, por isso eu penso que não, que não nos vai afetar.

**Acha que vai tentar treinar o bebé para ter horários fixos, por exemplo, a nível do sono ou vai deixar que seja ele a encontrar os seus ritmos?**

Não, vai ter que, vou tentar que ela tenha horários fixos, até porque trabalhamos os dois e a licença acaba rápido, e ela vai ter também que se adaptar ao nosso horário, à nossa vida. Infelizmente é mesmo assim, também não podemos permitir que eles dominem a nossa vida, por isso, ela tem que ter uns horários, uma rotina, mesmo para quando eu vier trabalhar, porque tem mesmo de ser assim, não dá de outra maneira.

**Acha que vai pedir ajuda a alguém depois do parto?**

Sim.

**A quem é que vai pedir?**

Vou pedir às avós. Isso é garantido. As avós vão estar, eu já disso, vocês vão ser umas mártires, durante os primeiros tempos. Pronto, é mesmo às avós, porque depois quanto mais gente opina pior é, vem um diz uma coisa, vem outra diz outra coisa. Não, as avós chegam, mesmo assim são duas, já é demais.

**Quando é que planeia depois regressar ao trabalho?**

É assim, eu não sei como vai ser, mas aquilo que eu tenho em mente, é os quatro meses de licença e o quinto para o pai. Pronto, mas aí está, não sei como é que vai ser, como é que vamos depois conseguir gerir a nossa vida mas nós já conversámos e a ideia é mesmo essa, quatro meses e depois o quinto para o pai.

**Como é que se descreve quando era criança, por exemplo, na aparência, no temperamento, nos primeiros hábitos no primeiro ano de vida, como é que era?**

A minha mãe diz que eu comia muito mal e que dormia muito mal. Eu acho que não devo ter sido um bebé fácil. E conforme fui crescendo sempre fui muito menina do papá. Pronto, muito mesmo, muito. Mas isso é aquela situação, as meninas terem sempre aquela tendência para o pai, pronto. Sempre fui muito mimada, muito, pelo meu pai, aí está. Eu também estou feita ao bife. A minha mãe diz que eu, pronto, dormia mal, comia mal...

**Como é que foi a sua relação com os seus pais durante a sua infância?**

Foi boa. Eu acho que tive uma infância normal e feliz. Sempre foi boa, pronto tinha os meus limites, tinha que cumprir os limites, quando não cumpria era castigada. Mas acho que isso faz parte da educação. E sempre, tive mesmo uma infância muito, muito feliz.

**Como é que era a sua relação com a sua mãe?**

Não era assim muito boa, porque a mãe é aquela que impõe o respeito. Como eu só estava com o meu pai aos fins-de-semana, porque ele trabalhava fora, então era sempre aquela coisa com o pai, o pai, o pai.

**Portanto a relação com o pai era um bocadinho diferente?**

Sim, fazia-me as vontades todas. Qual é a criança que não gosta disso?

**E como é que eles se davam enquanto casal?**

Como quê?

**Como casal.**

Eles os dois?

**Hum hum...**

Eles sempre se deram muito bem. Eu acho que eles, nunca ouvi os meus pais a discutirem muito, sempre houve aquelas discussões normais. Mas sempre se deram muito bem. Estão casados à trinta e sete anos e sempre, sempre se deram bem, com algumas dificuldades, umas alturas melhores, outras piores, mas sempre se deram muito, muito bem.

**Teve alguma experiência traumática ou muito difícil durante a infância, assim situações de doença...**

Sim, quando a minha mãe foi operada. A minha mãe tinha um tumor, ela foi operada e eu tinha 6 anos e fui vê-la ao hospital e a minha mãe não tinha cabelo. Então comecei a correr pelos jardins do hospital e a dizer que ela não era a minha mãe e eu queria a minha mãe. Pronto e depois foi quando ela teve de ser ligada, começou a ter convulsões, essa altura foi bastante complicada, muito mesmo.

**Acha que essas experiências poderão influenciar o tipo de mãe que será e a sua relação com o bebé?**



Isso influencia sempre. A maneira como nós somos criados influencia sempre, por isso vai influenciar de certeza absoluta.

**E agora mais recentemente teve algum evento traumático?**

Tivemos um bem forte. Um muito forte. Nós estávamos para casar e três dias antes do casamento, o meu sogro teve uma paragem cardíaca, teve quase, quase, quase a passar para o outro lado. Teve em coma, tivemos que adiar o casamento, tivemos que adiar tudo. Entretanto, ele graças a Deus ficou bom, casámos passado dois meses e agora está tudo bem. Pronto, mas foi uma altura que marcou muito, mas também foi uma altura que ainda nos uniu mais. Pronto, isso também foi bom, foi muito mau, mas pronto tentamos sempre ver o lado positivo.

**Só tenho mais duas perguntas...De que forma é que acha que vai ser diferente da sua mãe na relação com o seu bebé, da forma como ela era consigo?**

É assim, eu para ser sincera, espero não ser muito diferente, porque acho que a minha mãe é uma super mãe. Mas, as coisas atualmente mudam mesmo muito e as pessoas, eu espero não ser muito diferente, eu espero mesmo conseguir. Mas acho que vou ser, acho que vou ser mesmo completamente diferente, em tudo. Nós não conseguimos copiar as nossas mães, tentamos e sabemos que fizeram o melhor que puderam e que foi numa altura muito complicada, mas acho que vou fazer completamente o oposto. Por isso, é que ela está lá e vou telefonar muita vez.

**Há alguma coisa que eu não tenha perguntado que gostasse de dizer?**

Não, acho que foi...

**Então resta-me agradecer-lhe a sua participação, muito obrigado.**

# **Anexo E**

## *Definição das subcategorias*

## Definição das Subcategorias

<b>Riqueza de Percepção</b>	
<b><i>Percepção enquanto mãe</i></b>	Nesta subcategoria estão presentes todas as URs que caracterizam a grávida enquanto mãe, através da referência a sentimentos, comportamentos ou eventos.
<b><i>Percepção sobre o filho</i></b>	Nesta subcategoria estão presentes todas as URs que caracterizam o bebê, tanto a nível físico como a nível psicológico bem como a referência às necessidades futuras do bebê.
<b>Abertura à Mudança</b>	
<b><i>Mudanças na Rotina</i></b>	Nesta subcategoria estão presentes todas as URs que indicam a ocorrência de alterações no quotidiano da grávida bem como a descrição das reações a estas mudanças.
<b><i>Mudanças Psicológicas</i></b>	Nesta subcategoria estão presentes todas as URs que revelam mudanças a nível psicológico nesta fase da gravidez.
<b><i>Mudanças Físicas</i></b>	Nesta subcategoria estão presentes todas as URs que indicam alterações a nível físico, considerando a ocorrência de distúrbios da gravidez, pois estes podem ser as causas ou as consequências para as mudanças físicas. Também se consideram as URs que assinalam as reações das grávidas a estas mudanças.
<b><i>Mudanças no Casal</i></b>	Nesta subcategoria estão presentes todas as URs que referem mudanças no relacionamento do casal, considerando as alterações comportamentais do parceiro como consequência da gravidez.
<b><i>Mudanças Sociais</i></b>	Nesta subcategoria estão presentes todas as URs que assinalam as mudanças relacionais, entre as quais na

	<p>relação com as figuras parentais, na relação com os restantes familiares e amigos bem como a percepção de mudança de comportamento por parte da sociedade para com a grávida. Também se consideram as URs que revelam a percepção de apoio recebido pelos elementos mencionadas anteriormente.</p>
<p><b><i>Mudanças na Representação do Bebê</i></b></p>	<p>Nesta subcategoria estão presentes todas URs que caracterizam o bebê durante o terceiro trimestre de gravidez através da descrição dos movimentos fetais, das ecografias bem como das tarefas associadas à preparação do enxoval.</p>
<p><b>Envolvimento Afetivo</b></p>	
<p><b><i>Gravidez</i></b></p>	<p>Nesta subcategoria estão presentes todas as URs que descrevem o investimento emocional realizado ao longo da gravidez e que revelam o tipo de ressonância emocional experienciado no terceiro trimestre de gravidez pela grávida.</p>
<p><b><i>Bebê</i></b></p>	<p>Nesta subcategoria estão presentes todas as URs que descrevem o investimento emocional direcionado ao bebê bem como as URs que assinalam a presença de uma relação singular entre a grávida e o bebê nesta fase da gravidez.</p>
<p><b><i>Preocupações</i></b></p>	<p>Nesta subcategoria estão presentes todas as URs que através do investimento emocional expresso pela grávida se centram na temática das preocupações.</p>
<p><b>Diferenciação</b></p>	
<p><b><i>Grávida-Bebê</i></b></p>	<p>Nesta subcategoria estão presentes todas as URs em que a grávida diferencia as suas características físicas e psicológicas das características do bebê.</p>

---

<i>Mãe</i>	Nesta subcategoria estão presentes todas as URs em que a grávida faz referência às diferenças existentes entre as características da sua mãe enquanto mãe das suas características enquanto mãe.
<i>Parceiro</i>	Nesta subcategoria estão presentes todas as URs que diferenciam a forma como a gravidez é vivenciada entre o parceiro e a grávida.
<i>Anteriores Gravidezes</i>	Nesta subcategoria estão presentes todas as URs em que a grávida diferencia a vivência da gravidez atual com a(s) anterior(es) gravidez(es).
<i>Filhos</i>	Nesta subcategoria estão presentes todas as URs em que a grávida diferencia as características, tanto físicas como psicológicas, dos filhos mais velhos com as características atribuídas ao bebê.

---

### **Referenciação Social**

<i>Grávidas e Mães</i>	Nesta subcategoria estão presentes todas as URs que revelam o grau em que as representações de grávidas ou de mulheres que já foram mães influenciam as representações da grávida.
<i>Mãe</i>	Nesta subcategoria estão presentes todas as URs que indicam o quanto as representações da mãe da grávida sobre a gravidez ou/e sobre a maternidade influenciam as representações da grávida.
<i>Serviços de Saúde</i>	Nesta subcategoria estão presentes todas as URs relacionadas com os diversos serviços de saúde, entre os quais a nível do acompanhamento médico como também dos profissionais que realizam os cursos de preparação para o parto. Estas referências são consideradas quando URs indicam a ocorrência de influência nas representações das grávidas.
<i>Mass media</i>	Nesta subcategoria estão presentes todas as URs que

---

---

indicam a influência das informações obtidas, nas várias fontes de comunicação, nas representações da grávida.

---

---

### **Emergência de Fantasias**

---

***Parto***

Nesta subcategoria estão presentes todas as URs que indicam que a grávida imagina o momento do parto bem como a descrição que elabora sobre esse momento através das suas fantasias.

***Sonho***

Nesta subcategoria estão presentes todas as URs que referem que a grávida sonha, considerando também as URs que descrevem a temática dos seus sonhos.

***Papel Materno***

Nesta subcategoria estão presentes todas as URs em que a grávida descreve como espera ser enquanto mãe.

***Bebé Imaginário***

Nesta subcategoria estão presentes todas as URs em que a grávida descreve como imagina o seu bebê.

***Expetativas Após o Nascimento***

Nesta subcategoria estão presentes todas as URs em que a grávida projeta a forma como será o seu cotidiano, especialmente a nível da dinâmica do casal como da restante família, com a presença do bebê.

---

# **Anexo F**

*Frequências das unidades de registo das categorias*

Quadro F.1. *Frequência das URs da categoria riqueza de percepção*

<b>Código da Entrevista</b>	<b>Percepção enquanto mãe</b>	<b>Percepção sobre o filho</b>
<b>1</b>	13	2
<b>2</b>	6	9
<b>3</b>	16	7
<b>4</b>	7	16
<b>5</b>	6	4
<b>6</b>	16	4
<b>7</b>	6	3
<b>8</b>	3	3
<b>9</b>	16	-
<b>10</b>	10	2
<b>11</b>	9	2
<b>12</b>	10	2
<b>13</b>	7	-
<b>14</b>	11	-
<b>15</b>	5	1
<b>16</b>	4	6
<b>17</b>	2	-
<b>18</b>	6	1
<b>19</b>	4	-
<b>20</b>	11	2
<b>21</b>	5	11
<b>22</b>	5	4
<b>23</b>	6	5
<b>24</b>	4	3
<b>25</b>	5	6
<b>26</b>	9	-
<b>27</b>	8	5
<b>28</b>	9	6
<b>29</b>	2	2
<b>30</b>	6	8



Quadro F.2. *Frequência das URs da categoria abertura à mudança*

<b>Código da Entrevista</b>	<b>Mudanças na rotina</b>	<b>Mudanças psicológicas</b>	<b>Mudanças físicas</b>	<b>Mudanças no casal</b>	<b>Mudanças sociais</b>	<b>Mudanças na representação do bebê</b>
<b>1</b>	2	2	5	2	4	4
<b>2</b>	-	-	2	-	1	3
<b>3</b>	1	5	6	-	-	6
<b>4</b>	5	5	8	5	2	7
<b>5</b>	3	2	4	3	3	5
<b>6</b>	2	3	3	2	1	4
<b>7</b>	3	1	-	1	4	3
<b>8</b>	1	-	2	3	4	2
<b>9</b>	3	4	8	3	11	14
<b>10</b>	1	3	3	17	2	8
<b>11</b>	4	-	1	3	10	6
<b>12</b>	3	7	10	7	1	7
<b>13</b>	1	6	5	8	1	5
<b>14</b>	-	4	4	-	3	4
<b>15</b>	2	2	11	6	2	9
<b>16</b>	1	5	2	-	-	4
<b>17</b>	7	-	1	-	2	8
<b>18</b>	-	-	14	-	1	10
<b>19</b>	3	9	1	2	4	9
<b>20</b>	-	2	11	7	2	15
<b>21</b>	4	4	7	8	2	11
<b>22</b>	3	5	1	4	7	2
<b>23</b>	2	2	3	6	2	3
<b>24</b>	5	4	11	8	1	3
<b>25</b>	1	6	10	6	-	6
<b>26</b>	3	1	10	6	4	14
<b>27</b>	2	2	11	7	-	3
<b>28</b>	3	1	6	-	1	9
<b>29</b>	-	-	5	1	3	8
<b>30</b>	4	2	3	10	2	6

Quadro F.3. *Frequência das URs da categoria envolvimento afetivo*

<b>Código das Entrevistas</b>	<b>Gravidez</b>	<b>Bebé</b>	<b>Preocupações</b>
<b>1</b>	6	3	3
<b>2</b>	3	-	5
<b>3</b>	-	4	1
<b>4</b>	1	5	3
<b>5</b>	5	7	1
<b>6</b>	7	7	3
<b>7</b>	3	9	1
<b>8</b>	2	3	1
<b>9</b>	10	6	-
<b>10</b>	3	2	10
<b>11</b>	5	5	8
<b>12</b>	7	4	1
<b>13</b>	6	4	1
<b>14</b>	7	5	2
<b>15</b>	5	10	15
<b>16</b>	5	4	3
<b>17</b>	3	3	2
<b>18</b>	4	4	-
<b>19</b>	4	7	9
<b>20</b>	9	6	-
<b>21</b>	3	8	9
<b>22</b>	4	5	6
<b>23</b>	4	6	14
<b>24</b>	4	3	6
<b>25</b>	4	1	13
<b>26</b>	1	10	4
<b>27</b>	3	5	3
<b>28</b>	-	13	2
<b>29</b>	7	5	6
<b>30</b>	8	3	9

Quadro F.4. *Frequência das URs da categoria diferenciação*

Código da Entrevista	Diferenciação		
	Grávida-Bebé	Mãe	Parceiro
1	-	-	3
2	-	1	1
3	-	3	1
4	-	11	3
5	-	3	2
6	5	1	3
7	-	1	1
8	-	-	1
9	1	6	2
10	2	6	1
11	1	-	2
12	-	2	1
13	-	3	2
14	-	-	-
15	-	2	-
16	-	4	1
17	-	3	-
18	-	3	2
19	1	1	-
20	1	3	1
21	-	11	4
22	-	2	4
23	-	-	-
24	-	2	-
25	-	-	-
26	-	5	-
27	-	2	-
28	-	-	-
29	-	2	-
30	-	3	-

Quadro F.5. *Frequência das URs da categoria diferenciação em múltiparas*

Código da Entrevista	Diferenciação	
	Anteriores Gravidezes	Filhos
1	3	-
3	4	2
4	13	-
6	6	-
14	8	1
16	5	1
17	1	-
26	1	-
27	-	-
29	3	-

Quadro F.6. *Frequência das URs da categoria referência social*

<b>Código da Entrevista</b>	<b>Grávidas e Mães</b>	<b>Mãe</b>	<b>Serviços de Saúde</b>	<b>Mass Media</b>
1	1	2	2	-
2	-	-	2	-
3	-	-	-	-
4	4	-	-	-
5	2	-	5	2
6	1	-	-	-
7	2	1	-	-
8	4	-	2	-
9	6	2	3	-
10	-	7	13	-
11	2	8	7	-
12	3	2	5	1
13	3	7	2	1
14	5	-	-	-
15	8	2	-	-
16	-	-	-	-
17	-	-	-	-
18	2	-	-	-
19	1	2	3	1
20	1	1	8	-
21	7	1	12	3
22	1	-	5	-
23	-	8	3	1
24	2	1	-	-
25	16	-	2	-
26	1	-	4	-
27	1	-	-	-
28	-	3	-	-
29	2	-	-	-
30	5	5	1	-

Quadro F.7. *Frequência das URs da categoria emergência de fantasias*

<b>Código da entrevista</b>	<b>Parto</b>	<b>Sonho</b>	<b>Papel materno</b>	<b>Bebé Imaginário</b>	<b>Expetativas após nascimento</b>
<b>1</b>	2	-	5	6	7
<b>2</b>	1	1	-	11	1
<b>3</b>	6	2	4	6	6
<b>4</b>	-	-	-	8	10
<b>5</b>	1	1	6	5	5
<b>6</b>	11	-	2	7	4
<b>7</b>	2	-	2	4	2
<b>8</b>	-	-	2	3	3
<b>9</b>	6	3	13	14	7
<b>10</b>	3	5	8	10	5
<b>11</b>	4	5	7	14	3
<b>12</b>	-	3	5	12	5
<b>13</b>	3	1	8	7	1
<b>14</b>	7	-	4	5	3
<b>15</b>	4	5	5	12	8
<b>16</b>	3	-	2	1	2
<b>17</b>	2	-	1	3	-
<b>18</b>	-	-	9	5	-
<b>19</b>	3	3	3	6	3
<b>20</b>	6	2	7	12	2
<b>21</b>	6	3	14	4	5
<b>22</b>	4	-	2	6	6
<b>23</b>	4	-	2	6	4
<b>24</b>	-	-	3	6	2
<b>25</b>	-	1	6	8	1
<b>26</b>	-	2	5	9	2
<b>27</b>	3	-	3	10	3
<b>28</b>	-	-	9	9	2
<b>29</b>	4	-	12	6	6
<b>30</b>	7	4	8	15	5

# **Anexo G**

*Apresentação dos resultados em figuras*

Figura G.1. Número total de URs de cada subcategoria de riqueza de percepção

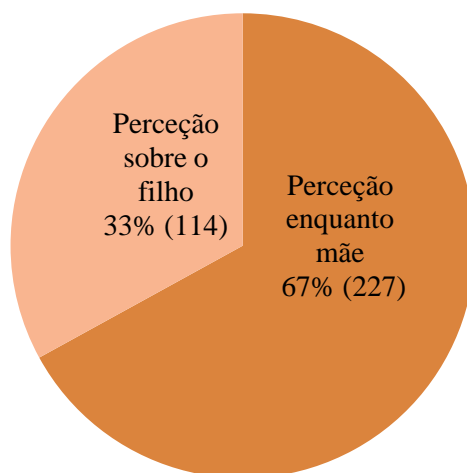


Figura G.2. Número de entrevistas com e sem URs de cada subcategoria de riqueza de percepção

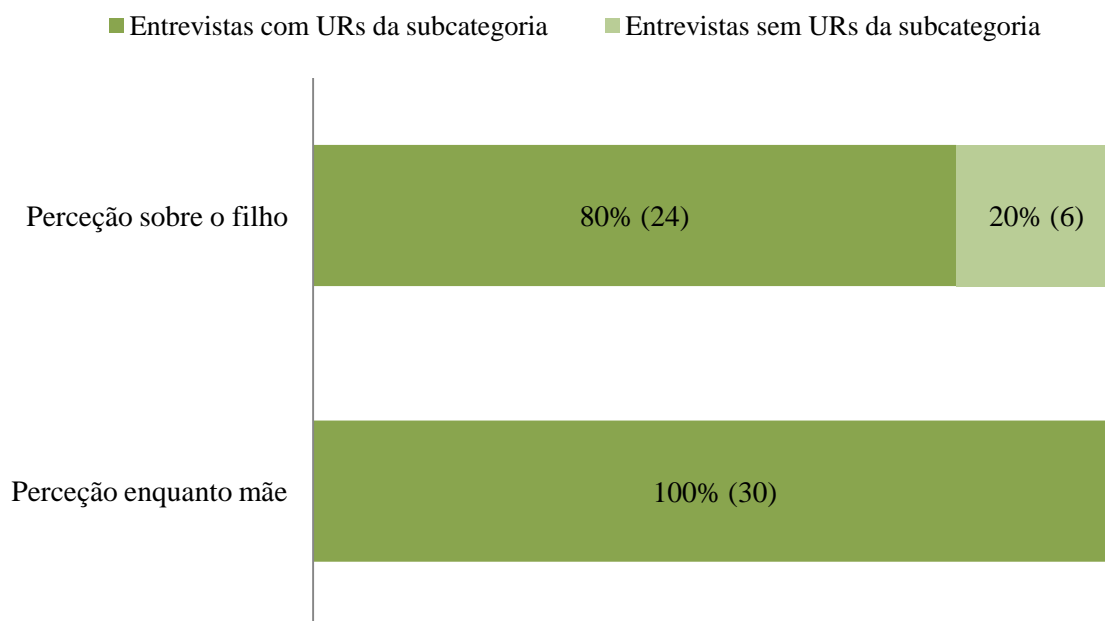


Figura G.3. Número total de URs de cada subcategoria de abertura à mudança

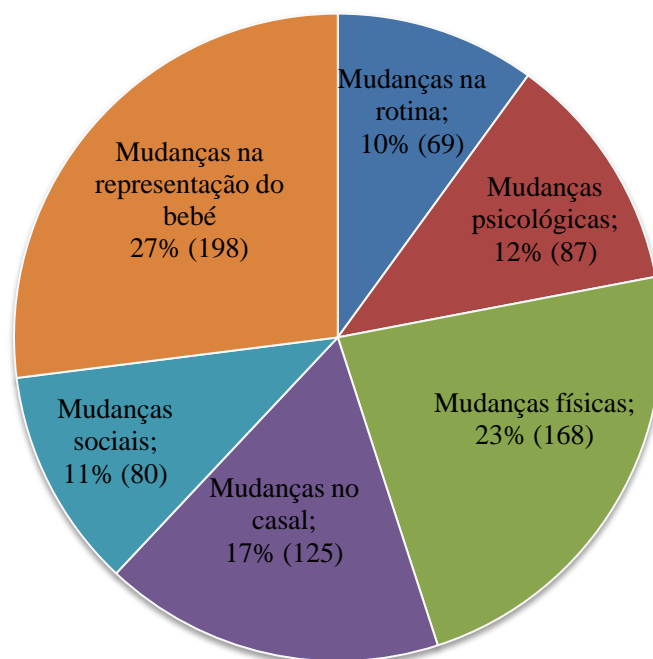


Figura G.4. Número de entrevistas com e sem URs de cada subcategoria de abertura à mudança

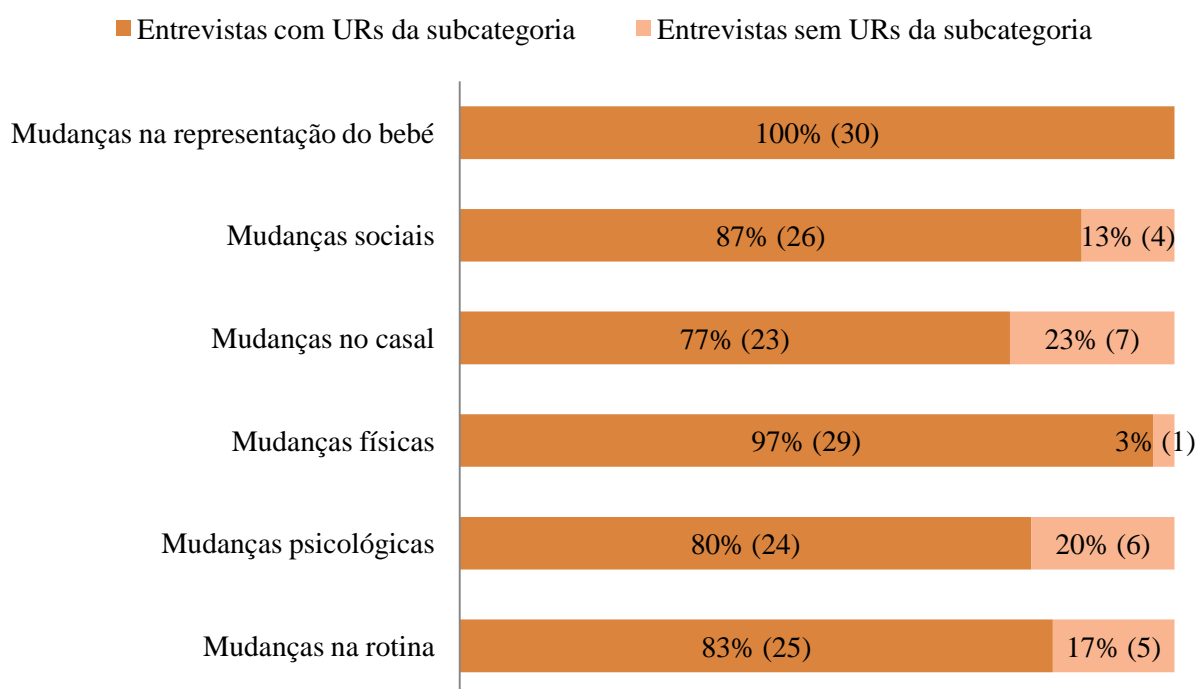




Figura G.5. Número total de URs de cada subcategoria de envolvimento afetivo

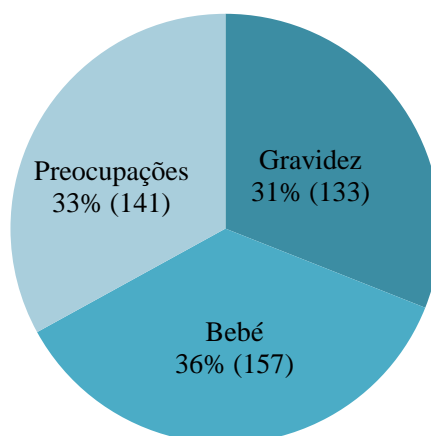


Figura G.6. Número de entrevistas com e sem URs de cada subcategoria de envolvimento afetivo

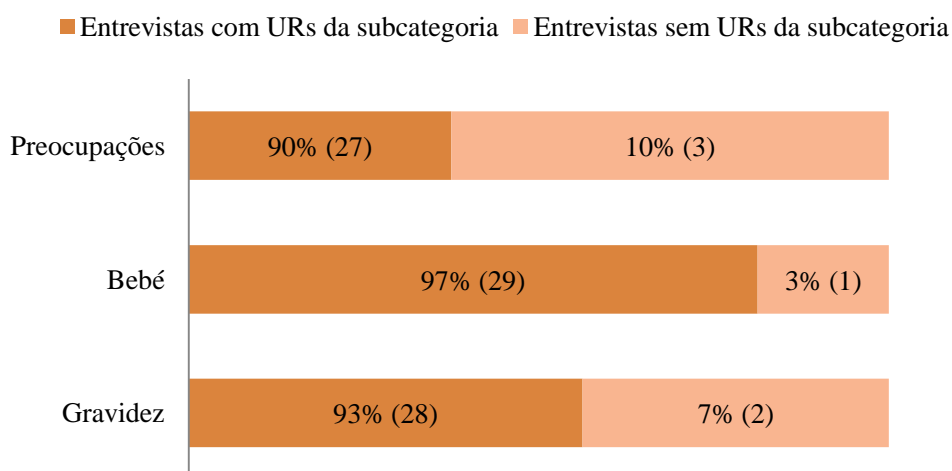


Figura G.7. Temáticas principais da subcategoria preocupações

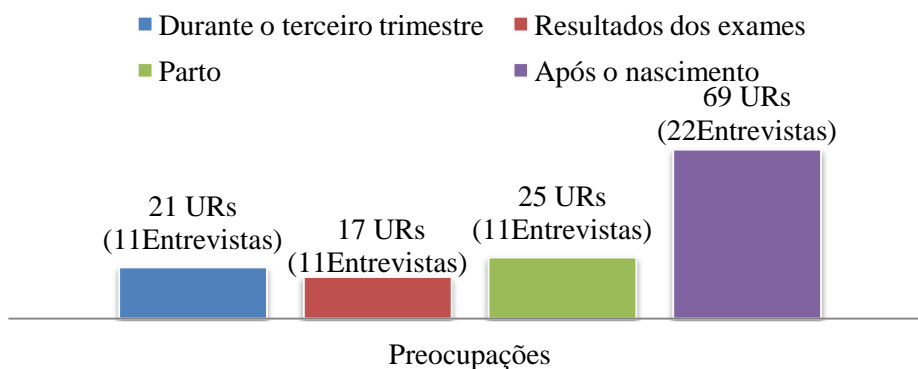


Figura G.8. Número total de URs de cada subcategoria diferenciação

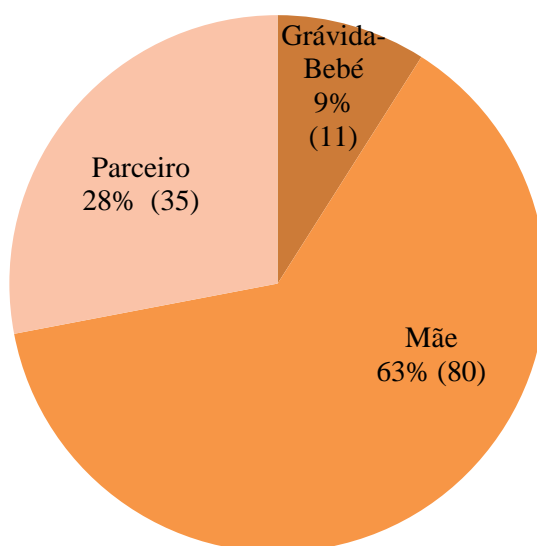


Figura G.9. Número de entrevistas com e sem URs de cada subcategoria de diferenciação

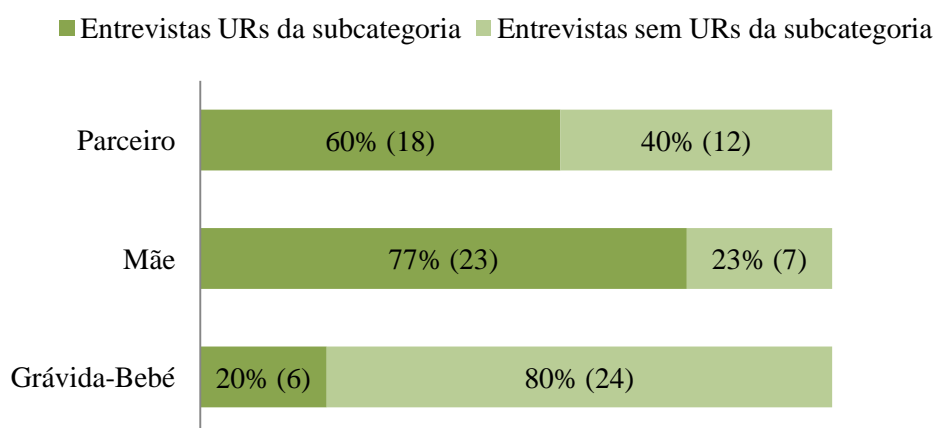


Figura G.10. Número de URs e de entrevistas da subcategoria grávida-bebé – Semelhanças e diferenças

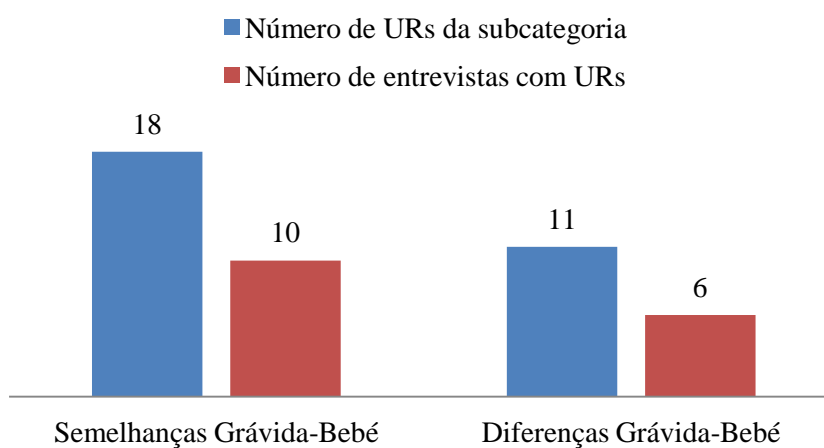


Figura G.11. Número de URs de cada subcategoria de diferenciação em múltiparas

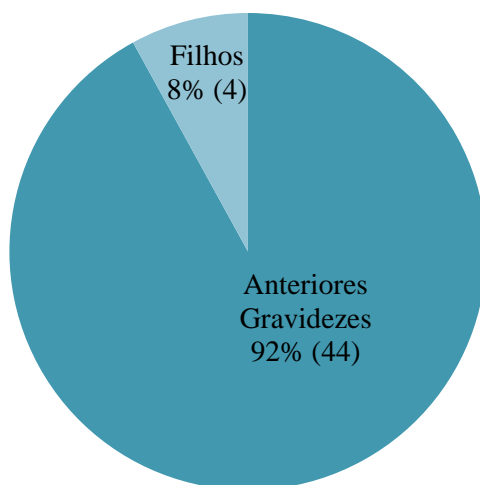


Figura G.12. Número de entrevistas com e sem URs de cada subcategoria de diferenciação em múltiparas

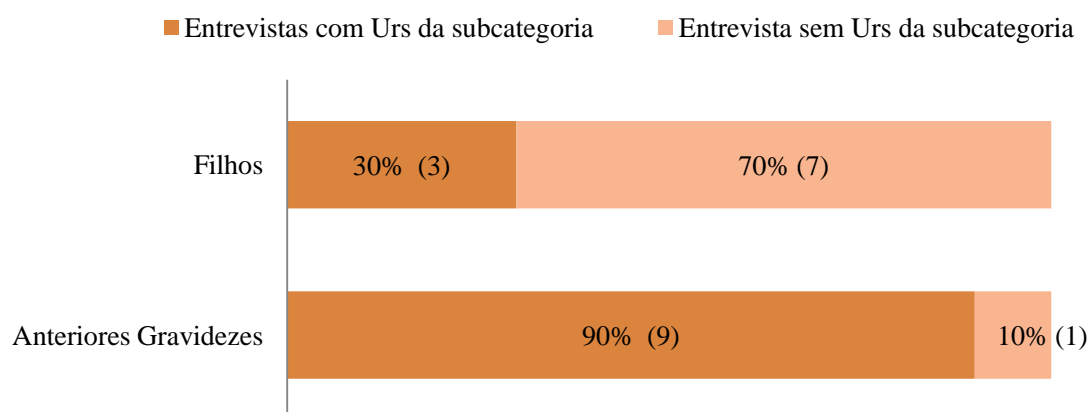


Figura G.13. Número de URs e de entrevistas da subcategoria filhos – Semelhanças e diferenças

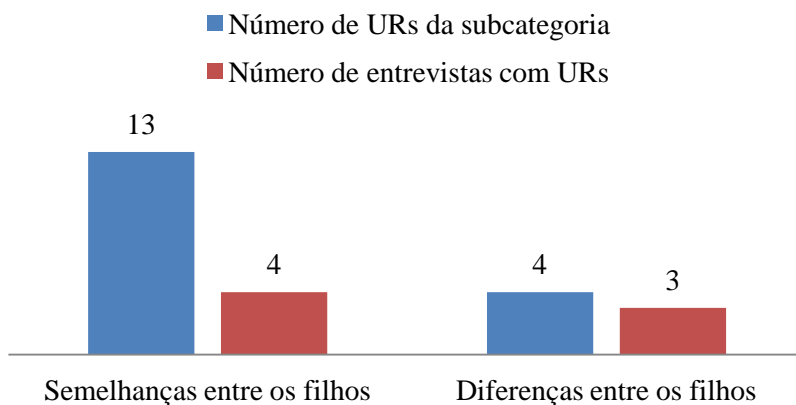


Figura G.14. Número total de URs de cada subcategoria de referenciação social

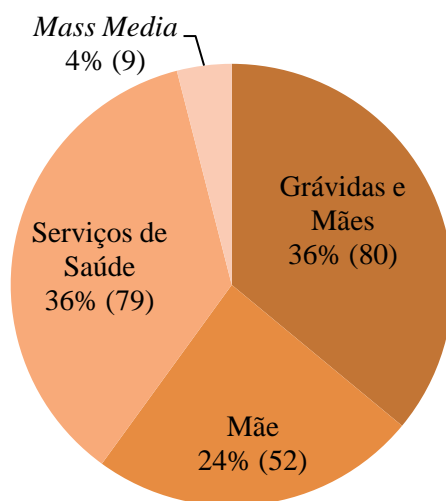


Figura G.15. Número de entrevistas com e sem URs de cada subcategoria de referenciação social

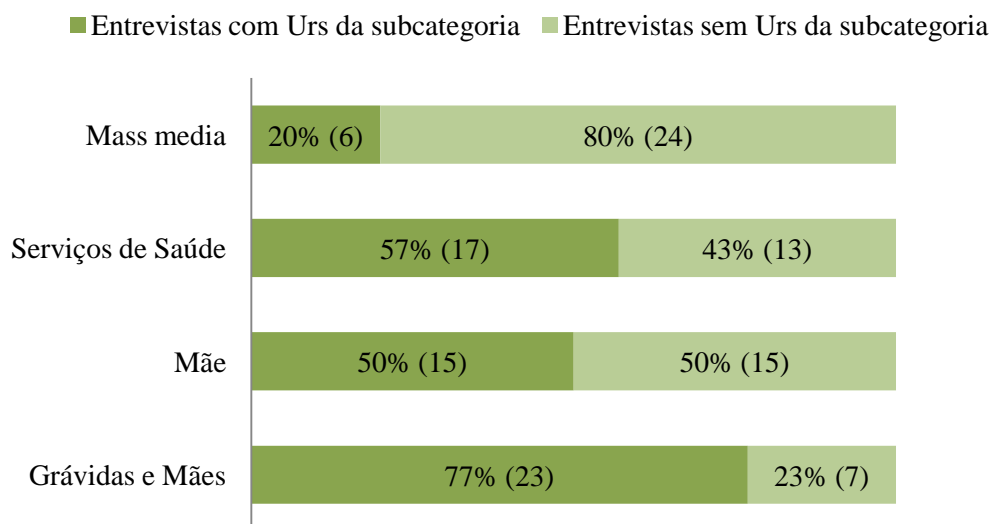


Figura G.16. Número total de URs de cada subcategoria de emergência de fantasias

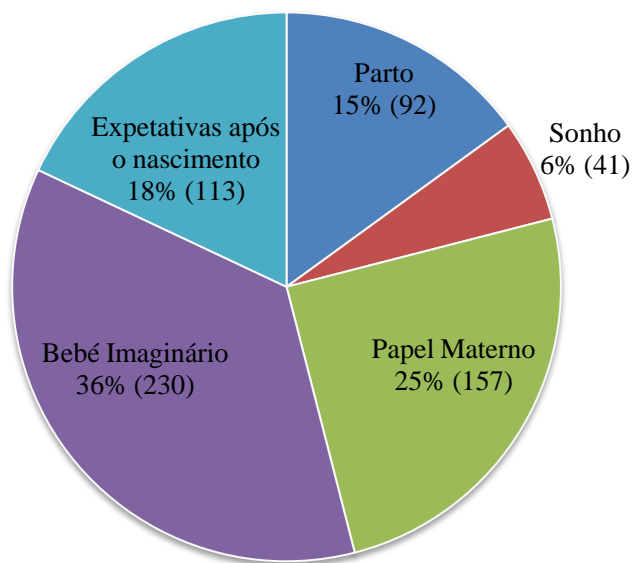


Figura G.17. Número de entrevista com e sem URs de cada subcategoria de emergência de fantasias

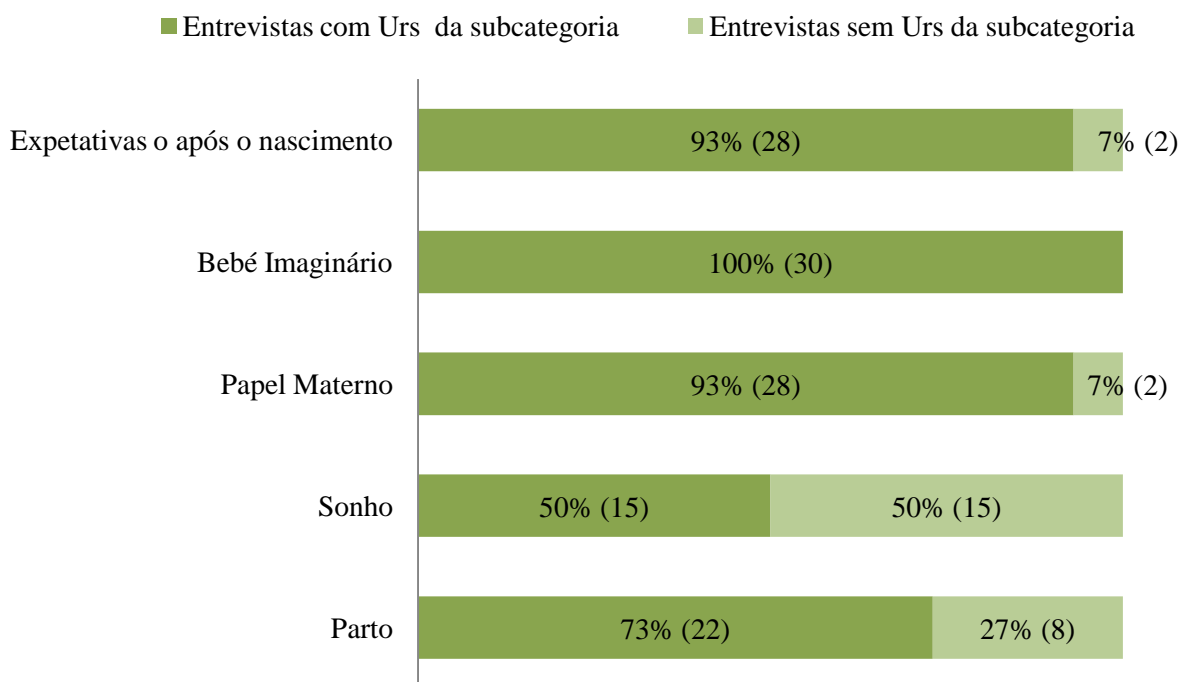


Figura G.18. Temáticas principais da subcategoria bebê imaginário

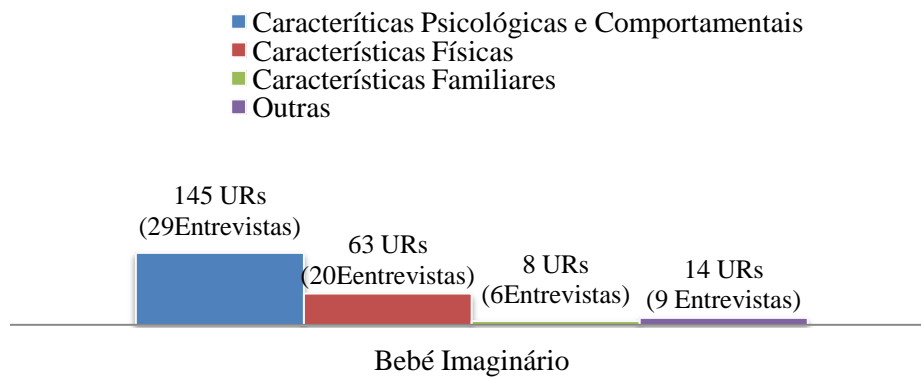


Figura G.19. Temáticas principais da subcategoria papel materno

