

De férias... a preparar o parto



A preparação para o parto também pode ser feita em modo férias, entre exercícios na piscina, conversas ao ar livre, passeios de barco e respirações ao pôr-do-sol. Para que o casal se desligue da rotina e se prepare de forma harmoniosa para a chegada do bebê.

Imagine interromper a correria do dia-a-dia para tirar umas miniférias num lugar deslumbrante, relaxar junto à piscina, deixar-se envolver pela paisagem, namorar e... preparar-se para o parto. Soa bem, não soa? A proposta é da fisioterapeuta Graça Lucena, que desenvolveu um programa de três dias especialmente pensado para grávidas e seus companheiros, que combina um “modelo dinâmico de formação aliado a diversas atividades indoor e outdoor, tirando partido dos equipamentos e serviços proporcionados pelo hotel e a paisagem natural envolvente, sem perda de qualidade técnica e com ganhos nos resultados obtidos”. Ou seja, os futuros pais são convidados a trocar a tradicional “sala de aula” por uma experiência mais profunda e gratificante, que vai muito além da interiorização de conceitos e prática de exercícios. Neste programa é possível, por exemplo, “esclarecer questões sobre amamentação num passeio de barco, fazer exercícios de consciência corporal e relaxamento com uma vista fenomenal ao pôr-do-sol, exercícios numa piscina interior, treinar padrões respiratórios num enquadramento de natureza e adquirir um conjunto de percepções, conhecimentos e competências em ambiente de bem-estar e turismo”, esclarece Graça Lucena. É

certamente uma experiência que irá acompanhar o casal não só no momento do parto, mas talvez mesmo para o resto da vida.

A preparação para a maternidade e paternidade é um momento importante na vida do casal, sobretudo quando se trata do primeiro filho. É o momento de tomar uma consciência mais profunda da viragem que a vida está prestes a dar, de interiorizar conceitos, práticas e dicas que se vão revelar muito úteis no futuro próximo, de esclarecer dúvidas (por mais insignificantes que possam parecer), clarificar ideias e, sobretudo, tranquilizar a mente e o coração para esse momento tão marcante que é a chegada do bebê. Na rotina apressada que marca os dias dos casais, nem sempre é fácil conseguir conciliar horários, agendas, disponibilidade física e mental para frequentar, ao longo de várias semanas, um curso de preparação para o parto, com a motivação e empenho desejados. O projeto de Graça Lucena surge também como resposta a este problema. Num formato “concentrado”, num ambiente intimista, com ritmo de férias, onde os participantes não estão a olhar para o relógio ou a pensar no compromisso que têm a seguir ou a preparar mentalmente a reunião do dia seguinte.

“O objetivo é conciliar as necessidades do casal com uma experiên-



Os workshops decorrem em vários cenários, entre a piscina interior, as esplanadas e até num passeio de barco.

cia de formação diferente, num ambiente propício ao relaxamento, onde são abordados os temas de interesse para os futuros pais, aliados a momentos de atividade física e a uma vertente de lazer”. O programa é desenvolvido ao longo de três dias, de sexta-feira a partir das 15h30 a domingo até às 16h, num hotel especialmente escolhido para proporcionar as condições e experiências pretendidas. O arranque do projeto aconteceu no Montebelo Aguieira Lake Resort & Spa, em Mortágua, Viseu, com a participação de cinco grávidas, duas das quais à espera do segundo filho.

Relaxar para aprender melhor

Apesar de serem pais de segunda viagem, Milene e Tiago Prudente sentiram “a necessidade de recordar algumas coisas no âmbito da preparação para o parto, como a respiração, os exercícios, a amamentação, os sinais de alarme... Faltava como que um marco para começarmos a preparar-nos de novo e este curso preencheu essas expectativas”.

A ideia de conciliar uns dias de férias com a preparação para o parto é, na opinião deste casal, “excelente” porque permite, “em primeiro lugar, que numa sociedade em que o trabalho é cada vez mais intenso, os futuros pais possam desfrutar de momentos de descontração, longe das tarefas rotineiras do dia-a-dia e, em segundo lugar, porque a interiorização dos conteúdos do curso é mais fácil: quando estamos sentados para aprender, ainda que de forma muito ténue, penso que existe sempre a pressão do ‘tenho que decorar isto’; ‘não me posso esquecer daquilo’ e o ambiente descontraído permite que esta interiorização ocorra de forma mais natural, quase que intuitiva, como que por prazer (o que não é difícil se tivermos em conta estas paisagens)”.

Desta experiência inovadora, Milene Prudente destaca a oportunidade de partilha com os restantes participantes: “Na nossa primeira gravidez fizemos o curso e éramos o único casal, por isso não tivemos a oportunidade de conhecer outras dúvidas, vivências e expectativas. Desta vez, vimos que efetivamente essa é uma parte importante, porque há coisas nas quais não pensamos e que são importantes e a partilha de experiências é, sem dúvida, uma mais-valia”. E o momento que lhe ficará para sempre na memória será o passeio de barco: “Quando parámos no meio da barragem da Aguieira para falar sobre a amamentação foi como parar literalmente no tempo, o que não temos muita oportunidade de fazer no dia-a-dia”.

Esta possibilidade de conciliar a abordagem teórica e prática num ambiente relaxante e em contacto com a natureza foi também o que mais surpreendeu Karina Afonso, que espera a chegada do seu primeiro filho no Natal. “Fazer exercícios de gestão das dores de costas na piscina interior de água quente, falar sobre as questões da amamentação durante um passeio de barco em águas calmas e praticar exercícios de respiração para o parto num jardim com vista para a barragem e sobre o céu azul” foi o que mais gostou nesta experiência, sublinhando que “sem ter perdido a qualidade técnica, foi possível abordar vários assuntos relacionados com o pré-parto, o parto e o pós-parto num ambiente descontraído e agradável”.

“O objetivo é conciliar as necessidades do casal com uma experiência de formação diferente

Esta envolvente zen também agradou bastante a Carla Morais: “Acredito que absorvemos e retemos mais informação quando o processo de aprendizagem é prazeroso, certamente a paisagem, o passeio e as atividades propostas foram uma mais-valia”. Além disso, lembra, “sempre ouvimos o quão importante é ter um momento de lazer para o casal antes do bebé nascer e desta forma aproveitamos as duas coisas: aprendemos e compartilhamos os temas importantes da gestação, parto e os primeiros momentos da vida de nossos filhos, enquanto relaxamos e aproveitamos excelentes paisagens e atividades com os maridos”.

O próximo programa de preparação para o parto em contexto de turismo está agendado para os dias 5, 6 e 7 de setembro, no Montebelo Aguieira Lake Resort & Spa. Será uma nova oportunidade para futuros pais fazerem uma pausa na rotina e prepararem-se para o acontecimento mais importante das suas vidas. Esta experiência “permite-nos atingir um equilíbrio físico e psíquico num ambiente de bem-estar, essencial para vivermos a gravidez e o parto de forma confiante e gratificante”, garante Karina Afonso. E é bem possível que, quando entrarem na sala de partos, estas grávidas consigam recordar os momentos de tranquilidade e paz interior que absorveram nestes dias e, mais do que fazer as respirações certas, possam viver um parto feliz. ●