A stylized illustration of two hands. The top hand holds a daisy flower with a green stem and leaves. The bottom hand is open, palm up, with fingers slightly curled. The background is white with faint outlines of a person's arms and torso.

MARIANA MARQUES  
JULIETA AZEVEDO  
ELISABETE BENTO  
ANTÓNIO MACEDO  
ANA TELMA PEREIRA

# A MÃE QUE HÁ EM MIM

Inclui  
áudios  
das  
meditações

Como promover o bem-estar emocional  
na gravidez e no pós-parto

**PACTOR**

## **EDIÇÃO**

PACTOR – Edições de Ciências Sociais, Forenses e da Educação  
Av. Praia da Vitória, 14 A – 1000-247 LISBOA  
Tel: +351 213 511 448  
pactor@pactor.pt  
www.pactor.pt

## **DISTRIBUIÇÃO**

Lidel – Edições Técnicas, Lda.  
R. D. Estefânia, 183, R/C Dto. – 1049-057 LISBOA  
Tel: +351 213 511 448  
lidel@lidel.pt  
www.lidel.pt

## **LIVRARIA**

Av. Praia da Vitória, 14 A – 1000-247 LISBOA  
Tel: +351 213 541 418  
livraria@lidel.pt

Copyright © 2023, PACTOR – Edições de Ciências Sociais, Forenses e da Educação  
® Marca registada da FCA PACTOR Editores, Lda.  
ISBN edição impressa: 978-989-693-153-7  
1.ª edição impressa: abril 2023

Paginação: Carlos Mendes  
Impressão e acabamento: Cafílesa – Soluções Gráficas, Lda.  
Depósito Legal n.º 513239/23  
Capa: José Manuel Reis  
Imagem de capa: A partir de um original de © Melanjurga

Todos os nossos livros passam por um rigoroso controlo de qualidade, no entanto, aconselhamos a consulta periódica do nosso *site* ([www.pactor.pt](http://www.pactor.pt)) para fazer o *download* de eventuais correções.

Não nos responsabilizamos por desatualizações das hiperligações presentes nesta obra, que foram verificadas à data de publicação da mesma.

Os nomes comerciais referenciados neste livro têm patente registada.



Reservados todos os direitos. Esta publicação não pode ser reproduzida, nem transmitida, no todo ou em parte, por qualquer processo eletrónico, mecânico, fotocópia, digitalização, gravação, sistema de armazenamento e disponibilização de informação, *sítio Web*, *blogue* ou outros, sem prévia autorização escrita da Editora, exceto o permitido pelo CDADC, em termos de cópia privada pela AGECOP – Associação para a Gestão da Cópia Privada, através do pagamento das respetivas taxas.

# ÍNDICE

Agradecimentos .....	VII
Os Autores .....	IX
Prefácio .....	XI
Introdução .....	XV
<b>SESSÕES .....</b>	<b>1</b>
<b>Sessão 1:</b> Introdução à prática de <i>mindfulness</i> .....	3
<b>Sessão 2:</b> As fundações do <i>mindfulness</i> .....	21
<b>Sessão 3:</b> Desafios e oportunidades da prática: observação do agradável e gratidão .....	43
<b>Sessão 4:</b> O desconforto e o corpo em movimento .....	59
<b>Sessão 5:</b> O processo de parto e práticas para responder (em vez de reagir) à dor .....	83
<b>Sessão 6:</b> O acolhimento das dificuldades e da incerteza: <i>mindfulness</i> nas relações .....	103
<b>Retiro:</b> Uma sessão mais longa de práticas .....	117
<b>Sessão 7:</b> A importância do autocuidado: a bondade amorosa e a autocompaixão .....	125
<b>Sessão 8:</b> O pós-parto: de novo, a importância do autocuidado .....	141
<b>Sessão 9:</b> O resto das vidas: como manter a prática viva .....	155
<b>GUIÕES DE MEDITAÇÃO .....</b>	<b>165</b>
Introdução às meditações .....	167
Meditação focada na respiração .....	167
Estar com o bebé (a realizar apenas por grávidas) .....	170
Espaço de três espaços de respiração .....	171

<i>Body scan</i> /Rastrear corporal.....	172
Meditação focada na respiração e no corpo .....	175
Espaço de três passos de respiração (com elementos adicionais)...	179
Explorar as dificuldades .....	181
Meditação breve focada na respiração.....	183
Meditação focada na respiração, corpo, sons, pensamentos, emoções e consciência alargada.....	185
Meditação a caminhar/Caminhada <i>mindful</i> .....	189
Meditação da montanha .....	191
Bondade amorosa ( <i>Loving-kindness</i> ) .....	193
Respiração afetuosa .....	196
Pausa autocompassiva.....	197

NOTA AOS PROFISSIONAIS QUE QUEIRAM USAR ESTE LIVRO .....	199
--	-----

# OS AUTORES

## **Ana Telma Pereira**

Psicóloga, Investigadora e Docente na Faculdade de Medicina da Universidade de Coimbra (FMUC). Doutorada em Ciências da Saúde (ramo de Ciências Biomédicas) pela FMUC. Especialista em Psicologia Clínica e da Saúde pela Ordem dos Psicólogos Portugueses (OPP).

## **António Macedo**

Professor Catedrático de Psiquiatria/Psicologia Médica da Faculdade de Medicina da Universidade de Coimbra (FMUC) e Professor Afiliado da Faculdade de Medicina da Universidade do Porto (FMUP). Diretor do Instituto de Psicologia Médica (IPM) da FMUC. Assistente Graduado de Psiquiatria do Centro Hospitalar e Universitário de Coimbra (CHUC) e Coordenador da Unidade de Internamento Agudo do Centro de Responsabilidade Integrada de Psiquiatria do CHUC. Coordenador da Unidade de Neuromodulação e da Consulta de Perturbação Obsessivo-Compulsiva.

## **Elisabete Bento**

Psicóloga Clínica no PIN – Partners in Neurosciences, onde integra a consulta de Saúde Mental Perinatal e a consulta do Luto. Mestre em Psicologia Clínica e da Saúde pela Faculdade de Psicologia e Ciências da Educação da Universidade de Coimbra (FPCEUC). Especialista em Psicologia Clínica e da Saúde, com especialidade avançada em Psicoterapia pela Ordem dos Psicólogos Portugueses (OPP).

## **Julieta Azevedo**

Analista de *benchmarking* em Saúde Mental na British Isles DBT Training. Psicóloga Clínica no Centro de Prestação de Serviços à Comunidade (CPSC). Investigadora Honorária na Universidade de Bangor. Investigadora Colaboradora no Instituto de Psicologia Médica (IPM) e no Center for Research

in Neuropsychology and Cognitive and Behavioral Intervention (CINEICC).  
Doutoranda em Psicologia Clínica na Universidade de Coimbra.

### **Mariana Marques**

Técnica Superior de Psicologia no Centro Hospitalar e Universitário de Coimbra (CHUC). Doutorada em Ciências da Saúde (ramo de Ciências Biomédicas) pela Faculdade de Medicina da Universidade de Coimbra (FMUC). Facilitadora Certificada de Programas de *Mindfulness* (*Mindfulness-Based Stress Reduction* [MBSR], *Mindfulness-Based Cognitive Therapy* [MBCT], *Mindfulness-Based Childbirth and Parenting* [MBCP] e *Mindfulness-Based Eating Awareness Training* [MBEAT]). Colaboradora do Instituto de Psicologia Médica da FMUC e do Centro de Investigação em Neuropsicologia e Intervenção Cognitivo-Comportamental. Especialista em Psicologia Clínica e da Saúde, com especialidade avançada em Psicoterapia pela Ordem dos Psicólogos Portugueses (OPP).

# PREFÁCIO

Imagine que podia viajar até ao fim da sua Vida e olhar para trás. O que gostaria que os seus filhos dissessem de si? Que foi uma mãe [ou pai] Presente? Atenciosa? Carinhosa? Que os Amou? Que os ensinou a respeitarem-se e a respeitarem os outros? Que os ajudou a sentirem-se seguros consigo próprios e com o mundo à sua volta? Imagino que tenha dito que sim a todas estas questões. Pois bem, esse futuro começa agora, com a sua Atenção, Presença e Amor, com a sua capacidade de estar consciente de si e de fazer escolhas que lhe permitam um maior bem-estar e uma maior regulação e, desse sítio de maior conexão a si própria, poder estar mais presente e conectada ao mundo que a rodeia e, principalmente, ao bebé que vai trazer ao mundo. E é por isso que acredito que este livro é tão importante, pois, de forma simples, prática e sustentada, traz ferramentas e conhecimentos para cada pessoa passar pela aventura da maternidade/paternidade de uma forma mais consciente e plena.

Não sou mulher, pelo que o termo “mãe que há em mim” é um a que acedo apenas pela tomada de perspectiva, de me procurar pôr no lugar do outro. Imagino que deva ser toda uma viagem, com muitos momentos belos, mas também ativadora de bastante *stress*, dúvidas, preocupações, emoções desafiantes, sensações físicas novas. Desde os pensamentos e as emoções que emergem no momento em que se sabe que se carrega uma nova vida; às mudanças fisiológicas que acontecem no corpo ao longo do processo de gravidez; ao momento do parto, com toda a sua antecipação e intensidade; até, claro, após o bebé nascer, com todos os cuidados, desafios e Atenção de que necessita uma nova vida para florescer.

Ao longo da última década, tenho tido a felicidade de ensinar práticas similares às que vai encontrar neste livro a milhares de pessoas em todo o mundo. Uma questão que me colocam com frequência é: “Isto é tão importante e tem feito tanta diferença na minha vida – sinto-me mais em paz, mais tranquila/o, mais consciente, com mais bem-estar – como é que eu a ensino aos meus

filhos?”. A minha resposta é sempre a mesma: “Pela prática, pelo exemplo, pela sua própria ação”.

Somos seres sociais e estamos constantemente em “corregulação” uns com os outros, ou seja, as nossas emoções são “contagiosas” e influenciamo-nos constantemente. Aprendemos também muito pelo exemplo e o velho ditado do “faz o que eu digo, não faças o que eu faço” não se aplica aos bebés (nem aos adultos, mas isso é outra história), pois eles aprendem em direta interação com o mundo, especialmente com a mãe ou a pessoa que cuida deles. Se tivessem pensamentos, talvez alguns fossem algo como: “Presta atenção, estou aqui, olha para mim, brinca comigo, cuida de mim, mostra-me, pela tua Presença, que importo, que mereço estar aqui; sem ti não existo”. Mesmo não tendo ainda pensamentos elaborados como estes, eles **sentem**. E o que **sentem**, especialmente na relação com a mãe ou a pessoa que cuida deles, **importa**. E importa **muito**, havendo milhares de estudos a mostrar a importância da vinculação entre o bebé e a pessoa que cuida dele no desenvolvimento de quem essa pessoa se tornará no futuro. Se vai ser um adulto capaz de se autorregular; um adulto capaz de se relacionar com os outros e com o mundo à sua volta; um adulto capaz de se respeitar e de cultivar uma autoestima saudável; um adulto capaz, ponto. E um fator-chave nessa vinculação é a qualidade da Presença, Atenção e Amor que o adulto transmite ao bebé.

Mas o que acontece ao bebé se o adulto não estiver lá? Ou se estiver, mas não completamente Presente (por exemplo, distraído com o telemóvel, televisão, trabalho, pensamentos)? Ou, pior, se estiver ele próprio desregulado, sob *stress*, ansioso, deprimido? O bebé não recebe a Atenção, Presença e Amor que necessita, mas sim o estado emocional do adulto e isso impacta não só o desenvolvimento do seu próprio cérebro, mas potencialmente a identidade que ele irá formar sobre si próprio no futuro (por exemplo, “Eu não sou importante”; “Eu sou o responsável pela tristeza/*stress* da minha mãe”; “Eu estou só”; “Eu não mereço ser amado”; etc.).

Como criar condições, então, para que o bebé receba essa Atenção, essa Presença e esse Amor da mãe e/ou das pessoas que cuidam dele? Começando na fonte, por cultivar e nutrir essas mesmas capacidades na própria mãe (ou cuidador), pois só podemos dar ao outro algo que nós próprios temos. E isso não só é fundamental para o desenvolvimento saudável do bebé,



mas, claro, para a própria mãe ou cuidador. Todos queremos ser felizes e ter paz.

Daí livros como este serem tão importantes. De forma simples e prática, permitem que as pessoas (mães, pais, cuidadores, de uma forma geral) possam encontrar conhecimentos e ferramentas que lhes permitam cultivar em si um maior bem-estar emocional, uma maior Presença, uma maior Sanidade, algo cada vez mais importante num mundo rápido e em transformação.

Voltando ao exercício de imaginação que lhe pedi para fazer no início, de viajar até ao fim da sua Vida: o que quer que os seus filhos digam de si nesse momento? Que pilares lhes quer deixar desde o momento que estão no útero? Está nas suas mãos. Na sua Presença. Nas suas Escolhas. Na sua Ação. E este livro poderá ser um primeiro passo nesse sentido.

**Vasco Gaspar**

*Psicólogo, Autor, Orador e Facilitador na área do Florescimento Humano e da Liderança Consciente*



# INTRODUÇÃO

## ESTE LIVRO É PARA SI SE...

- Estiver grávida ou no pós-parto e quiser manter ou melhorar os níveis de bem-estar e de saúde geral;
- For companheiro de uma mulher grávida e quiser apoiá-la a manter ou melhorar os níveis de bem-estar e de saúde geral, bem como os seus próprios níveis de bem-estar e de saúde geral;
- Estiver grávida e apresentar vulnerabilidade para a depressão (fatores de risco referidos na secção “Nota aos profissionais que queiram usar este livro”) e/ou já tiver tido um quadro de depressão na sua vida;
- Quiser desenvolver estratégias e ferramentas que serão úteis na gravidez e no pós-parto, mas também ao longo da sua vida, para gerir melhor, de forma mais sábia e sensata, momentos de maior stresse, de abaixamento de humor e mesmo de ansiedade;
- Desejar desenvolver uma relação mais próxima e consciente com o seu companheiro;
- Pretender responder de forma mais sensata, “acordada” e consciente às suas necessidades, às do bebé e às do seu companheiro, durante a gravidez e pós-parto, mas também ao longo da vida.

## IMPORTA NÃO ESQUECER A SUA SEGURANÇA E VALORIZAR A SUA SABEDORIA

É absolutamente essencial alertar para que uma mulher grávida que julgue ou considere estar a experienciar sintomas de depressão e/ou de ansiedade e queira recorrer a este livro como um recurso ou fonte de apoio, que o pode fazer, mas é nossa obrigação convidá-la a procurar um profissional que possa avaliar, detalhadamente, se apresenta um quadro de depressão *major* ou algum quadro de ansiedade, necessitando de outras respostas e intervenções (por exemplo, psicoterapia, psicofarmacologia) que a ajudem mais, assim como ao bebé e à família.

A depressão e os quadros de ansiedade são tratáveis e haverá sempre espaço e tempo para regressar a este livro e aos recursos que disponibiliza, uma vez que são úteis ao longo de toda a vida. O livro *A Mãe que Há em Mim* não constitui um programa psicoterapêutico. É extremamente importante alertar para este facto.

Igualmente, dado que a convidamos (e ao companheiro) a realizar práticas de natureza mais “física”, como posturas de ioga e a “Meditação a caminhar”, é fundamental que possa certificar-se, junto de um profissional de saúde, de que pode realizar estas mesmas práticas. Da mesma forma, confie na sua sabedoria interna, isto é, se sentir que não deve realizar determinadas práticas, porque o corpo, num dado momento, não o permite, não o faça (e muito menos porque lhe foi sugerido no livro). Respeite os sinais do corpo, mesmo que possa querer desafiar-se e experimentar novas práticas.

## UMA ABORDAGEM INCLUSIVA

Ao longo deste livro, adotámos uma abordagem inclusiva, mas sem recorrermos constantemente ao uso do feminino, masculino ou neutro para que a repetição não se tornasse cansativa. Assim, quando escrevemos “facilitador”, deve ser lido como “facilitador ou facilitadora”, assim como “companheiro” deve ser lido como “companheiro ou companheira” e “do bebé” como “do bebé ou da bebé”. Importa ainda esclarecer que o uso da palavra “companheiro” abrange os vários tipos de relação, bem como orientações sexuais. Assim, “companheiro” pode ser lido como “companheira”, permitindo também a consideração do plural. Sendo o livro sobretudo dirigido a mulheres grávidas, usamos o feminino com muita frequência (no texto principal, nos guiões das meditações e nos áudios), mas voltamos a reforçar que o objetivo é que todo o conteúdo possa ser útil para mulheres grávidas e seus companheiros.

## PARA COMEÇAR

Parece-nos essencial iniciar esta viagem referindo alguns elementos de preparação, que constituirão a base para todas as sessões.

A melhor forma de as ir percorrendo é destinar um dos dias da semana à leitura do capítulo dedicado à sessão em causa (materiais teóricos e



SESSÕES



# SESSÃO 1

## Introdução à prática de *mindfulness*

### OBJETIVOS

- Refletir sobre as mudanças associadas à gravidez, ao pós-parto (maternidade/paternidade) e à parentalidade;
- Aprender alguns aspetos sobre o stresse, a ansiedade e a depressão;
- Refletir sobre a diferença entre funcionar em piloto automático ou de forma *mindful* (consciente e acordada), e sobre o facto de todos podermos aprender *mindfulness*;
- Abordar a diferença entre o “modo fazer” e o “modo ser/estar”;
- Reconhecer a existência dos três elementos presentes em todas as experiências: um pouco de terapia cognitivo-comportamental (TCC) “clássica”.

### MUDANÇAS ASSOCIADAS À GRAVIDEZ E À MATERNIDADE/ /PATERNIDADE

Esta fase inicial é o momento para convidar o leitor (quer esteja grávida, quer seja o companheiro da mulher grávida ou mesmo estando em casal) a realizar uma reflexão, a olhar para dentro e a pensar sobre as mudanças e alterações que possam estar associadas ao facto de estar grávida e de vir aí um bebé (ou bebés, no caso de uma gravidez gemelar). Pode querer, também, visitar o diário no qual registou preocupações associadas à gravidez/maternidade, parto e pós-parto/parentalidade.

Nas linhas que encontra em seguida registe, então, estas mudanças/alterações (de ordem física, emocional/psicológica, financeira e logística – organização de espaços e tempos; relativas aos domínios pessoal, profissional e familiar).

A	B	C
<p><b>Situação ativadora</b></p> <p><input type="checkbox"/> que aconteceu imediatamente antes de me sentir assim? <input type="checkbox"/> que estava a fazer?</p> <p>A situação pode ser externa (acontecimento) ou interna (sentimento/pensamento).</p>	<p><b>Pensamentos/Imagens</b></p> <p><input type="checkbox"/> que me passou pela cabeça nesse momento? <input type="checkbox"/> que é que a situação diz sobre mim?</p> <p>Interpretação da situação.</p>	<p><b>Emoções/Sensações corporais/Comportamentos</b></p> <p>Que sentimento/emoção identifiquei?</p> <p><input type="checkbox"/> que senti no corpo?</p> <p>(Por exemplo, tensão, calor, respiração acelerada, formigueliro, pressão, frio, etc.)</p> <p><input type="checkbox"/> que é que fiz? <input type="checkbox"/> que tive vontade de fazer?</p>



# SESSÃO 4

## O desconforto e o corpo em movimento

### OBJETIVOS

- Abordar as diferentes atitudes que podemos trazer ao desconforto, ao que é desagradável, verificando, com grande possibilidade, que aquilo a que resistimos tende a persistir;
- Aprender uma breve sequência de ioga, enquanto prática que “trabalha” a união de mente e corpo, e que, quando realizada de forma *mindful*, é uma prática de meditação (em movimento);
- Explorar, brevemente, que outros tipos de movimento (práticas em que o corpo se movimenta) podem constituir-se como prática meditativa, se realizadas de forma *mindful*.

### CHEGANDO AO MOMENTO PRESENTE

Para começar esta quarta sessão, o convite é para que realize a “Meditação focada na respiração e no corpo”. Esta prática, na sequência das oportunidades e dos desafios associados à prática do “Body scan”, convida à adoção de atitudes específicas perante o eventual desconforto (ou mesmo dor) que possa estar presente no corpo.



Meditação focada na respiração e no corpo



Poderá, em seguida, realizar um diário sobre o que foi observado durante a prática, registando a experiência.

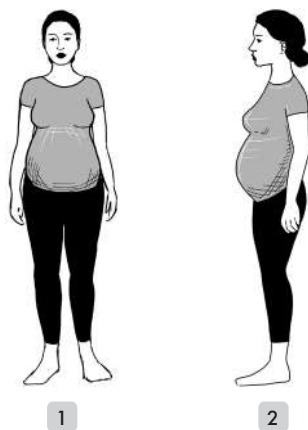
---

---

---

certificados de ioga; procure, de qualquer forma, realizar estas práticas (ou outro tipo de práticas ou formas de exercício) de forma *mindful*.

1. Iniciando a sequência das posturas, começando na “Postura da montanha” (Figuras 1 e 2), em que permanecemos de pé, em cima do colchão. Esta é considerada uma postura de meditação em pé (de enraizamento e estabilização), sendo também uma postura de transição. Assim, comece por trazer a atenção para os pontos de toque e contacto dos pés com o chão. Fletindo um pouco os joelhos, mantenha a coluna direita, mas relaxada, os braços pendurados ao longo do corpo e a cabeça estável. Mantenha esta postura enraizada, sentindo que respira como se fosse uma montanha, estável, sólida e robusta.



2. Partindo da “Postura da montanha”, realize três a cinco rotações do pescoço (e cabeça) para o lado direito e o mesmo número para o lado esquerdo, bem gentilmente (Figuras 3 e 4). Dando conta das sensações de alongamento ao rodar a cabeça e o pescoço para cada um dos lados, veja se é possível realizar a rotação completa, rodando o pescoço na sua totalidade (tendo muito cuidado quando a cabeça roda para trás), ou apenas meia rotação, em que, na expiração, deixa cair a cabeça para a frente, com o queixo a aproximar-se do peito. Depois, inspirando, e numa nova expiração, rode a cabeça, de forma diagonal, por exemplo, para o lado direito. Aproxime a orelha direita do ombro direito. Pare aqui por uns instantes, sentindo o alongamento. Depois, numa expiração, rode lentamente a cabeça para o lado esquerdo, notando as mudanças

# RETIRO

## Uma sessão mais longa de práticas

### OBJETIVOS

- Aprofundar a prática de *mindfulness*, realizando práticas já conhecidas e práticas novas, em silêncio, aproveitando estas horas para cuidar do seu bem-estar;
- Realizar a prática de fala e escuta ativa, entre a mulher grávida e o companheiro, em que comunicam sobre elementos relativos ao medo, em busca de um entendimento mais próximo e cúmplice.

### CHEGANDO AO MOMENTO PRESENTE

Para iniciar esta sessão, em silêncio, comece por realizar uma “Meditação breve focada na respiração”, para que possa sentir-se a chegar ao momento presente. Pode ser interessante ir observando como lida com o convite de manter o silêncio durante um período significativo de tempo. Lembre-se, permanecer em silêncio pode facilitar o “olhar para dentro”. E recorde que estas horas podem constituir uma excelente oportunidade para o autocuidado, para nutrir o seu bem-estar.



Meditação breve focada na respiração



Pode querer escrever um diário relativo às observações que tiver ao realizar esta prática.

---

---

---

---

---

---

---

Em seguida, o convite é para que possa realizar a sequência de posturas de ioga que já conhece e que são descritas na Sessão 4 (consultar páginas 70-78), de forma a poder continuar a trabalhar o autocuidado (mente e corpo), também em silêncio.

E se desejar, uma vez mais, tem espaço para o diário sobre esta prática.

---

---

---

---

---

---

---

E depois de uma prática em movimento, sugerimos, ainda em silêncio, uma nova prática, a “Meditação focada na respiração, corpo, sons, pensamentos, emoções e consciência alargada”. Quando nos referimos à consciência alargada, trata-se de permitir que a atenção não repouse, preferencialmente, num objeto em particular, quer seja a respiração, quer seja o corpo na sua totalidade ou os sons, entre outros. Esta atenção focada em objetos particulares é treinada instantes antes, na mesma prática. Na consciência alargada, prestamos atenção, a cada momento, ao que predomina na consciência, uma consciência que permanece aberta e receptiva. O momento presente como ele se manifestar.



**Meditação focada na respiração, corpo, sons, pensamentos, emoções e consciência alargada**





# GUIÕES DE MEDITAÇÃO

## BREVE NOTA AOS PROFISSIONAIS (QUE QUEIRAM GUIAR AS PRÁTICAS)

Podem querer usar, ou não, um sino ou uma taça tibetana para sinalizar o início e o fim das práticas.

## INTRODUÇÃO ÀS MEDITAÇÕES

Ao longo das várias práticas de meditação, optámos por recorrer ao uso do “feminino”, nomeadamente usando pronomes femininos, uma vez que o programa é direccionado, em primeiro lugar, a mulheres grávidas. Os autores assumem, no entanto, uma leitura e linguagem inclusiva. Assim, apenas evitam o uso do feminino e masculino, em simultâneo, na condução das práticas, para não cansar quem as ouve. Da mesma forma, optam por recorrer ao uso do masculino e do singular ao referirem-se ao bebé. Mais uma vez, isso não implica a exclusão do feminino e das gravidezes gemelares.



**Meditação focada na respiração**



Começando por encontrar uma posição sentada que seja confortável. Pode sentar-se com uma almofada ou um *zafu* (almofada de meditação) debaixo das nádegas e encostar-se contra a parede, para ter apoio adicional para as costas. Pode, também, sentar-se numa cadeira (se possível, sem encostar as costas à cadeira, para que estas permaneçam direitas), com os pés assentes no chão (ou usando uma almofada para elevar as pernas). Se possível, afastando ligeiramente as pernas. Adotando, então, uma postura direita e confortável, e, calmamente, fechando os olhos. Se sentir que está mais confortável numa outra postura (por exemplo, deitada), por algum motivo, ajuste-a, sem hesitar. Se permanecer deitada, talvez queira ficar deitada de lado e talvez queira usar uma almofada entre as pernas. Realize qualquer outro ajuste necessário.

Começando, então, por colocar a atenção nas sensações corporais, focando-se nas sensações táteis e nas pressões sentidas no corpo, nos pontos de contacto com o chão, ou com outro material ou superfície que suporte o corpo, neste instante. Passando algum tempo a explorar estas sensações.

De seguida, procurando notar a respiração, sem a mudar ou influenciar de qualquer forma. Apercebendo-se apenas do fluxo de ar, à medida que este entra e sai. Notando como a respiração chega até à barriga ou se está a respirar menos profundamente, apenas até ao peito. E à medida que se vai focando mais na respiração, verificando se a consegue observar no abdómen.

Apreciando como a barriga parece ser como um balão, que se enche a cada inspiração e se esvazia a cada expiração. E agora, trazendo a atenção para o lugar no corpo onde sinta mais a respiração, onde pareça mais natural acompanhar a respiração. Pode ser no peito, na barriga, pode ser onde o ar está a entrar e a sair pelas narinas ou mesmo no interior da garganta. Não tem de focar a atenção na respiração com enorme detalhe, apenas permita que a atenção “repouse” delicadamente na respiração. Permitindo que a respiração seja tal e qual como for. Estando grávida, poderá notar o que está a acontecer com o bebé na barriga, enquanto respira. O bebé pode mover-se ou mudar de posição, ou pode sentir que está “quieto”. Independentemente de como o bebé estiver, apenas note que estão a respirar em conjunto.

Irá notar que, frequentemente, quando foca a atenção na respiração, podem surgir vários pensamentos e que, por vezes, estes conseguem desviar totalmente a atenção da respiração. Isto acontece com todas as pessoas. Não é um erro ou fracasso. Ao notar que isto aconteceu, procure trazer apenas a atenção para a respiração. Reparando que em vez de sermos “nós” a respirar, de certa forma, é o corpo que “nos” está a respirar. Em vez de ser uma coisa que estamos a fazer, estamos apenas a dar atenção, a notar uma coisa (a respiração).

E se notar que, eventualmente, as costas começaram a “ceder” e que está já mais inclinada para a frente, no caso de estar sentada, procurando trazer os ombros para trás e tentando manter uma postura direita. Tentando acompanhar o ciclo da respiração desde o início da inspiração até ao fim da expiração. Ficando em silêncio durante alguns minutos, enquanto se segue este ciclo interminável: inspiração, expiração; dentro e fora.

Se sentir que a atenção se afastou (de novo) da respiração, trazendo-a apenas gentilmente para a respiração. Felicitando-se, pois voltou a estar, mais uma vez, consciente da experiência. Pode querer, brevemente, notar por onde a mente andou, sem apego ou aversão. Se notar que alguma parte do corpo está ou ficou tensa ou desconfortável, pode escolher respirar para essa parte do corpo, ficando com quaisquer sensações que apareçam. Ou pode escolher, intencionalmente, mudar a posição, no caso da presença de dor.

A única coisa que está a fazer é estar “consciente”. Focando a consciência na respiração. Não há mais nada que precise de fazer neste momento. Não existe a necessidade de se esforçar, de “tentar” nada. Trata-se de ficar





**NOTA AOS PROFISSIONAIS  
QUE QUEIRAM USAR ESTE LIVRO**



## A HISTÓRIA DESTE LIVRO

O livro *A Mãe que Há em Mim* constitui o desenvolvimento natural do programa *Mother in Me* (MiM – em português, “A Mãe que Há em Mim”), um programa de prevenção e intervenção precoce da/na depressão perinatal.

Este programa recebeu vários financiamentos no âmbito do projeto de investigação “Rastreamento, prevenção e intervenção precoce da depressão perinatal nos cuidados de saúde primários”<sup>1</sup>, do Instituto de Psicologia Médica. Neste projeto, além de outros objetivos, quisemos avaliar a eficácia do programa MiM em mulheres com depressão e/ou ansiedade na gravidez ou que apresentassem pelo menos um fator de risco para depressão perinatal, apurados pela nossa equipa. Os resultados deste estudo estão disponíveis no artigo elaborado por Vaz Marques et al. (2022), e serão brevemente descritos na subsecção “Orientações práticas”.

O programa de oito sessões e um retiro de silêncio (manualizado para o facilitador e os participantes) visava ajudar as mulheres grávidas (os parceiros eram convidados – independentemente da configuração relacional e orientação sexual – a estar presentes) a desenvolver formas alternativas de responder à ansiedade, ao stress e a sintomas depressivos (no período perinatal), incluindo psicoeducação, práticas de *mindfulness* e autocompaixão e exercícios da terapia cognitivo-comportamental (TCC), incentivando a prática entre sessões, para garantir maiores benefícios.

Realçamos que a escrita deste livro foi inspirada na leitura e nos ensinamentos de pessoas e autores diversos (verdadeiros mentores intelectuais), neste caso, a maioria facilitadores e praticantes regulares de *mindfulness*, autocompaixão e/ou *heartfulness*. É fundamental, então, reconhecer o papel de Nancy Bardacke, Cassandra Vieten, Jon Kabat-Zinn, Zindel Segal, Mark Williams, John Teasdale, Sona Dimidjian, Sheryl Goodman, Kristin Neff, Christopher Germer, Steve Hickman, Susan Woods, Beth Mulligan, Chade-Meng Tan e Thich Nhat Hanh. Há que reconhecer o papel pioneiro, no que toca à TCC,

---

<sup>1</sup> FCT: “Screening, prevention and early intervention for perinatal psychological distress- a new program effectiveness in primary healthcare” COMPETE/POCI-01-0145-FEDER-016850; EEA: “Perinatal depression screening, diagnosis, prevention and early intervention in primary healthcare” Ref. 000161 SM3-EEA-Grants (MFEEE) 2009-2014.

de Aaron Beck. Do nosso país, inspiraram-nos as partilhas e ensinamentos de Vasco Gaspar, João Palma, Paula Castilho e Maria do Céu Salvador.

## PARA QUEM É ESTE LIVRO?

Apesar de o programa ter sido desenvolvido para apoiar mulheres que apresentam já sintomas depressivos/ansiedade na gravidez e/ou fatores de risco para a depressão perinatal, os autores pretendem, com este livro, inspirado no programa (alterámos um pouco as sessões e alargámos o seu número para **nove sessões**; incluímos ainda uma sessão mais longa de práticas, maioritariamente em silêncio, entre a sexta e a sétima sessões, que funciona como um convite a um minirretiro), chegar ao maior número possível de mulheres grávidas e/ou no pós-parto, assim como aos seus companheiros.

Acreditamos que o livro pode apoiar nesta viagem que constitui a maternidade/paternidade, uma fase da vida com tanta riqueza e “maravilha”, mas também com tantos desafios. Pode também, certamente, apoiar no caminho da parentalidade, que nunca tem um fim. Além disso, poderá constituir um importante recurso, sobretudo para quem se identificar ou quiser descobrir mais sobre a prática de *mindfulness* e autocompaixão, com vista ao aumento do bem-estar e da prevenção da depressão e da ansiedade na gravidez, no pós-parto e ao longo da vida.

## OBJETIVOS DO LIVRO

Tal como com o programa MiM, pretendemos que este livro tenha um formato profundamente experiencial, contendo alguns elementos teóricos, material pedagógico e psicoeducativo, mas, sobretudo, apresentando vários elementos didáticos e convites à realização de práticas de TCC (de 2.ª geração), bem como práticas de *mindfulness* e autocompaixão (3.ª geração da TCC), todas baseadas em evidências científicas. Contém, ainda, espaços para diário, reflexão pessoal e registo das práticas (*journaling*), reflexões realizadas com e junto de participantes em edições do programa, e áudios com práticas gravadas.

O programa MiM foi inspirado em diferentes programas já existentes, e com eficácia comprovada, noutros países, no que toca à melhoria do humor, do sono, do bem-estar e da qualidade de vida. Não se trata de um programa de preparação para o parto. Então, tal como o programa, o livro tem como objetivos:

- Ajudar a desenvolver formas de “abraçar” as mudanças e incertezas na vida em geral (e em fases como a gravidez e o pós-parto, assim como na parentalidade);
- Lidar com momentos “menos bons” e/ou imprevisíveis, que podem acarretar a vivência de stresse, ansiedade, tristeza ou mesmo depressão;
- Ajudar a encontrar formas de, depois da leitura do livro e de terminar o programa, continuar a usar as estratégias aprendidas, experienciando a vida com maior bem-estar.

Constituindo um livro direcionado às mulheres e casais, a sua estrutura permite, perfeitamente, a um psicólogo clínico seguir as sessões de uma forma sequencial, na sua intervenção com mulheres e casais. Assim, o livro contém, em anexo, os guiões das práticas propostas, para que os profissionais possam, na sua prática, reproduzi-las.

Não existe a necessidade de, ao recorrer a este livro, possuir previamente um conhecimento ou prática de *mindfulness* e autocompaixão, porque acreditamos que a sua estrutura permite que o leitor se vá familiarizando com as práticas de uma forma gradual. Apresentamos alguns conteúdos teóricos e psicoeducativos que o leitor poderá consultar para entender melhor a base e os pressupostos das práticas e dos exercícios.

A gravidez e o pós-parto podem ser períodos exigentes e desafiantes, pelo que, quem seguir o programa, poderá sentir, em certos momentos, que não encontra tempo ou espaço para a realização das práticas. Alertamos que demora o seu tempo a aprender as ferramentas aqui apresentadas. Vamos propor que a prática seja diária, mas a verdade é que várias mulheres/casais partilharam com a equipa que tal pode ser exigente. Sugerimos que possa trazer gentileza e amabilidade à experiência, se a mesma for semelhante, mas que procure encarar o compromisso com a prática como uma fonte de autocuidado, e, assim, algo que tentará manter.

# A MÃE QUE HÁ EM MIM

Como promover o bem-estar emocional na gravidez e no pós-parto

**Se é mãe ou pai, ou está a preparar-se para a chegada de um bebé, este livro é simplesmente imperdível! Não perca a oportunidade de transformar a sua vida e a vida da sua família para melhor!**

Inspirado em programas realizados com sucesso em todo o mundo, este livro, fruto do profundo interesse e dedicação dos seus autores em prol da saúde mental perinatal, procura ajudar mulheres grávidas e os seus companheiros a viverem esta fase tão especial das suas vidas, de forma mais consciente e plena.

Com práticas de *mindfulness* e autocompaixão, esta é uma obra única, com espaços para diário, reflexão pessoal e registo das práticas, que, escrita de forma simples, contribui para que mães, pais e cuidadores possam encontrar conhecimentos e ferramentas que lhes permitam cultivar um maior bem-estar emocional.

Acreditamos que este livro pode apoiar nesta viagem que é a maternidade/paternidade, uma fase da vida com tanta riqueza e "maravilha", constituindo-se como um importante recurso para a prática de *mindfulness* e autocompaixão, com vista ao aumento do bem-estar e da prevenção da depressão e da ansiedade na gravidez, no pós-parto e ao longo da vida.



Áudios disponíveis através de QR codes no livro ou para download em <https://pactor.pt/pt/download-conteudos>.

PACTOR

ISBN 978-989-693-153-7



9 789896 931537



www.pactor.pt