

“Cada vez há menos bebês a nascer como mereciam”

Mães e bebês precisam de ser respeitados na hora do parto: menos intervenções, menos restrições, mais confiança num processo que é fisiológico, natural e... tão antigo quanto a humanidade.

“É preciso respeitar a essência do nascimento”, defende Sandra Oliveira, mãe, doula e autora do livro “Nascer Saudável” (Edições Chá das Cinco). Há muito por mudar na saúde materna em Portugal, começando pela vivência da gravidez e parto de forma mais consciente e informada. “Nascer Saudável” foi escrito para responder a essa necessidade.

Disse numa entrevista recente que as mulheres portuguesas têm andado a ser enganadas no parto. Porquê?

Sandra Oliveira: Talvez seja mais fácil entenderem-me se responder com uma pergunta. Imagine-se a recorrer a um profissional de saúde por uma situação patológica. É supostamente tratado com muitas intervenções,

algumas bem dolorosas e penosas, que lhe deixam marcas físicas e psicológicas. Depois de “tratado”, vem a descobrir que afinal existiam cuidados bem menos interventivos, que são recomendados e estão fundamentados há mais de 30 anos. Como se sentiria? Agora neste cenário de imaginação realista, imagine que afinal nem havia doença nenhuma, e que o que estava em causa era uma mulher grávida e tanto ela como o bebé eram saudáveis. Enganadas, é a palavra que me ocorre.

A saúde materna em Portugal anda mal...

S.O.: A saúde materna precisa de sair da sombra dos indicadores de quantidade e focar-se na qualidade. À mínima coisa vangloriamos-nos dos bons indicadores de mortalidade que



conseguimos, e assim vamos autoiludindo-nos de que está tudo bem, de que somos muito “bons”. Devemos seguir o exemplo de países com taxa de mortalidade neonatal iguais ou melhores que as nossas, e que se preocuparam verdadeiramente em conciliar quantidade com qualidade. Estamos longe de ser um país exemplar na saúde materna, isso é manipulação pura da informação. Claro que se formos continuar a olhar para o que éramos há 40 anos, vamos continuar a ficar muito contentes por termos alcançado o básico.

Considera que durante a gravidez há um excesso de diagnósticos, consultas e rastreios. A vigilância “apertada” é dispensável?

S.O.: A vigilância da gravidez foi um dos pas-

sos importantes para termos os indicadores quantitativos que temos. No entanto, há uma gestão dos recursos que deve ser eficiente e fundamentada. Assistimos a um aproveitamento económico desta fase de vulnerabilidade das mulheres. É necessária uma reforma profunda no que diz respeito à saúde materna, tanto a nível público, como privado. São necessárias recomendações bem elaboradas e atualizadas. Acima de tudo há que repensar na forma como se protege a mulher grávida, logo desde a conceção. Pôr um fim a esta cultura de que gravidez só conta a partir do segundo trimestre, e de que gravidez não é doença. Há que valorizar e cuidar da gravidez humana, de acordo com as suas especificidades biológicas da nossa espécie. Diminuiríamos seguramente

“Não há moda nenhuma num parto natural”

Sandra Oliveira não tem dúvidas: o parto natural não é uma moda! “Moda são as mudanças a que assistimos a obstetrícia fazer sem fundamentos. Isso sim são modas, são ‘costumes’ adotados porque alguém publicou um estudo ou escreveu um artigo que depois se veio a perceber que não tinha a qualidade necessária para se ter difundido. Não faltam exemplos disto, infelizmente, como relato ao longo do livro. O parto natural existe desde a existência humana. Modas são o exemplo da restrição de

movimentos e nutricional, manobra de Valsalva, manobra de Kristeller, episiotomia, assim como a quase extinção do parto vaginal dos bebês em posição pélvica, entre outras. O parto natural é biológico, fisiológico, de moda não tem nada, ao contrário do que querem fazer as mulheres acreditar. Que não duvidem as mulheres que é o mais saudável para os seus bebês e para elas. É exigente, tem dor, uma dor única, mas que tem também o importante papel de nos preparar e ajudar. Não há moda nenhuma nisso.”



muitas das gravidezes que passam a gravidez de risco, por falta de prevenção. Andamos a incidir esforços da forma errada, e isso custa não só valor humano, como económico.

Uma das críticas que faz é o excesso de intervenções no parto. O que é preciso mudar para termos um parto mais humanizado?

S.O.: Mudarmos o paradigma de parto humanizado para parto atualizado, é o que eu defendo. Como explico no livro “Nascer Saudável”, se tivermos uma obstetrícia a exercer

É preciso mudar o paradigma de parto humanizado para parto atualizado. A intervenção tem que ser muito ponderada e não uma rotina.

com base no conceito de *evidence based care*, ficaremos muito mais próximos do necessário respeito e equilíbrio entre a Natureza e a Intervenção Obstétrica. A intervenção tem que ser muito ponderada, e não uma rotina.

O parto que apelidamos de “normal” está cada vez mais longe de ser, de facto, normal?

S.O.: Sim, está. Se nos colocarmos no lugar do bebê, não consigo entender como podemos

chamar “normal” à forma como tantos, mas tantos bebês andam a nascer. É preocupante pensar que intervenções por rotina como a restrição de movimentos, administração de fármacos, a instrumentalização (isto é, um bebê nascer de fórceps ou ventosa, muitas vezes uma consequência de se eliminar a dor), clampeamento precoce do cordão umbilical, ausência de contacto pele-com-pele prolongado, é verbalizado por muitas mulheres e profissionais como parto “normal”. Parece que o que difere apenas a “normalidade” é mesmo a via pela qual sai o bebê, se vaginal ou por cirurgia. Isto é muito redutor e, pensando nos bebês, que é quem mais me preocupa proteger, é assustador mesmo. Cada vez temos menos bebês a nascer como mereciam e precisam para a sua saúde e bem-estar.

Como deve ser, então, um parto “normal”?

S.O.: Um nascimento normal deverá ser o parto que respeita a essência do processo na sua biologia, em que a dupla mãe-bebê é apoiada e vigiada, para que as intervenções sejam as estritamente necessárias para garantir o bem-estar dos dois, quando a natureza nos prega partidas. Se a natureza funciona na grande maioria dos casos, porque andam as mães-bebês a serem sujeitos a tantas intervenções? Não faz sentido.

Os médicos estão pouco confortáveis com um parto natural? É preciso mudar/adequar a formação nesta área?

S.O.: Há muita coisa por mudar. Uma delas é percebermos que se calhar temos que reservar os médicos e formá-los para que apliquem as suas competências técnicas e humanas nas gravidezes e partos de risco. São vários os países que já perceberam isso, nomeadamente os países do norte da Europa e o Canadá, por exemplo. Nem sempre “mais” é melhor. No caso da obstetrícia, os estudos o que nos dizem é que “menos” é por norma melhor.

Os enfermeiros especialistas em saúde materna e obstetrícia devem ter mais protagonismo?

S.O.: Sim. Mas para isso há que também a formação deles ser diferente. Há que criar alternativas reais ao modelo biomédico, e conquistar o respeito entre as várias classes profissionais de obstetrícia. São ainda muitos os enfermeiros que pouco sabem do modelo centrado no utente, no caso da saúde materna, do chamado Midwifery Model (Modelo de Parteira, como explico no Nascer Saudável). Há que dentro da obstetrícia gerar diferentes modelos de cuidados.

Passar o parto de casa para o hospital foi uma má ideia? Como é que se consegue o “melhor dos dois mundos”?

S.O.: Se foi uma má ideia isso ainda não se sabe. Os estudos existentes não nos permitem afirmar isso. O que podemos afirmar é que a história do parto hospitalar demonstra um enorme desrespeito e desconhecimento pela dimensão sociocultural do parto, e da mulher em si. Desvaloriza muito o lado emocional e familiar deste processo. Prova disso é as restrições, e todo o aspeto frio que caracteriza o parto hospitalar. O melhor de dois mundos já é procurado ser alcançado em vários países, onde as salas de parto apesar de altamente equipadas, procuram preservar o ambiente



As salas de parto, apesar de altamente equipadas, podem preservar o ambiente acolhedor e familiar que um parto requer

acolhedor e familiar que um parto requer. A vontade da mulher é soberana. Os serviços, as instalações, os cuidados têm que ser centrados nas mulheres, bebés e família e não nos profissionais. Pensar que em pleno ano 2017 em Portugal no fundo não existem opções nos hospitais ou fora deles, é demonstrativo do atraso que levamos.

É frequente ouvir-se dizer que para mudar o mundo é preciso mudar a forma como nascemos. Concorda?

S.O.: Em parte concordo. A frase é do Dr. Michel Odent. E com o que tenho visto ao longo destes 12 anos nos acompanhamentos que faço de Mães, Bebés e Famílias, compreendo-o muito bem. A forma como se respeita o nascimento na sua essência faz mudanças incríveis na vida das pessoas. É químico. O nosso cérebro fica marcado com o melhor que o nosso sistema hormonal tem. Que não se duvide que ao se estar a interferir no parto como se interfere está-se a mexer em áreas neurológicas muito delicadas, seja do Bebê, seja da Mãe. No entanto, o mundo tem tanta, mas tanta coisa por mudar... Que pode fazer muita diferença, disso não duvido. **Pf**

Desrespeito

O parto hospitalar desvaloriza muito o lado emocional e familiar do nascimento

Modelo

Menos médicos, mais enfermeiros parteiros