



# Relação afectiva com o bebé começa durante a gravidez

Escola Superior de Enfermagem de Coimbra ensina pais a reforçar contacto com o bebé

Andrea Trindade

■ Estimular a relação afectiva entre os pais e o filho logo durante a gravidez, reforçando o contacto com o bebé no ventre materno, é um dos principais objectivos das sessões de Acompanhamento Haptonómico levadas a cabo na Escola Superior de Enfermagem de Coimbra (ESEnfC), no âmbito do projecto "Terna Aventura". Destinadas a grávidas com 16 a 28 semanas de gestação e aos pais – que assumem um papel activo e fundamental –, as sessões servem para informar e apoiar o casal na interacção com o novo membro da família.

«É a partir deste contacto afectivo entre a triade (mãe-pai-filho) que se trabalha na prevenção e correcção de complicações da estática materna (correção da posição da pélvis e coluna vertebral), no desenvolvimento do bem-estar da grávida e na preparação para o trabalho de parto e nascimento», explicam as organizadoras das sessões, as professoras Rosa Moreira e Teresa Silva.

O acompanhamento haptonómico beneficia a plena vivência do nascimento e o desenvolvimento afectivo do recém-nascido, contribuindo para que ele seja uma criança feliz e, mais tarde, alcance a maturidade como pessoa em pleno equilíbrio físico, psíquico e afectivo, refere a ESEnfC.

De acordo com as responsáveis do projecto, «a utilização desta técnica tem vantagens significativas para a grávida, ajudando-a a suportar melhor os naturais desconfortos relacionados com as alterações fisiológicas da gravidez, favorecendo um melhor nível de saúde mental e prevenindo transtornos psíquicos do decorrer da gravidez e pós-parto».

## Redução do stresse do parto

O acompanhamento haptonómico favorece ainda o parto normal, contribuiu para a redução do sofrimento e da necessidade de medicação, uma vez que há uma redução das hormonas do stresse. A intensidade do vínculo



PAI E MÃE conseguem uma vivência mais plena da gravidez e do parto

estabelecido entre mãe e filho também está relacionada com um aumento da percentagem de mães que amamentam com sucesso os seus bebés.

A haptonomia foi criada há

mais de 50 anos pelo holandês Frans Veldman para designar a ciência das interacções e das relações afectivas humanas. Enquanto parte das Ciências Humanas, tem como finalidade

aplicar o tacto, com o objectivo de estabelecer uma relação para desenvolver a saúde, curar e devolver a integridade.

Além das sessões de acompanhamento haptonómico, o projecto "Terna Aventura" oferece a grávidas/casais entre as 28 e as 32 semanas de gestação preparação para o parto, todas as segundas e quartas-feiras, entre as 18h00 e as 19h30. Inscrições ou informação adicional sobre estas e outras actividades podem ser solicitadas através do telemóvel 927501115 ou do correio electrónico [ternaaventura@gmail.com](mailto:ternaaventura@gmail.com).