

Flavia Fonseca é mineira de Pará de Minas e aprendeu a ser mãe e filha com a chegada de Rafael, em 2009. É jornalista (PUC Minas), mestranda em Ciência da Informação (UFMG), especialista em Gestão de Negócios (FDC) e em Comunicação e Gestão Empresarial (PUC Minas). Foi assessora de comunicação da Fiat Automóveis e Construtora Líder, repórter de Informática e Tecnologia do jornal Estado de Minas e assessora de imprensa da Ricardo Eletro, quando atuou na agência Interface. É fundadora da Tinno, agência de comunicação e marketing para empresas de tecnologia e inovação.

Este é seu primeiro livro: um relato sobre a experiência de ser mãe.



ISBN 978-85-64158-28-3



9 788564 158283

“Além de escrever muito bem, além de ter essa capacidade de despertar a empatia e de saber contar uma história, gente... Tudo aconteceu mesmo! Quanto aprendizado! Muito emocionante.”

Mônica Figueiredo, diretora editorial da revista Pais&Filhos

O livro *Mãe Prematura* foi escrito para encorajar mulheres a optar pelo parto normal e a amamentar. Mesmo nos casos de nascimento de bebês prematuros. Também foi escrito para alertar as mães sobre os riscos do parto antes da hora: uma realidade impensada durante a gestação. Ele desmistifica o ambiente frio da UTI neonatal, trazendo um universo de amor e cumplicidade desenvolvido na luta pela sobrevivência.

É também um livro para os pais, companheiros essenciais que acompanham de perto a transformação da mulher quando ela se torna mãe e as surpreendentes aventuras da criança ao longo da sua primeira infância.

Juntos, eles embarcam numa viagem sem volta.

A mais fascinante de suas vidas.

mãe
prematura



ASADO PÁPEL

Flavia Fonseca

mãe prematura



Flavia Fonseca

A história de uma mãe
e seu bebê prematuro:

da UTI neonatal
aos 5 anos

A vida não teria graça se fosse previsível. Se encontrássemos pelo caminho exatamente o que procuramos. Se a surpresa assusta e faz mudar os rumos, também nos mostra que é preciso tirar da mala o desnecessário e levar apenas o essencial. Aquilo que nos nutre, faz rir, chorar e agradecer. Simplesmente por estar vivo. Por amar sem medidas. A melhor viagem é aquela que nos encoraja a ir sempre mais longe, aconteça o que acontecer.

Este livro é dedicado a todas as mães que, de alguma forma, são surpreendidas com a chegada do bebê e embarcam numa viagem rumo ao desconhecido – e sem volta. Em primeira instância, foi escrito para as mães que sentem a dor de sair da maternidade sem o filho no colo. E isso dói mais que parir. Mas, como reza a insuperável lei da vida, sempre há caminhos para lidar com o imprevisto. E isso inclui a rotina impensável da UTI neonatal.

A maioria das mães não encontra nos livros sobre a gravidez e os primeiros anos de vida do bebê informações detalhadas e sinceras sobre o nascimento prematuro. Nenhuma mãe se prepara para estar na maternidade com um, dois ou três meses de antecedência. A chegada do bebê antes da hora causa choque, entristece e amedronta. Ter que lidar com a superação tão cedo não é fácil; mas também torna mãe e bebê mais fortes.

Este livro também é dedicado a mães que não tiveram bebês prematuros, mas se sentem perplexas diante dos desafios da maternidade. Ser mãe não tem nada de bonito quando as mulheres veem suas vidas roubadas prematuramente. Num belo dia, *game over*. E toda mãe pensa isso em algum momento. Se perguntar a ela se gostaria de voltar atrás, jamais. Ser mãe, às vezes, é como brincadeira de criança: por mais absurdo que tudo pareça, sempre há alguma graça.

Flavia Fonseca

mãe prematura

A história de uma mãe e
seu bebê prematuro:

da UTI neonatal
aos 5 anos



ASADEPAPEL

Belo Horizonte
2015

Copyright © FLAVIA FONSECA, 2015

Projeto gráfico FERNANDA BRAGA

Ilustração da capa MARIA DA PURIFICAÇÃO DE FREITAS BORGES - MALUBA

Produção DÉLIO CAMPOS

Dados Internacionais de Catalogação da Publicação (CIP)

Fonseca, Flavia

Mãe prematura / Flavia Fonseca

Belo Horizonte : Asa de Papel, 2015.

103 p.

ISBN 978-85-64158-28-3

1. Literatura brasileira - Mães e filhos: Relacionamento I. Título

CDD: 306.8743

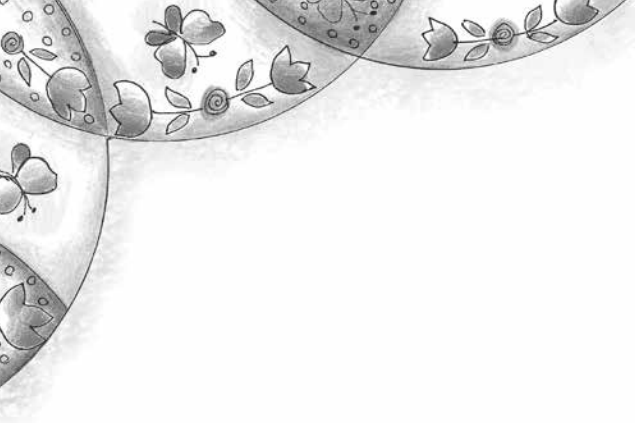
Todos os direitos desta edição reservados a
Flavia Fonseca

Proibida a reprodução parcial ou total desta obra por qualquer
processo sem autorização por escrito da autora e da editora

Primeira edição 2015

Este livro está de acordo com a nova ortografia





Ao meu filho Rafael, anjo sapeca que chegou para alegrar minha vida com dois meses de antecedência.



Agradeço especialmente à minha mãe,
Marlene, a melhor que poderia ser.

Ao meu pai, Marcílio, por me ensinar
a viver com leveza e bondade.

À minha irmã, Kátia, por ser companheira.

Ao meu sobrinho e afilhado, Mateus, por existir.

Ao meu marido e pai do meu filho,
Paulo, por ter me dado tudo.

À minha amiga Grazielle,
por ser guerreira e carregar tanto amor.

A todas as mães e mulheres que fazem parte desta história.



prefácio

Muito obrigada, Flavia!

Escrever um prefácio é sempre uma honra e uma tremenda responsabilidade. Assim que comecei a ler este livro, a tal da responsabilidade logo se transformou em um doce desafio. Ser convidada para apresentar este trabalho tão emocionante me tocou especialmente.

Sou jornalista. Gosto de boas histórias. Histórias de verdade, de gente de verdade, de carne, osso, alma e coração batendo no peito.

Gosto de história vivida com coragem, com gente que não tem medo de viver da forma como a vida se apresenta, encarando, mesmo quando com medo, e sabendo que felicidade é uma construção.

Ter um filho foi a experiência mais transformadora e definitiva por que passei na vida. Acho que essa verdade vale para todas as mulheres. Não existe ex-mãe, certo? Em nenhuma hipótese.

Sabemos, desde o instante em que nos descobrimos grávidas, que nossa vida está mudando irreversivelmente. E para melhor. Sempre.

Amo ser mãe.

A Flavia também.

E é este imenso amor pelo seu filho e pela vida que ela nos mostra e divide conosco a cada página. Que nos toca. Que nos transforma também. Seguimos coladas nela, entramos na viagem, vivemos com ela os sustos, as emoções, as reversões de expectativa, as lições, medos, conquistas... Nos-

sa! Quanta coisa aprendi com essa história! Que também é a história de Rafael, é claro. De toda uma família. Que se formou, se transformou, se construiu.

Mas me identifiquei mesmo com ela.

Flavia.

Acho que você vai se identificar como eu. A gente chora junto, ri... Sofre, passa aperto, aflição... Me coloquei totalmente no lugar dela e isso não foi mérito meu. Além de escrever muito bem, além de ter essa capacidade de despertar a empatia e de saber contar uma história, gente... Tudo aconteceu mesmo! Quanto aprendizado! Muito emocionante.

Flavia.

Que mulher bacana, que pessoa corajosa, inteira e... generosa! É preciso ter um coração muito grande para dividir com a gente tudo o que ela viveu.

E o bonito da vida não é justamente esta troca?

E por isso, você, leitor, leitora... Venha com respeito! Você vai aprender muito, sem dúvida. Mas, antes de tudo, agradeça. O mundo não valeria a pena se não existissem pessoas como a Flavia, que sabem, na pele e na prática, o que significa a palavra amor.

Flavia, menina, obrigada! Seu livro é lindo! E mais lindo ainda o futuro todo que não está nele, mas que, com certeza, você vai saber construir com essa mesma competência e energia.

Mônica Figueiredo, diretora editorial da revista Pais&Filhos



sumário

O maior amor do mundo	13
Um parto de 21 dias	15
Em casa, sem manual de instruções	32
Como um videogame: cada etapa é mais difícil O primeiro ano	38
Falando pelos cotovelos O segundo ano	47
O lobo do homem O terceiro ano	54
“Eu gosto da minha vida” O quarto ano	65
“A decolagem é opcional” O quinto ano	74
Ao infinito... e além: regras para viver	82
Ser mãe de prematuro: uma explicação jornalística	93
Ser mãe nos dias de hoje: uma visão colaborativa	96
Olhar de cumplicidade	102



O maior amor do mundo

Saí apressada da agência. Atrasada. Peguei o carro como sempre fazia e fui à consulta o mais rápido que pude, tentando não me estressar ainda mais com o trânsito caótico. Cheguei esbaforida e sentei-me, ainda lendo o folder do congresso que o chefe tinha me convidado a participar. Estava adorando a ideia de passar uns dias em São Paulo. Aliás, sempre foi minha diversão viajar, seja pra onde e pra que motivo for. Já pensava em tudo que faria. No meio da clínica, eu era a única que tinha o pensamento no trabalho ou em outra coisa qualquer. Ali o clima era outro: só havia mulheres

e casais, uns olhando para os outros, aguardando sua vez ansiosamente, parecendo querer conversar com os estranhos na sala de espera sobre o mesmo assunto. Achei normal. Fui chamada pelo nome e entrei. Segui as orientações de um simpático médico, coloquei a roupinha de exame e deitei-me. Não sabia exatamente o que iria encontrar. Só naquela hora me deu um frio na barriga. O médico já estava certo, mas eu ainda não acreditava. Caí na real ao ver uma sombra em movimento e depois, como num arquivo de áudio qualquer, ondas sonoras apressadas e fortes como um batuque de samba. Que bonito. Aquela era a música mais linda que eu jamais tinha ouvido. Era o coraçãozinho dele gritando a vida. Foi ali que nos vimos pela primeira vez e nos sentimos. Um do outro. Tão perto. Não havia dúvida. Ele estava ali, e eu tinha certeza de que era um menino. De verdade. Pequeno milagre que interrompeu toda a rotina. Mudou os planos, os rumos. Hora de deixar de lado as ideias sem eira nem beira, coisa de quem é livre. Agora, sim, eu tinha os pés enterrados no chão como raízes de jabuticabeira. Estava namorando havia pouco tempo e morava com minha irmã. O que a minha família pensaria disso tudo? Como eu faria? Surpresas da vida, essa maravilhosa aventura. Pela primeira vez, eu chorei. Não sabia se de alegria, medo ou o quê. Talvez apenas de amor. O maior amor do mundo.



Um parto de 21 dias

Acordei e fui trabalhar como num dia qualquer. Uma dorzinha incômoda e a barriga levemente endurecida pareciam nada perto de tantos compromissos e responsabilidades. Mal reparei que na calcinha tinha ficado a marca parecida com uma borra de café. Eu tinha lido tanto, inclusive a respeito de um tampão que sai às vésperas do parto. Não associei. [Informação demais paralisa](#); é comprovado e hoje, inclusive, eu estudo sobre isso. Passei o dia assim, estranha. Liguei para o médico, que receitou um analgésico leve. Saí do trabalho por volta de 19h e fui para casa. Até hoje não sei ainda por que não fui embora mais cedo.

Chegou a noite e a dor foi aumentando. E passou a ser de minuto em minuto. Eu não tinha lido nada a respeito de contrações? Claro que tinha, e muito. Como jornalista, busquei até mais informações que o necessário. Mas, novamente, não cogitei que tivesse chegado a minha hora. Eu estava ótima até então e sequer passou pela minha cabeça que meu filho nasceria aos sete meses de gestação – ou 32 semanas, como passamos a contar a vida. Não tinha lido absolutamente nada a respeito de incidentes desse tipo.

Obviamente, a bolsinha da maternidade não estava pronta. Nem o quarto do bebê, nem as roupinhas. Nem a minha cabeça. E o meu trabalho, como ficaria? Eu e meu marido fomos ao hospital com a certeza de que faríamos uma consulta rápida. Não levei nada comigo, nenhuma peça de roupa. A caminho, eu segurava na maçaneta do carro a cada contração. Cheguei a pedir que ele parasse em qualquer hospital, o mais próximo, de tanta dor. Não precisava ir à maternidade, que ficava mais longe, bem mais longe. Depois fui saber que

No meu mestrado em Ciência da Informação, um dos autores internacionais de maior referência na área, Chun Wei Choo, afirma em seus estudos que nem sempre há correlação entre informação e decisão. "As pessoas coletam informações ostensivamente para tomar decisões, mas não as utilizam". Ele se refere ao ambiente de gestão de negócios, mas o conceito pode ser aplicado no nosso mundinho de mãe. No meu caso, então, foi batata.

meu filho, se demorássemos um pouco mais, teria nascido ali, em casa ou dentro do carro.

Eu sempre quis ter parto normal. Por convicção e por todas as razões da [Organização Mundial de Saúde](#) e práticas realizadas nos países desenvolvidos. Basta ler um pouquinho para não ter a menor dúvida de que há uma inversão de valores no nosso país, o que vem sendo trabalhado mais recentemente pelo Governo e pela mídia, como forma de conscientização. Já tinha "combinado" o parto normal com o médico, e ai dele se forçasse a barra para fazermos a cesárea na última hora. Nós e nossa mania de querer controlar tudo. Queria muito o parto normal, mas não era para ser naquele dia. Isso não estava combinado com ninguém.

Eu tinha conversado com muita gente e via a história se repetir. Para quem pode pagar pelo parto particular, os médicos

Segundo a Organização Mundial da Saúde, o Brasil é o país onde mais se realizam cesáreas no mundo. As taxas chegam a 84% no sistema privado e a 40% no Sistema Único de Saúde (SUS). O recomendado pela OMS é 15%. O Governo Federal vem adotando medidas para desestimular a cesárea agendada, uma vez que o procedimento cirúrgico só deveria acontecer em situações de risco. Conforme um estudo da American Journal of Obstetrics and Gynecology, o número de óbitos maternos é dez vezes maior em cesáreas que em partos normais.

dizem no último minuto que “não há contração” e optam pela cirurgia. Sempre tive birra dessa conversa e ainda tenho. Fiz algumas entrevistas informais com mulheres que tiveram filhos nos hospitais públicos, entre elas, manicures: quando não há contração, os médicos pedem que elas voltem para casa e esperem a hora do parto, ou que caminhem pelo hospital para facilitar a dilatação. A maioria dessas mulheres que conversei teve parto normal.

Chegando ao hospital, fui atendida por uma obstetra plantonista, que me encaminhou imediatamente aos procedimentos de parto. Vai ser normal, pelo menos isso, eu pensei. Comecei a chorar desesperadamente quando ela disse que não tinha jeito. A cabecinha da criança já estava saindo, em processo expulsivo. Como assim? Como uma louca, eu só dizia que a culpa era minha. Trabalhei demais, andei demais. Talvez fosse esse o motivo do nascimento prematuro de uma criança tão indefesa. A médica chegou a ser ríspida pedindo que eu parasse de falar tanta besteira. Mulher é assim: acha que tem culpa de tudo. Nascemos pedindo desculpa.

Só sei que, em poucos minutos, já estava sendo anestesiada e preparada para o [parto normal de um bebê prematuro](#). Dei graças a Deus por ter dado tempo de ser anestesiada, e ainda me culpei por pensar isso naquelas circunstâncias em que a vida do meu filho era o mais importante. Como toda mulher, também temia demais a dor do parto. Soube naquela

hora que, por dar à luz a um bebê prematuro, a equipe faria um corte vaginal, para que ele pudesse nascer o mais rápido possível. A anestesia aliviaria.

Antes disso, a médica plantonista se encarregou de garantir uma vaga na UTI neonatal – o que ouvi em sua conversa pelo telefone. Como? Nada disso foi programado. Meu filho nasceria ali de qualquer jeito, prematuro e sem qualquer outra informação adicional para orientar a equipe plantonista. Nem eu nem ninguém fazíamos ideia do seu peso e da sua situação, pois, como todos os exames anteriores foram normais, não tinha nada recente ou especial para mostrar. A única certeza é que ele iria direto para a UTI.

Não houve tempo hábil para o meu médico chegar: a própria obstetra que me atendeu encarregou-se de ligar para ele e confirmar. Aliás, quando tudo passou, tive uma certeza: que bobagem a nossa de querer fazer o parto com o médico A

Os bebês prematuros nascidos através de parto normal apresentam menos complicações respiratórias em comparação com os nascidos através de cesárea. É o que diz um estudo realizado pela Johns Hopkins School of Medicine. O trabalho de parto, as contrações e o esmagamento natural ajudam a limpar os pulmões dos bebês, permitindo-lhes um melhor status respiratório ao nascimento. Portanto, bebês prematuros também podem nascer de parto normal com segurança. Mas claro que cada caso é um caso.

ou B, e ainda pagar absurdos por isso. Se estivesse tendo um enfarte, a gente não escolheria. Essa médica plantonista que eu nunca tinha visto na vida estava ali, como qualquer outra, pronta para tentar salvar a vida do meu bebê (e a minha). Outra gentileza: ela pediu a meu marido que não entrasse na sala de parto. Com tantas incertezas, ele poderia atrapalhar mais que ajudar. E lá fomos nós, só as mulheres.

Senti-me num filme medieval quando vi minhas pernas sendo amarradas com uma correia de couro. Eu não tinha sonhado com esse momento. Na minha frente, a médica plantonista me dizia pra fazer força; duas enfermeiras estavam ao lado pra me dar apoio e um balão de oxigênio, que eu insistia em dispensar. Em pouquíssimos minutos, Rafael nasceu. Mesmo com anestesia, senti a maior dor da minha vida. Ainda assim, recomendo muito o parto normal. Em segundos, já tinha esquecido o sofrimento e estava ótima. Pelo menos, eu.

O choro do bebê me aliviou. Olhei desesperadamente para a balança: 1.750 kg. Fiquei aliviada pela segunda vez. Pensei que pudesse ser menos. Não houve aquela cena clássica: o bebê no colo da mãe, os pais emocionados e sendo fotografados com cara de choro. Rafael foi enrolado e retirado rapidamente da sala de parto. Passou pelo pai meio a jato, que só pode ver o quanto ele era pequenininho. Jamais esquecerei a fala da médica após ouvirmos o choro forte do meu filho: "é pequenininho, mas valente".

A médica finalizou os procedimentos comigo. Perguntei o que ela tanto fazia após o meu filho já ter saído da sala de parto: estava costurando e deixando tudo melhor que antes. Soube ali o que era o "ponto do marido". Em pouco tempo, segui para a sala de recuperação. Estava tão bem fisicamente que não precisava me recuperar de nada. Pude reparar que, na maca ao meu lado, estava uma mulher imóvel e maquiada. Tinha acabado de ter seu filho com hora marcada e por cesárea. Levantei-me, a contragosto das enfermeiras, e tomei um banho sozinha para limpar todo aquele sangue. Eu realmente parecia uma medieval ao lado da elegância daquela outra mãe.

Arrumaram uma cadeira de rodas para mim e fui o mais rápido que pude à UTI ver que negócio era aquele e como meu filho estava. Chegando lá, assustada com aquele ambiente nunca imaginado antes, caminhei até a incubadora

Felizmente, não tinha lido nada a respeito da episiotomia – corte vaginal que pode provocar danos sexuais importantes, dor intensa, complicações infecciosas e urinárias. Existem até campanhas pela abolição da episiotomia de rotina, que é relacionada à mutilação da mulher e a um ponto cirúrgico para "apertar" a vagina. O Brasil tem taxa de episiotomia de 53,5%, enquanto a recomendação da Organização Mundial de Saúde é de 10%. Novamente, há casos e casos. No meu, parece que a episiotomia fazia sentido. Não tive qualquer seqüela ou complicação associada.

do meu filho, mais uma, entre tantas. As enfermeiras da UTI duvidaram que eu fosse mesmo a mãe, pois me levantei da cadeira e saí andando normalmente para ver Rafael. As mães de cesárea sempre chegavam curvadas. Todas, obviamente, em prantos, apoiadas pelos maridos.

Diferentemente das outras mães de bebês prematuros, que, por motivos diversos, passaram pela cesárea (e, nesses casos, sim, a cirurgia pode ser necessária), eu era a única mãe da UTI que tinha tido parto normal. Os médicos – e consultei três – não souberam explicar por que meu filho nasceu aos sete meses de gestação, sem qualquer incidente clínico. Aos 32 anos, tive uma gravidez saudável e normal, sem nenhum contratempo. Mal me lembro de enjoos. Eu, que não tinha lido nada a respeito, jamais entendi também.

Nesse mesmo dia, meus pais chegaram do interior e se depararam comigo chegando da UTI de cadeira de rodas. Sem o bebê, em frangalhos, chorando. Estavam à minha espera no quarto. Como sempre, com um sorriso no rosto, eles minimizaram o meu sofrimento: “é assim mesmo, vai ficar tudo bem”. Bom que sempre acreditei neles. No dia seguinte, fomos embora com um nó na garganta e as mãos vazias. Almoçamos juntos num *self service* perto de casa: eu era mais uma na fila para se servir; ninguém falava que eu tinha acabado de parir e nem acreditava que eu tinha um filho na UTI neonatal.

No outro dia, eu já estava pegando o meu carro e dirigindo normalmente, todas as manhãs, para enfrentar uma rotina de 10h às 22h no hospital. Eu não sabia que na UTI neonatal só é permitida a entrada da mãe e do pai. Ninguém mais. Não adianta vó nenhuma insistir. Assim, ninguém além de nós conheceria o bebê nas próximas semanas. Na chegada, aprendemos os primeiros procedimentos: limpar as mãos e braços com sabão e álcool; e nada de olhar os outros bebês. Cada família no seu cantinho. Isso ninguém disse, mas é praticamente uma regra de convivência entre os pais.

No início, ver tantos tubos no bebê arrepia; o corpinho magro, peladinho, e a respiração difícil, com a barriguinha indo lá no fundo, desesperam. Mal dá pra ver o rostinho, todo coberto com esparadrapo e sonda. Nem percebemos com quem se parece. Os olhos ficavam vendados para protegê-los da [fototerapia neonatal](#). A primeira imagem de Rafael que ficou na minha cabeça foi seu pezinho, um deles, livre de interferências. Fiquei surpresa, dias depois, ao descobrir que sua boquinha era igual à do pai. A cada visita, a gente se acostumava às limitações e começava a ver uma bochechinha ficando mais saliente dia a dia. Em conta gotas.

A vida passava assim: em conta gotas. No começo, a gente pode apenas segurar a mãozinha do bebê pelo orifício da incubadora; dias depois, e já com roupinhas de hospital, podemos colocá-lo em nosso peito, sentindo seu coraçãozinho

bater perto do nosso. Viramos cangurus. Participar do banho é uma grande conquista, perto do dia de ir pra casa, e a gente aprende na UTI a segurar com uma mão e com firmeza um bebezinho tão pequeno. A técnica é boa – ter firmeza nas mãos na hora do banho. É a forma de garantir um momento de prazer, não de sofrimento e insegurança para o bebê. Felizmente, aprendi. Rafael sempre amou tomar banho.

O melhor mesmo era chegar e ter a surpresa de encontrar seu bebê, numa manhã de sol, enroladinho no cobertor e com touquinha para protegê-lo do frio do ar-condicionado da UTI, respirando sozinho e dormindo em um bercinho de plástico móvel. Era o fim da incubadora.

Não me lembro de ter tido dias tão longos. Minha chegada no início do dia à UTI era sempre carregada de medo. Entrava

No caso neonatal, a fototerapia é um dos diversos recursos no tratamento e cura de patologias como a psoríase e a icterícia. A icterícia neonatal é uma síndrome comum em recém-nascidos e resulta da imaturidade hepática, acarretando o aumento de uma substância tóxica no sangue denominada bilirrubina, que pode trazer consequências ao sistema nervoso central, provocando lesões ou até mesmo a morte quando em excesso. O controle da icterícia à base de fototerapia é muito importante. Quando Rafael foi para casa, a orientação foi continuar o tratamento com banhos de sol diários.

ansiosa e tremendo: não sabia como filho tinha passado a noite, se tinha ocorrido algum imprevisto, se tinha tomado agulhadas, enfim, se estava respirando tal como no dia anterior. Tinha medo de encontrar a sua incubadora vazia. Eram tantos choros, que ficava difícil identificar de imediato, na entrada da UTI, se era do nosso bebê.

Cada aumento de peso – e é de grama em grama – era um alívio. Mas isso não era um processo linear: às vezes, Rafael perdia peso. Eram dois passos pra frente e um pra trás. Ainda assim, a cara de perplexidade do primeiro dia foi dando lugar a quase uma familiaridade com os médicos e enfermeiros da UTI neonatal. A gente se habituava a chegar, conversar, chorar e cantar para aquele cisquinho de gente. Os enfermeiros ainda brincavam, colocando nas vendas dos olhinhos dos bebês pequenos corações de papel. Era uma forma de amenizar a nossa dor.

Sim, aquele bebê era um anjo. Deus deve existir mesmo, eu pensava.

Uma das coisas que mais me surpreendeu na rotina do hospital foi a cumplicidade desenvolvida entre as mães. Talvez exista um único lugar no mundo onde as mulheres são apenas o que têm de melhor: a UTI neonatal. Sem batom e qualquer vaidade, solidárias e sem nenhum tipo de competição, as mães de UTI são mulheres na sua plenitude de coragem e doação. Leas que não se atacam, mas se unem e se forta-

lecem. A cada chegada de uma nova mãe prematura, alguma veterana se prontificava a passar as instruções básicas – aliás, as mais importantes. A primeira dica foi essencial para que eu conseguisse amamentar: “arrume uma bomba elétrica, pro leite sair em maior quantidade”. E uma mãe, que não me lembro do rosto, me entregou um papel com o telefone de uma loja.

Obviamente, não tinha lido nada sobre amamentação de bebês prematuros. Se o processo já é difícil, imagine para um bebê que não tem força para sugar e uma mãe abalada emocionalmente. Para não dizer um caco. Os procedimentos do hospital para coleta de leite e a orientação das mães da UTI foram fundamentais para me dar tranquilidade. Desde o primeiro dia, meu leite foi retirado e colocado na sonda para meu filho. No começo, eu fazia isso na mão. Com a bomba, passei a retirar muito mais leite. O dia inteiro.

Eu e as outras mães nos encontrávamos no banco de leite do hospital sempre nos mesmos horários. Sentávamos naquela salinha, silenciosamente, cada uma no seu cantinho, com sua história e sua dor, espremendo o peito o máximo que podia. Saíamos com os vidrinhos cheios, ou não. O certo é que, a quantidade que fosse, valia ouro. As novatas sempre iam retirar o leite, depois, com menos frequência. As veteranas já tinham desistido.

Eu andava pra cima e pra baixo naquele hospital. Tirar o leite, beber muita água, ficar ao lado da incubadora, pegar na

mãozinha do bebê, cantar, chorar; beber muita água, tirar muito leite, voltar para a UTI. Atender ao telefone, quase nunca. E chorar como criança, sempre, dia e noite, sozinha ou conversando com o bebê. As enfermeiras diziam pra gente não chorar: a criança podia sentir.

Se para mim foi difícil, foi muito mais para as mães que tinham passado pela cesárea, sentindo dor e sem qualquer destreza naquela hora para caminhar de andar em andar, tirando leite e visitando a UTI. Algumas mães vinham do interior e também tinham que lidar com uma logística não-planejada de hospedagem e transporte. Vendo hoje, minha situação era até melhor. A do meu filho também, pois havia na UTI casos muito difíceis. Tantas crianças lutando pela sobrevivência, prematuros extremos em situações-limite, correndo risco de infecções e complicações. Fora algumas cirurgias de emergência de que ouvíamos falar e um aviso de óbito sendo anunciado pelo corredor. Sabíamos apenas que, quanto mais a incubadora estivesse posicionada ao fundo da UTI, mais grave era o quadro de prematuridade da criança. Uma delas pesava 600g. Puxa, como deviam ser corajosas aquelas mães que enfrentaram os corredores mais distantes.

Em algum momento, assumíamos o papel de veteranas e passávamos a acolher as mães novatas na UTI, principalmente, as que dividiam conosco a mesma ala. Lembro-me dos rostos assustados de um casal novinho, que estava com seu segundo bebê – prematuro – a poucos metros do bercinho

de Rafael. O peso dos nossos bebês era semelhante e uma das primeiras perguntas que a mãe me fez foi a respeito da expectativa de tempo que iríamos passar ali. A minha primeira dica, obviamente, foi: “arrume uma bomba elétrica”. A vontade mesmo era de abraçar aquela família e dizer: vai dar tudo certo. De algum modo, fazíamos isso.

Foi na UTI neonatal que aprendi a cantar. Baixinho. E a respeitar o tempo, esse senhor que impõe sua vontade para todos nós, em tantas circunstâncias da vida. Logo eu, que sempre quis tudo na hora, como ouvia minha mãe dizendo, não tive alternativa. Meu filho veio com tanta pressa pedindo calma. As horas pareciam dias. Minha urgência, às vezes, quase enlouquecia; logo em seguida, eu parecia visitar o céu só com o ensaio do seu sorriso mínimo.

A hora de ir embora era sempre cruel. Queria ficar na UTI noite e dia, acordada, olhando o meu filho e aqueles aparelhos que confirmavam que ele estava vivo.

Em casa, também retirava o leite para a produção não parar. E o jogava fora, já que o hospital somente permitia a coleta no local. Depois fui saber que há hospitais que recolhem o leite materno em casa, e o utilizam em [bancos públicos](#). Fui fazendo isso automaticamente e sem parar, só pensando em aumentar a produção para o meu bebê prematuro, que precisava mais do leite materno que qualquer outro. Se tivesse tido mais tranquilidade, poderia ter tido a iniciativa de con-

gelar o meu leite e guardá-lo. Teria sido útil. Mas, não dá pra ser perfeita.

Só no 11º dia de vida, Rafael pegou o peito e eu de fato comecei a amamentá-lo, tal como devia ser e estava escrito nos livros, nos vídeos e nas propagandas com famílias felizes. As enfermeiras tinham nos orientado a massagear o peito e retirar um pouquinho do leite antes da mamada, para facilitar a pegada do bebê. Funcionou. Ele mamou direitinho e eu achei aquela nova sensação engraçada. A gente foi se acostumando e gostando.

Se puder dar uma dica a mães que passam exatamente por este desafio, digo para não desistirem da amamentação do bebê prematuro e usem a bomba elétrica para retirar o leite e manter a produção. Graças a ela, o leite não secou e Rafael mamou exclusivamente no peito até os seis meses de idade, como qualquer bebê, e depois até os dez meses. Queria ter ido além, mas, quando voltei a trabalhar, meu leite

Um dos caminhos para se doar leite materno é buscar a relação de postos de coleta da Rede Brasileira de Bancos de Leite Humano (www.redeblh.fiocruz.br). A rede é reconhecida pela Organização Mundial de Saúde. O leite coletado pode ficar congelado por até 15 dias. O leite humano doado, após passar por processo que envolve seleção, classificação e pasteurização, é distribuído com qualidade certificada aos bebês internados em unidades neonatais.

começou a reduzir e passei a introduzir a mamadeira como complemento. Aconteceu o que eu temia: ele naturalmente foi largando o peito, que é mais difícil para o bebê, pois exige mais força na sucção (o que é essencial para o desenvolvimento da criança). Mas, valeu até onde fui. Hoje, meu filho é bem forte e acredito que seja muito em função da amamentação. Fora o vínculo que ela proporciona. A natureza é perfeita e incomparável.

Aos 21 dias, meu filho finalmente teve alta. Perto de outros relatos de mães, hoje acho até que foi pouco tempo. Saí do hospital com Rafael no colo e o barulho dos equipamentos da UTI na cabeça. Até hoje consigo ouvir aqueles bips, tão marcantes ficaram na minha memória. Fomos embora com aquele bebê valente de touquinha, minúsculo para o “bebê conforto” preso no cinto do carro, com as fraldas RN enormes para ele e as roupinhas que tiveram de ser compradas às pressas, tamanho “PRE até 2kg”. Rafael saiu do hospital com 1.950 kg. Era considerado grande entre seus coleguinhos prematuros.

Os bebês prematuros costumam ter alta quando atingem em média o peso de 2kg e, obviamente, já se encontram em condições clínicas adequadas para deixar o hospital. Tudo depende. Os prematuros extremos, bebês que nascem entre 24 e 30 semanas e pesam menos de 1kg, chegam a ficar de três a quatro meses internados.

Dia desses, encontrei-me com uma das mães da UTI em uma loja de roupas de criança. A situação dela era muito pior que a minha: tinha um prematuro de seis meses. Lembro que, às vezes, ela ficava esperançosa; outras, não. Aquela mãe tinha dúvida se valia a pena finalizar a decoração do quarto do filho, ou deixá-lo tal como estava. Ela era uma das veteranas que tinha a incubadora mais ao fundo da UTI, e que tinha desistido da amamentação. Com tantas lágrimas, era natural o leite secar. Nem preciso dizer minha emoção ao ver a criança. Lá estava ele, outro vencedor, outro pequenininho valente bem ali, como qualquer criança normal. Aliás, nós, mães de bebês prematuros, passamos a desejar apenas isso: nosso filho não precisa ser extraordinário. Se for normal, já está bom demais.



Em casa, sem manual de instruções

Sabe aquela sensação de querer e ao mesmo tempo não querer levar para casa um parente que passou muitos dias no hospital? Não dá vontade de levar junto as enfermeiras e os aparelhos de monitoramento clínico, para garantir que tudo vai dar certo e não faltarão cuidados necessários? Chegando em casa com Rafael, fiquei aliviada, mas, também, muito insegura. Pensava o tempo todo, no trajeto do hospital ao quartinho dele: será que vou conseguir cuidar bem deste bebê, ele, que é tão mais frágil que os outros, alimentá-lo, dar banho, fazê-lo crescer saudável? Os equipamentos não estariam mais ao lado afirmando que estava tudo bem. Pe-

guei o telefone de várias enfermeiras da UTI neonatal, para o caso de qualquer eventualidade.

De algum jeito, tomamos as rédeas e seguimos em frente, criando nosso próprio manual de instruções para o bebê. Os primeiros cuidados aprendidos nos livros e com as enfermeiras do hospital passaram a virar rotina. Por ter um filho prematuro, fiquei mais neurótica que a maioria das mães: somente eu dava o banho, trocava e não deixava as visitas pegarem o bebê, uma vez que a recomendação médica era deixá-lo quietinho ao máximo. Já avisava que só podia olhar. Claro que muita gente não entendeu, e pareci excessivamente chata, mas teve que ser assim.

Meu bebê era tão pequeno que dormia atravessado no berço, sobre uma almofada inclinada como o bercinho de plástico da UTI. Na época, eu o colocava sempre virado de lado, revezando a posição, mas hoje já percebo a orientação para que a criança durma de barriguinha pra cima (exatamente o que eu evitava, com medo que ele ficasse com falta de ar). Vai entender.

Pouco comum entre as mães brasileiras, o hábito de deixar o bebê dormir de barriga pra cima vem sendo incentivado através de campanhas públicas. Evidências científicas e estudos em academias de pediatria dos EUA e Inglaterra, por exemplo, já recomendam fortemente deitar o bebê de barriga para cima. Dados apontam que os países que promovem deitar o bebê de barriga para cima reduziram as mortes súbitas em 50%.

Rafael foi ganhando peso e eu segui focada na amamentação. Dia e noite. Outra coisa que ninguém me disse: o bebê prematuro dorme muito. O dia inteiro se deixar. O pediatra recomendou acordá-lo a cada três horas para mamar, inclusive, à noite e durante os três primeiros meses. Imagine isso com a amamentação exclusiva. Minha vida era marcada pelo compasso das 6, 9, 12, 15, 18, 21, 24, 3, 6, 9 horas... Sequei. Aos três meses, o médico disse que não precisava mais acordá-lo à noite para mamar. Mas, claro, ele já tinha se acostumado a esse ritmo e sempre despertava nos mesmos horários. Seguimos mamando só no peito, de três em três horas, dia e noite, até os seis meses. Uma boa alimentação e muito líquido foram fundamentais para me ajudar.

Ainda na UTI, aprendi a trocar o bebê antes da mamada, para que ele despertasse. Nossa rotina era trocar a fralda, mamar, arrotar, dormir. E repetir isso de três em três horas. Meu filho não chorava desesperadamente de fome, como normalmente fazem os bebês. Ele preferia dormir. Eu tinha que despertá-lo de todo jeito, incomodá-lo, para que ele se lembrasse do leitinho da mamãe. Um tempo depois, isso foi mudando e ele começou a mostrar, para minha felicidade, que era bem guloso e não podia esperar um minuto.

Um dia, minha irmã foi me visitar depois do trabalho. Eu ainda estava de camisola – um modelo ridículo rosa de bolinhas pretas que comprei unicamente porque tinha abertura na frente e facilitava a amamentação. Estava um horror e ela

me disse isso com todas as letras. Pelo menos, alguém disse alguma coisa a meu respeito. Normalmente, todas as perguntas e comentários são dirigidos ao bebê: se ele está bem, se come, se dorme, se chora muito. A mãe, coitada. Ninguém se lembra de perguntar se está cansada, se está bem, se come, se dorme, se chora muito.

O que mais me motivava, nessa luta diária, era ver meu pequeno bebê muito saudável. Rafael não teve absolutamente nenhum incidente ao ir para casa. Nenhuma febre, nenhuma gripe, nenhuma infecção, nenhuma dor, nada. Seguiu os dias tranquilamente, só crescendo e engordando. Tomava banhos de sol diários, mamava e dormia. Eu até que estava dando conta da situação praticamente sozinha, já que não tinha pra quem terceirizar a amamentação, de três em três horas, sem atraso. A primeira vez que ficou doente foi após os sete meses e com a ida para a escola. Ninguém jamais imaginou que aquele bebê tão frágil fosse um tourinho.

Minha mãe ficava no interior, meu marido trabalhava o dia todo, os amigos, minha irmã, todo mundo. A vida de quem, acostumada à liberdade, passa a viver obrigatoriamente a rotina de uma casa é, no mínimo, estranha. Por mais que tenhamos vontade de sair, passear, dá tanto trabalho arrumar as milhares de coisas do bebê que preferimos ficar quietas no nosso canto. Vivemos praticamente encarceradas e é um alívio receber visitas depois do segundo mês. Inclusive, isso devia ser uma regra: é melhor receber os familiares e ami-

gos quando estamos mais habituadas à nova rotina. Quando mais precisamos, justamente nesse ponto, as visitas vão diminuindo. Sentimos solidão, por mais tarefas que tenhamos – e elas são bem repetitivas. Sentimos tristeza. E nada nos faz crer que um dia nossa vida voltará ao normal. Quem chega de passagem só enxerga um lindo bebê e acha tudo maravilhoso como um filme.

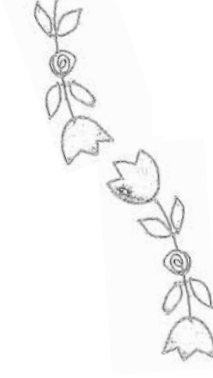
Ter um filho é uma escolha (ou um acidente) sem volta. Não dá para desistir, devolver e recomeçar. Não existe *test drive*: ou você encara ou nunca saberá a dor e a delícia que é. Ter um filho é, de fato, fincar raízes seja onde for. Não dá pra levar a mesma vida de antes e jamais nos colocaremos novamente em primeiro lugar. Ele assume o comando, com suas vontades. Isso não significa o fim do mundo, não é que vamos nos anular para sempre. Mas é quase isso. Ou a mais maravilhosa forma de escravidão, para plagiar a amiga de uma amiga.

Nunca perguntei à minha mãe quais eram os sonhos dela. Ao longo de toda a minha vida, parece que só os meus tinham importância. E então me via na posição da minha mãe, com um pequeno ser me dizendo de três em três horas que não importavam mais os meus sonhos. Agora era a vez dele. Parece justo.

Lembro-me perfeitamente da minha felicidade ao dormir uma noite inteira no sétimo mês. Puxa vida, que merecimento. Nesta altura, já estava quase enlouquecendo de tanto

cansaço. Ainda bem que meu marido não desistiu de nós (porque o bebê é quase uma extensão do corpo da mãe ou o contrário, não sei). A situação foi melhorando com a introdução de novos alimentos na dieta de Rafael, mais brincadeiras durante o dia e mais soninho à noite.

Fui percebendo uma luz no fim do túnel, pois, até então, me vi, desde o nascimento do bebê, como uma fábrica de leite, com produção em hora marcada. A cada três horas, sem atraso, nem um minuto a mais ou menos. Se eu saía por um instante para dar uma volta, ficava louca ao olhar para o relógio. Parecia uma doida despenteada sem tempo para dormir e com pouquíssima paciência para *mimimis*. Fazer ginástica, impossível. A unha? Um luxo desnecessário. Já dava graças a Deus quando podia tomar um banho decente. Bem, tudo isso passa. E a gente esquece ou tem saudade.



Como um videogame: cada etapa é mais difícil

O primeiro ano

“Mesmo quando as coisas ficam particularmente complicadas, a infância de seu filho é uma época extraordinária – assustadora, preciosa e absolutamente efêmera. Se você duvidar por um momento que um dia sentirá saudade dessa época doce e simples, converse com os pais de crianças maiores, que, sem dúvida, irão concordar: cuidar de um bebê é como um minúsculo pontinho no radar da sua vida – brilhante, nítido e (infelizmente) irrecuperável.” Está aí uma grande verdade e uma das leituras interessantes da gravidez: o livro *Os segredos de uma encantadora de bebês*, da Tracy Hogg com Melinda Blau. É dela o ritual infalível da rotina de um bebê: comer, brincar, dormir. Nesta ordem e repetindo sempre.

É tanta coisa que nos indicam, são tantos livros sobre o assunto, é tanta gente que aparece com uma receitinha caseira... E, às vezes, essas sugestões são completamente contraditórias. Divergências existem até entre os médicos. Como ponto de partida, escolhi seguir os conselhos desse livro e de outro, mais essencial ainda: *Filhos – da gravidez aos 2 anos de idade*, da Sociedade Brasileira de Pediatria. Parti do princípio de que, já que não existe uma grande verdade sobre como lidar com bebês, pelo menos, seguiria o que é consenso entre os médicos de hoje. E não da época da minha avó. E deu certo. Foi bom ter tido um norte e ter mantido minhas decisões a partir de orientações de pediatras, não mudando os rumos dos cuidados com meu filho a cada visitinha recebida e uma nova dica para amamentar, fazer o bebê dormir, fazer o bebê parar de chorar, não matar o marido.

Aliás, por falar em chorar, por favor, quando um bebê chorar, não diga que ele está com fome. É isso o que nós, mães exaustas, mais ouvimos. Um bebê tem horários e isso inclui, sobretudo, mamar. Se ele chora antes do seu horário de mamar, pode ser de fome, sim. Mas é preciso observar primeiro se há outra coisa o incomodando. É preciso entender a sua real necessidade, antes de partir para a medida mais fácil e que pode piorar ainda mais as coisas: fazer a criança se calar com o leite. Quem faz isso – ou quem sugere isso – na realidade só quer se sentir melhor com o fim do choro do bebê. E não ajudá-lo de fato. Faça o favor, quando o bebê chorar, não diga que é de fome.

Rafael costumava chorar após as mamadas e, claro, eu ouvia o tempo todo algum comentário a respeito do meu leite “insuficiente”, o que significava, da mesma forma, “ele está com fome”. Fui descobrir depois a verdadeira causa do choro: é bastante comum os bebês prematuros terem refluxo, o que se manifesta exatamente após as mamadas. E o refluxo é bem mais forte se o bebê mama na mamadeira, pois assim o leite é ingerido mais rapidamente. Portanto, mais uma vez, ponto para o aleitamento materno.

Minha irmã disse um dia desses uma frase muito engraçada, que resume bem, principalmente, o primeiro ano de vida do bebê: é como jogar um videogame – quando você vence uma etapa, vem outra mais difícil e não tem jeito de voltar atrás. É por aí.

Nossa primeira consulta ao pediatra foi com um médico que também não tinha planejado, um especialista em prematuridade. Fomos lá naquela visita ao estranho truculento de UTI, bom para os procedimentos de emergência, mas sem traquejo para consultas de rotina com mães de primeira viagem. Meu marido ri até hoje da resposta dele à minha primeira pergunta: o cocô está normal? O médico, certamente vendo na minha cara o desespero e total despreparo, disse para eu me preocupar apenas se o cocô ficasse azul. Fiquei com muita raiva, mas ele estava certíssimo. A gente exagera em tudo, principalmente, nas pré-ocupações, palavra que devia ser escrita assim, com hífen.

Claro que procuramos um especialista mais doce, de preferência, uma mulher. E fiquei felicíssima quando ela me perguntou, na primeira consulta, como estava o cocô do bebê. Eu e meu marido olhamos um para o outro, com vontade de rir. Tínhamos encontrado a médica perfeita. Ela continua sendo a pediatra de Rafael até hoje, atende a chamadas e mensagens fora do horário do comercial (o que é cada vez mais raro entre os médicos) e, se depender dos costumes de gente do interior, fará parte da família pelo menos até os dezoito anos dele.

Seguimos assim, realizando um milhão de vacinas por mês. Descobri na prática que o bebê prematuro tem direito à gratuidade de todas as vacinas, inclusive, algumas poucas que estão disponíveis na rede pública apenas para casos especiais. Seguimos com muitos choros, alguma dorzinha, tudo normal. Nada preocupante. Rafael continuou crescendo e engordando – mas não tanto, pois o leite materno não deixa os bebês como bolos fofos. Também não sabia disso. Esqueçamos aqueles estereótipos de revista. Eles ficam mais sequinhos, miudinhos, mas muito fortes.

Um site interessante com muitas informações sobre os cuidados com prematuros é o da Associação Brasileira de Pais, Familiares, Amigos e Cuidadores de Bebês Prematuros, onde, entre outros assuntos, há detalhes sobre a vacinação especial: <http://prematividade.com/sobre-prematuros/vacinacao>

Hoje em dia, as coisas são bem mais fáceis se comparadas à época da minha avó, que teve minha mãe na fazenda, sozinha com meu avô. Chovia muito, e a parteira não chegou a tempo. Com o nascimento prematuro de Rafael, surgiram várias histórias e relatos de bebês prematuros na família e entre conhecidos, que não sei como sobreviviam. Ouvi casos de bebês tão pequenos que dormiam em caixas de sapato; outros eram aquecidos à noite por uma lâmpada embaixo da caminha. Meu Deus. Nessa altura, já havia incluído o tema “desenvolvimento de bebês prematuros” nas minhas leituras habituais. E outra grande bobagem que muita gente afirma é dizer que “é melhor o bebê ter nascido de sete meses que de oito”. Eu ouvi isso algumas vezes e, obviamente, não tem fundamento. Quanto mais próximo de completar 40 semanas, melhor.

Ser mãe de bebê prematuro também significa estar preparada para aceitar os olhares de estranhamento quando a gente diz quantos meses o bebê tem. Saímos logo justificando, ah, ele é prematuro, nasceu de sete meses. Bobagem também. O bebê terá um, dois ou três meses de diferença no peso e no comprimento, sim, em relação a outras crianças e até os dois anos de idade. Mas nada disso afeta seu desenvolvimento. Cada criança é única e tem seu próprio tempo.

Após sete meses de total peleja, optei por introduzir a escola na vida do meu filho e na minha. Não entro na discussão so-

bre o que é certo ou errado, escola ou babá, escola integral ou parcial. Cada família encontra a melhor solução à sua maneira. Sem complicações, escolhi uma escola simples, respeitada e perto de casa. Foi muito bom para ele começar a conviver com outras crianças enquanto eu estava fora. A adaptação – ou não – é sempre nítida no comportamento da criança, então, não houve dúvida de que meu filho ficava bem no berçário.

A volta ao trabalho é sempre um momento dramático para muitas mães. Na época, eu tinha um ótimo histórico no meu emprego, o que facilitou muito minha negociação desde a licença à maternidade. Consegui dois meses extras mais férias, o que me deu um tempo de sete meses em casa. Ao retornar, meu chefe foi muito legal e topou minha proposta de reduzir meu horário (e meu salário, obviamente) durante um ano. Isso nem sempre é possível, claro, mas foi essencial para nossa adaptação, minha e do meu filho. Fiquei muito grata por isso.

Na escola, achei interessante o dia em que pedi quase pelo amor de Deus à coordenadora para dar atenção ao meu pequeno prematuro. Ela sorriu e disse assim: “os prematuros são os mais espertos, não se preocupe”. Não sei se foi para me acalmar ou agradar, mas acalmou e agradou. E hoje ele é realmente esperto. A gente fica com o coração na mão, mas, de verdade, para os filhos a escola não representa drama algum. Ao contrário, costumam gostar muito.

A partir da ida à escola, pude perceber em casa os primeiros avanços no desenvolvimento; as primeiras viroses vieram junto, como já esperava. Também não passamos o primeiro ano ilesos a uma bronquite, muito comum nos bebês prematuros (e em todos os outros). Nada demais. Um bom pneumologista foi essencial para detectar a origem alérgica e evitar o uso desnecessário de antibióticos. Aliás, detesto remédios e sempre preferi os médicos que não receitam nada, apenas, o tempo para o corpo se recuperar.

Perto de completar um ano, eu já estava preparada para que meu filho manifestasse “a angústia da separação”: um fenômeno que acomete os bebês ao perceberem que seu corpinho, quem diria, não faz parte do corpo da mamãe. São pessoas diferentes, ora. O fato é que não percebi nenhum comportamento estranho. Estava esperando por dengos, choros sem propósito com o simples intuito de fazer charme ou chamar minha atenção. Nada. Ele continuava o mesmo. Foi então que me dei conta da independência do meu filho. Ele ficava à vontade na escola, ia para o colo de qualquer pessoa, comia bem e ficava ótimo sem a mamãe por perto.

Achei lindo isso e tive a brilhante ideia de marcar uma viagem com meu marido e deixar Rafael por uns dias com minha mãe. Aquela felicidade de achar uma passagem com um ótimo preço durou apenas o instante do clique “finalizar compra”. Como eu ficaria longe do meu bebê? Como iria

suportar não vê-lo? Como não iríamos dormir sob o mesmo teto por dez intermináveis dias? E se ele ficasse doente? E se sentisse a minha falta, achando que eu nunca mais voltaria? E se eu morresse? Fiquei desesperada. Chorei. Foi quando percebi que, na verdade, eu estava sofrendo a angústia da separação.

Viajei, aproveitei e voltei. Ninguém sofreu por isso, ao contrário. Minhas primas me perguntam se não fico triste quando estou longe do meu filho. Não. Basta ver as fotos. Pais felizes contribuem, e muito, para que as crianças sejam felizes também. Ninguém precisa se culpar por se divertir. Há pouco tempo, ouvi uma frase interessante no Museu da Liturgia, em Tiradentes (MG): “a alegria do coração é a vida do homem. A alegria do homem aumenta seus dias.” Bem, se até Deus quer que a gente se divirta e desfrute de uma vida longa e feliz, quem dirá o contrário.

No primeiro aniversário, fiz questão de enviar ao hospital uma foto do meu filho. Enquanto estava na UTI, era um alento para mim olhar o quadro de fotografias dos bebês vencedores que passaram por todas as dificuldades da prematuridade. Havia um quadro grande posicionado na saída da UTI – certamente para que fôssemos embora mais otimistas. Olhava sempre aquelas fotos de crianças sorrindo, felizes, gordinhas e com seus pais nitidamente aliviados. Espero que seu sorriso esteja lá, dando esperança a outras famílias.

O fato é que os meses passam rápido, os anos, a vida. Justamente por tudo ser breve, tão breve, temos que tentar seguir com mais leveza, extraindo o melhor das situações e dando nosso melhor. Um ano representa muitas mudanças na vida de uma criança e num piscar de olhos deixamos, irrevogavelmente, de ter um bebezinho.



Falando pelos cotovelos

O segundo ano

O ano em que um ser humano aprende a falar e andar, definitivamente, é um ano extraordinário. Hoje tenho convicção disso, mas, se me perguntassem na época o quanto é fantástica essa fase, provavelmente, eu estaria reclamando de alguma coisa. Fazemos tanto isso! Não é fácil ficar o dia inteiro andando atrás de uma criança prestes a bater com a cabeça em algum lugar e tentando decifrar o que ela quer, mas, nem por isso, estamos no inferno. Pararemos de reclamar, mesmo que a primeira palavra deste anjo seja... papai.

Uma criança aprende muito no seu segundo ano de vida: o que são pessoas, o que são cachorros, o que é de comer, o que é de brincar (embora, muitas vezes, misture tudo). Mas a grande verdade é: ensinam muito mais. Uma criança, numa fase trabalhosa ou não, enche a casa e a vida de qualquer um. Cada ano é melhor que o outro, porque significa mais interação e afeto, com a gente e com as pessoas ao nosso redor.

Há algumas teorias a respeito da "terrível crise dos dois anos". Não vi nada disso em casa, felizmente. Cada criança se expressa de uma forma e não há receita padrão. Elas têm direito de manifestar suas vontades, isso é normal, embora pareça um horror espernear no *shopping*. Entendo que é importante explicar em detalhes o que parece óbvio para nós, adultos, como a simples diferença entre um sim e um não; entre um tom de voz rígido e um tom de voz normal. Não devemos menosprezar a capacidade de entendimento dos nossos filhos e aceitação das nossas regras. Falar "não" o tempo todo banaliza nossa autoridade. Na hora em que o bicho pega, o "não" de verdade tem o seu lugar. Rafael sabe disso e até chora quando falamos com mais rigor.

Terrible twos – a chamada crise da adolescência dos bebês acontece entre um ano e meio a três anos de idade, quando a criança percebe que pode impor as suas vontades. Muita calma nessa hora. Algumas dicas de especialistas podem ajudar mães e pais a não enlouquecer.

Uma vez ouvi dizer que os filhos nos deixam mais fortes. Pura verdade. A gente tira tanta coragem não sei de onde. No início do segundo ano de Rafael, assumi que estava na hora de mudar e buscar um novo trabalho. Pedi demissão e parti para a carreira solo: depois de atuar em grandes empresas, jornais e agências, e não querer mais nada disso, resolvi abrir meu negócio. Trabalhar por conta própria significa ter mais flexibilidade (e facilidade para administrar os imprevistos de horário de uma criança), mas de forma alguma trabalhar menos. Ao contrário. Trabalhamos 24 horas por dia, no mínimo, com a cabeça funcionando. Férias de 30 dias nunca mais. Os ganhos podem ser maiores, mas o risco também. Nosso salário não está garantido, então, temos que acordar cedo e arregañar as mangas. Querendo ou não, e sem direito a atestado médico.

Trabalho por trabalho, ser mãe já é uma atividade penosa e sem remuneração. Então, nada nos assusta e nos acostumamos à vida dura. Não é à toa que vejo por aí tantas mulheres e mães fortes e vitoriosas. Busquemos nossas inspirações e que sejamos uma também, minimamente e pelo menos para nossos filhos.

O trabalho é grande, mas é divertido. Aos dois anos e com tantas novidades, comecei a registrar algumas frases engraçadas de Rafael nas redes sociais e em um caderninho de recordações – só para garantir que não se percam. Tiradas como "você não sabe cozinhar, mãe". Quem te disse isso,

Rafa? "O vovô". (Ah, o vovô!...) Ou perguntas que não acabam mais: "pra que serve o cabelo, pra que serve a unha, o que é susto, o que é surpresa, quem é esse Brasil? Quando eu crescer, posso andar de dragão?" Pode. Quando a gente responde que não sabe, vem logo outra pergunta: "por que você não sabe, mãe?" E tem também algumas decisões importantes: "eu tenho um compromisso hoje: alguém está em perigo e eu vou ajudar!"

Uma criança traz tanta graça na sua fala que precisamos documentá-la e compartilhá-la. É mesmo uma pena deixarmos pra trás os sentimentos mais puros que um dia também carregamos.

Sabe aquela revelação fiel do que todo mundo pensa, mas não tem coragem de dizer, ou a pergunta constrangedora que quebra o silêncio conveniente? Ainda bem que existem as crianças para fazer esse trabalho sujo que nos negamos. A grande verdade é que uma criança joga na nossa cara, a todo momento, o quanto deixamos de ser francos com os outros e com a gente. Um dia, disse ao meu filho que ele era corajoso. E ele foi categórico em afirmar o contrário: "não, mãe, eu não sou corajoso. Eu tenho medo do lobo".

E aí, eu me pergunto: pra que temos que ser tão corajosos mesmo? Ter medo faz parte da vida e ponto. Oxalá. Meu filho de dois anos que nasceu valente me liberta dizendo que é normal ter medo e que, tudo bem, é um alívio chegar em

casa e tirar os sapatos. Podemos assumir que temos medo, sim, seja do saci roubar os nossos brinquedos, atravessar a rua, pegar a estrada ou ter uma doença fatal. Depois de um filho, nossos medos tendem a se multiplicar – eu, que nunca tive medo de avião, passei a rezar desesperadamente a cada viagem e implorar a Deus para não deixá-lo órfão. Há vários casos de mães que ficam assim.

Mas não é só de fofura que uma criança de dois anos vive. Ela, quando você menos espera, começa a dar respostas atrevidas e foi você mesma quem ensinou. Nesse ponto, começa o perigo de reproduzirmos para a sociedade cópias do pior que podemos ser. É a derradeira hora de abrir os olhos e corrigir nossos próprios defeitos, para que não vejamos em nossos filhos aquilo que temos de ruim. Cresçamos juntos, então, que é melhor.

Se puder desejar algo ao meu filho, que a sua vida seja verdadeira e plena. Que a gente possa sorrir sem ter que mostrar aos outros o quanto somos felizes, e que a gente possa chorar no colo de um amigo ou familiar, e não no travesseiro quente, encontrando consolo em quem está à nossa volta.

Uma professora de fotografia, na universidade ainda, contou que tinha feito uma viagem à Índia e, para sua surpresa, ao observar as fotos, encontrou um país tão bonito, e somente bonito, que parecia outro. Onde estavam as imagens feias e tristes que ela tinha visto? Naquela época, quando nem exis-

tiam redes sociais, já ficava evidente nossa seleção natural: é melhor registrar só o lado bacana das nossas experiências; o ruim, a gente varre para debaixo do tapete ou finge que não viu. E a vida segue representada. Isso tudo é pra dizer, meu filho: preste atenção na sua vida, se é verdadeira ou se está representada. Se for a segunda opção, pare tudo antes que seja tarde demais.

Meu filho prematuro começou a falar primeiro que andar – e a falar direito, pois aprendi que devemos ler todas as noites para as crianças e conversar sem usar diminutivos, para que diferenciem as palavras. Ele deu os seus primeiros passos depois, com um ano e quatro meses, e foi o mais atrasado quando comparado aos outros priminhos. Novamente, me pergunto por que estamos sempre comparando nossos filhos com os filhos dos outros. Sendo ou não prematuro, cada criança tem seu tempo. Não é óbvio isso? Para uma mãe, não. Na escola, então, parece que estamos numa competição para ver quem come mais, quem dorme mais, quem já anda, quem já fala. Devíamos seguir a vida com a mesma regra da UTI neonatal: cada um cuidando apenas do que realmente lhe pertence.

As crianças, no segundo ano de vida, são sempre curiosas: abrem as gavetas, sobem, pegam as coisas, experimentam, repetem tudo que escutam e acham interessante. Não é maravilhoso? Devíamos ter uma segunda chance: voltar no tempo e aproveitar mais um pouquinho desta fase, cinco mi-

nutos que seja. Andar e falar dão à criança uma autonomia tão grande e representam tanto que elas deviam ter o direito de aprontar muito mais.

Nesta fase, já estamos mais acostumadas com a vida de mãe, e nem ligamos tanto por não poder acompanhar nossos amigos nos encontros de fim de semana. Sentimos saudades da liberdade de sair sem avisar e sem hora para voltar, mas, lá no fundo, gostamos da casa (e da vida) bagunçada.

Vejo muitas mães sofrendo e reclamando tanto de tudo. Sejam elas jovens ou mais velhas, com a gravidez planejada ou não, desejada ou não. Existem aquelas que nem pensavam no assunto e, pimba, Deus quis que fossem mães, como disse uma prima uma vez. Outras pelem para engravidar e, quando conseguem, sofrem também. No final das contas, não há como prever se uma mulher será uma boa mãe e se continuará sendo uma boa mulher: talvez o ponto central seja nossa capacidade de adaptação. Tão velho quanto Darwin, não? Mas vá ver na prática. A grama do vizinho é sempre mais verde.



O lobo do homem

O terceiro ano

“Uma das melhores coisas que podemos oferecer a nossos filhos é uma infância simples, livre e despreocupada”. Acho isso incrível. A frase, que vi numa dessas listas de internet do tipo “o que você deve saber” é atribuída a uma mãe de cinco filhos que vive na zona rural dos Estados Unidos – Alicia Bayer. Não só porque também tive uma infância simples, livre e despreocupada no interior de Minas Gerais, com meus pais nos poupando de todos os problemas pelos quais passaram e mostrando a nós um mundo exclusivamente fantástico, procuro seguir este ensinamento à risca – evitando excessos materiais e, princi-

palmente, evitando que meu filho veja o mundo sob ótica ruim e perversa das pessoas.

Prefiro que ele acredite nas boas intenções e tenha perspectivas positivas, até que se prove o contrário. Sempre converso sobre isso com uma amiga, que prefere agir como Sherlock Holmes, descobrir toda a maldade humana e salvar o dia. Ok, “o homem é o lobo do homem”, não dá pra discutir com Hobbes. Mas, viver sem preconceitos e desconfianças representa uma escolha e uma forma mais leve de seguir em frente e descobrir por si próprio as ameaças e os perigos da vida – até porque, às vezes, eles só existem na nossa imaginação.

Aos três anos de idade, Rafael já não tinha diferença no crescimento em função da prematuridade e eu praticamente já tinha o assunto como superado. Nesta fase, a criança passa a perceber um mundo que vai muito além de comer, brincar, dormir, aprender a falar e andar. Os sentimentos começam a aflorar de uma maneira mais clara – percebemos que nossos filhos, pobrezinhos, são seres humanos comuns, com todas as suas angústias, desejos e frustrações. Numa noite qualquer, ao dormir, disse a Rafael “como é bom ser criança, né?” Estava eu ali no quarto com inveja dele, tão alheio a todas as dificuldades da vida. Para minha surpresa, ele respondeu: “é, mas eu queria ser um menino grande”.

Meu filho, paciência. Disse algo assim, mas no fundo queria iniciar uma extensa discussão filosófica e explicar que é preciso

dar tempo ao tempo, pois nem tudo na vida é como sonhamos. Algumas coisas são para sempre: algumas despedidas, algumas chegadas. Alguns pontos finais nem sempre permitem adeus e as frases não ditas terminam em reticências. É difícil desfazer de alguns arrependimentos, tristezas e mágoas, mas a vida segue seu rumo e é preciso aproveitar a travessia, que é o mais lindo de tudo, seja onde e como estivermos. Leia Guimarães Rosa, meu filho. Há tanta beleza por aí, mesmo sabendo que alguns desejos são realmente impossíveis e não há super-herói que dê conta. Enfim, algum dia ele descobrirá tudo isso e muito mais. Não tenho o direito de acabar com a surpresa.

Essa é a vida e não dá pra colocar nossos filhos numa bolha, protegendo-os de tudo que causa choro e decepção. Ao mesmo tempo, é preciso dosar nossa bagagem e não tentar colocá-la na leve maleta da infância. Criança deve ser respeitada e tratada como criança. Ela não tem que participar de tudo e é um favor que fazemos poupá-la dos nossos dramas pessoais, exageros, medos, pequenas vinganças e problemas do cotidiano. Sinceramente, não suporto ver adultos dialogando com crianças como se elas fossem adultas. Mas também sou contra superproteção: os excessos só contribuem para criar adultos que se acham o máximo e, quando algo dá errado, culpam os outros, se sentindo eternas vítimas das circunstâncias e das pessoas.

A primeira vez que tive que ir à escola discutir com a psicóloga o comportamento do meu filho foi por causa de uma

situação que envolveu um coleguinha, que estava numa fase ruim, com os pais separando. O desgaste emocional daquele momento também estava afetando Rafael, que via no colega um amigo e referência. Claro que também temos nossa parcela de culpa e por algum motivo as coisas não estavam boas pra ninguém. Nessa hora, temos que entender que não basta pensar no problema que atinge o nosso filho – é preciso entender que ele está num contexto e que esse contexto também nos diz respeito. Não resolve mudar de sala, mudar de escola. Fugir é a pior (e mais fácil) das escolhas. Enquanto pais e educadores, temos que nos envolver com os problemas dos outros algumas vezes, sim, contribuindo para amenizá-los.

Foi um alívio ver que, depois disso, os desenhos de Rafael ainda continuavam representando um mundo bonito, com corações, sorrisos e flores, mesmo chegando em casa com relatos de que apanhou do colega. Aliás, é supercomum isso acontecer e cada pai dá o seu recado. Optei por ensinar meu filho a olhar bem nos olhos do colega e dizer em bom tom: não gostei. Apenas. É preciso se defender e se posicionar, o que não significa revidar com a mesma moeda. Embora pareça sensato, o senso comum não é tão comum, como me disse um amigo certa vez. Já vi crianças tendo ataques histéricos em brigas nas festinhas de aniversário. Se os pais não dão conta, imagine a escola.

Lembro-me claramente dos meus pais, em várias situações, justificando o lado ruim dos outros e dizendo coisas para nós

como “não ligue, foi sem querer”, “não é nada” e pronto. Minha mãe, então, era mestra em pedir que a gente se levantasse a cada tombo, sem dar muita atenção ao nosso chororô. E como a respeito por isso, talvez ela nem saiba. Agora, se é a melhor forma? Não sei. O fato é que, graças a essas experiências, tento manter-me forte no corpo e leve na alma. Não me agarro a coisas ruins, pois para mim elas parecem “nada”. São esquecidas e ficam pelo caminho. Talvez seja melhor isso a seguir a vida com sofrimento e rancor.

Procuro responder com paciência (e nem sempre a temos) aos questionamentos próprios da idade, estimulando a fantasia do meu filho com histórias alegres e experiências diferentes – que vão desde o incentivo a provar novos sucos a puxar conversa com outras crianças na praça. Não é preciso ir à Disney nem comprar brinquedos caros para arrancar dele uma bela risada. Brincar com terra na casa da vovó e encontrar uma minhoca, pegar galinhas de verdade, correr na chuva e se sujar estão se tornando quase atividades mágicas, tão distantes parecem da infância. Ainda me lembro da cara de espanto do meu marido quando viu Rafael comendo um talo de couve enquanto minha mãe fazia o almoço na nossa casa no interior.

Meus avós moravam numa pequena cidade, num terreno enorme para nossos olhos de criança, onde a casa dividia o espaço com a marcenaria do meu avô. Nossa infância naquele lugar incrível, cheio de descobertas e mistério,

era mais legal que qualquer filme de aventura. Eu e minhas primas andávamos no meio de máquinas enormes e perigosas (de verdade), e fazíamos concurso de bolos de serragem, usando os modelos mais diversos: serragem fina, grossa e até cacheada. Depois, colocávamos flores e trocávamos os bolos, para garantir a imparcialidade dos jurados. Comprávamos chupe-çupe e, de vez em quando, roubávamos uns ovos do galinheiro só pelo prazer de quebrá-los bem devagarinho, como víamos nossas mães fazendo nos bolos de verdade. Tudo muito simples, livre e despreocupado.

Cresci assim. No dia a dia, o difícil mesmo é explicar por que não ajudamos quem precisa, contrariando nossos próprios ensinamentos. Voltando da escola, fomos abordados por uma pessoa que, nervosa, bateu forte no nosso vidro pedindo socorro para um carro que tinha acabado de estragar bem à nossa frente. Logo pensei que fosse um assalto, e saí me desculpando. E arrancando o carro. Rafael imediatamente me perguntou: “mãe, por que você não ajudou aquela moça?” Fiquei com vergonha da minha atitude, mas não dava pra dizer, “meu filho, pode ser um assalto”. Criamos pânico e semeamos preconceito sem perceber. Podia ser apenas um carro estragado e alguém precisando de ajuda. Respondi que não ajudei porque não sabia consertar carros, e mudamos de assunto. Vamos seguindo assim: eu, tentando a todo custo, preservar o coraçõzinho bom do meu filho. E me atrapalhando em muitas coisas.

Também é difícil explicar por que não gostamos de refrigerante, já que os outros meninos da mesma idade bebem, e é duro ouvir do meu filho "cada um cuida das suas coisas". Frases que repetimos sem pensar, quando menos esperamos, estão lá sendo usadas contra nós. É por isso que sou a favor de valorizar a qualidade do tempo que passamos com nossos filhos, seja qual for. Se estamos com eles, que seja por inteiro, com atenção e sem celular. Trabalhar o dia inteiro não nos torna pais piores, ao contrário, seremos bons exemplos. O problema é estar ausente estando ao lado, isso sim. Falar mal dos outros e criticar as pessoas também nos tornam nocivos para nossos filhos e o mundo.

Recentemente, li uma entrevista com o escritor de finanças pessoais Gustavo Cerbasi, que dizia o seguinte: "eu não estou nem um pouco preocupado com o futuro das crianças; estou preocupado com o presente, ser um bom pai, dar um bom exemplo, dar uma boa educação. Porque crianças bem educadas vão se virar no futuro". Não precisa ser um especialista para ser tão sábio. Meu pai, na simplicidade de quem nasceu e viveu no interior, costuma dizer que não se preocupa em deixar bens para os filhos, embora tenha sido sempre zeloso. Já deu a sua contribuição com nossa educação. Está certíssimo.

Há quem me ache uma mãe desleixada só porque ofereço ao meu filho autonomia. Isso significa incentivá-lo a carregar suas próprias coisas, mesmo esquecendo de vez em quando

a mochila na garagem, guardar seus brinquedos, vestir-se e comer sozinho, mesmo fazendo uma lambança, e ficar alguns dias com a vovó enquanto mamãe e papai viajam. Aliás, fazemos isso sempre que possível. Está tudo certo, basta ver a sua carinha sempre risonha, e ouvir dele que parecemos corajosos. Ele sabe que vamos voltar e se sente seguro e amado, mesmo quando atrasamos para um evento qualquer da escola em função do trabalho.

Não é o fim do mundo e não seremos crucificados por perder a cantata de Natal.

Uma vez me disseram que, aos três anos, como por um milagre, a vida da criança (e dos pais) vira a chave e toda a peleja dos primeiros meses vai embora, junto com a fralda, dando lugar a uma relação adorável, mais fácil e fascinante. É isso mesmo: cada vez seguimos mais encantados. Cada dia amamos mais.

Ultimamente, tenho pensando muito em minha avó, que teve um bebê durante 47 anos e jamais viu esta chave virar, embora acreditasse em milagres. Como ela foi forte e como a admiro por isso. Meu tio – o quinto filho de uma família só de homens – teve encefalite aos três meses e passou toda a vida sendo cuidado como um bebê, dependendo do amor e dedicação da minha avó, do meu avô e dos seus irmãos para alimentá-lo, dar banho, trocar a fralda e decifrar as suas vontades. Ele cresceu com os membros atrofiados, nunca

falou, nunca andou, chorava e sorria, mas nunca soubemos ao certo se era capaz de entender o que se passava. Meu tio se foi e minha avó, que sempre teve tanta "serviceira" com ele e a casa, disse inúmeras vezes que sente saudade.

Não sei como minha avó não enlouqueceu, o que ficamos perto por muito menos. Em minhas lembranças, ela sempre foi muito brava (e tinha que ser) na lida com seus seis homens, mas sempre manteve tudo – e todos – em ordem. Aliás, tudo brilhava na casa dela, o chão, os móveis, as louças bonitas, o colar de pérolas. Até o meu tio, sempre tão limpinho e cheiroso. Minha avó não passou a vida sem calmantes para aliviar tantas noites mal dormidas e hoje consigo entender por quê. Na situação dela, eu teria tomado também. Seu trabalho de mãe foi tão duro e pesado que hoje ela se despede da vida em um universo próprio, talvez com menos dor, chamado Alzheimer.

Numa consulta recente, vi uma mãe com um filho de oito anos que lembrou muito o meu tio. Ela e o marido se dobravam com a cadeira de rodas para levá-lo ao banheiro. Meio engasgada, comentei com essa mãe sobre o meu tio, que viveu tanto tempo, muito acima da expectativa dos médicos. Ela me contou que esperava que o filho vivesse, no máximo, até os 25 anos. E me agradeceu muitíssimo, simplesmente, por lhe dar esperança.

Ter uma criança já é um privilégio; vê-la crescer normal é um presente pelo qual devemos agradecer todos os dias. São

tantas chances de dar errado que o antigo ditado faz muito sentido: quem pensa muito não casa nem tem filhos.

Também não pensei muito: quando vi, já estava casada. Aos três anos e diferentemente do convencional, Rafael foi protagonista do meu casamento, levando as alianças. Eu e meu marido resolvemos nos casar oficialmente nessa época. Desde a gravidez, morávamos juntos e sobrevivemos a um filho não planejado e a um casamento menos ainda, tudo de uma vez, numa dose só. Foi um dia feliz, que reuniu no cartório nossos pais e padrinhos, poucas e valiosas pessoas – gente que viu de perto esta montanha russa, torcendo pra ninguém se ferir. Aliás, desde o primeiro instante, acho que agradecemos a Deus por fazer Rafael nos unir. Se não fosse este bebê inesperado, talvez eu estivesse hoje perambulando pela Austrália em busca de sei lá o quê.

Meu filho também pede ao Papai Noel presentes pouco convencionais, como um berrante azul de Batman – berrante de verdade, de tocar boiada. E gosta de ir à aula com um colar que compramos na praia, com um enorme pingente de esporão de peixe. Ele reúne na sua cabecinha influências da vida simples do vovô e da fazenda, os brinquedos improvisados em casa, os desenhos da TV e tantos *gadgets* a nossa volta. As aulas de capoeira, os passeios, os livros infantis que fazemos questão de misturar aos brinquedos e as cantigas de roda da escola também vão povoando seu mundinho desprovido de maldades. Ele acha graça até nas "estórias da



mãe prematura

minha cabeça” que improviso à noite, na hora de dormir, técnica que inventei para apagar a luz e chamar o sono. E segue cantando o dia todo desde pequenininho, o que, segundo minha sogra, significa que é feliz.



“Eu gosto da minha vida”

O quarto ano

Com tantas coisas a fazer no trabalho, na empresa, com os clientes, em casa, com Rafael, na escola, com os amigos, a família, o marido, a minha saúde, inventei ainda mais uma: voltar a estudar. O quarto ano do meu filho foi bem rico: de aprendizado e de problemas. Na prática, eu estava pior que nos outros anos, mais ocupada, mais estressada e menos presente no dia a dia. Não me lembro de ter ido a nenhuma das reuniões da escola durante o ano inteiro – o que é praticamente um crime perto da dedicação da minha mãe, que nunca faltou a nenhuma das reuniões da nossa escola e acompanhava diariamente o “para casa”. Eu só via a professo-

ra dele na saída ao buscá-lo, de vez em quando, e eu sempre dando um ei meio sem graça. Ela devia me achar lunática.

Num ano em que estive muito ausente, fez toda a diferença ter em casa um bom marido e um bom pai, homem o suficiente para fazer as compras, cozinhar e marcar a presença nas reuniões de pais (aliás, desde sempre, chamam-se reuniões de pais e não de mães, só para constar). O “para casa”? Meu marido ajudou muito. E a empregada também. Ok, não é o ideal, mas também não seremos queimadas na fogueira por isso.

Foi nesse mesmo ano que ouvi do meu filho, num dia qualquer, chegando em casa: “mãe, eu gosto da minha vida”. Pra gente que se culpa tanto, foi a maior declaração de

Se devo minha boa saúde a alguém é à minha mãe. Desde pequena, ela não tinha pudor nenhum em encher nosso prato com verduras e legumes, e dizer apenas e em bom tom: coma. Escolher não era uma opção. Crescemos comendo de tudo. Por volta de dez anos, ela me colocou na aula de vôlei (pra mim, muito melhor que o balé). Não me tornei atleta, óbvio, mas desde então nunca deixei de praticar algum esporte. Alimentação e atividade física são as bases para uma boa saúde, não há nenhuma novidade nisso. Eu acrescento outro item: menos frescuras. Se a cabeça ajudar, o corpo, com certeza, agradece. Quando falo cuidar da minha saúde, hoje, é só arrumar tempo para não faltar às aulas de squash, esporte que aprendi a gostar graças a meu marido e meu sogro, que joga (e bem) aos 80 anos.

amor que eu poderia receber, ainda mais naquele momento de tanta ausência minha. Sigamos, então, que pra frente é que se anda.

Se para mim foi um ano bem diverso, digamos assim, para Rafael também: ele viu o mar pela primeira vez, fantasiou-se no Carnaval pela primeira vez, foi ao Mineirão ver o nosso time, viu sua primeira corrida de rua, a Copa das Confederações e não entendeu nada a respeito das manifestações populares. Ele quer aprender a andar de bicicleta, jogar *squash* e tudo que tem direito. A escola teve um papel relevante na sua vida, ajudando-o a mudar de fases quase que naturalmente. Sem grande esforço nosso, ele, que já tinha largado o bico sem traumas, tomou a iniciativa de pedir um copo e dispensar a mamadeira. Não sei como se deu isso, mas aprendeu muitas coisas novas e boas, sem a ajuda da mamãe.

Sobre a escola, vejo muitas mães se revoltando por pouca coisa. Se vão buscar o filho e ele está com um galo gigantesco no meio da testa, e isso já aconteceu comigo, culpam a escola por descuido, ameaçam processá-la. Quantas vezes nossos filhos já não se machucaram bem na nossa frente? Culpemos menos as instituições e as pessoas.

Nesse mesmo período, vi que Rafael se interessava pela contagem do tempo, me perguntando quantos dias demorariam para o aniversário. Fizemos um pequeno calendário para que

ele pudesse acompanhar a chegada do dia da sua festa de Homem Aranha, assim como a chegada do Papai Noel. Ah, o Papai Noel! Na minha memória de infância, os presentes nem têm tanta importância. O que ficou marcado mesmo foi o ritual que meu pai fazia todas as noites de 24 de dezembro: ele colocava um vinil com músicas de Natal e falava pra gente ir dormir. O Papai Noel, quando chegasse, desligava o som. Detalhes. Há teorias sobre a importância de preservarmos as fantasias da infância, para a inteligência e o bem do adulto que se forma. Se tivermos boas experiências, naturalmente, elas serão marcantes em nossa vida e vamos repassá-las a nossos filhos; e eles aos seus.

É interessante que, para a criança, realmente não importam as semanas, os meses, os anos. Elas têm apenas a visão restrita do dia, coisa que também esquecemos, tão preocupados ficamos com o futuro, tão incomodados ficamos com o passado. Meu pai me disse uma vez: "o presente se chama assim porque é um presente". Podíamos vivê-lo mais, podíamos gostar mais da nossa própria vida e simplesmente assimilar que a opinião dos outros não importa. Cada um que dê o seu melhor, que seja o seu melhor. E pronto, acabou-se o dia.

Aos quatro anos, o menino se interessa por brincadeiras muito diferentes das brincadeiras de menina, coisa que também foi novidade pra mim, que não tive irmão. Muitas mães arrancam nessas novas brincadeiras (o que não é o meu caso). É muito bom ter um pai nessa hora para simular uma luta entre

super-heróis, ensinar a jogar futebol, nadar, andar de skate, de patins, dar golpes de *tae kwon do*. Um avô também tem o seu lugar: andar a cavalo, de trator e de canoa na fazenda é quase um sonho para um menino da cidade.

Os questionamentos começam a ficar mais elaborados e daqui a pouco não teremos mais respostas, já vejo isso. "Mãe, tem uma coisa que eu não entendo! Como as bactérias, tão minúsculas, chegam a nossa boca? Elas escalam?" As perguntas também ficam mais espertinhas: "mãe, lembra pra que servem os amigos? Então, você me ajuda?" E aí a gente para tudo. A televisão começa a ter um papel maior na vida da criança e da família: pode ser uma boa aliada ou uma grande inimiga. É hora de abrir o olho e não jogar por terra toda a educação que tentamos dar.

Numa entrevista que assisti com um cientista do Massachusetts Institute of Technology (MIT) sobre educação, ele disse que devemos moderar nossas falas e dar espaço para as descobertas das crianças, sem tolher sua criatividade. E fazemos isso facilmente com o tanto de "não" que costumamos dizer. Falar "não" aleatoriamente impede as crianças de desbravarem o mundo ao seu redor, as coisas da casa, as misturas possíveis na cozinha. Enfim, tudo que não representa perigo (e subir em árvores está incluído) pode ser uma oportunidade de aprendizado lúdico.

Com o passar do tempo, algumas coisas também já não conseguimos disfarçar para uma criança. Como toda mãe,

tornei-me uma chorona: por pouca coisa, ainda mais se envolve crianças, abro a boca. Foi assim, assistindo a um vídeo qualquer pela internet, que Rafael me perguntou: “mãe, você está chorando de alegria? Eu nunca chorei de alegria”. Ah, meu filho, espere pra ver! E não tenha pressa.

A gente aprende tanto e esses meninos costumam dar lições que ficamos com vergonha. Morri de rir da história que a minha prima me contou. Chegando ao aniversário da filhinha dela, a minha prima estava com o rosto inchado. “Está vendo, chorei a tarde toda porque guardei a trança postiça da Elsa para ela usar na festa e não a encontrei”. E lá estava a menina, linda, com o cabelo lindo, improvisado sem a bendita trança. Enquanto a minha prima chorava revirando a casa para achar a trança, a filhinha dela dizia: “mãe, não precisa chorar. Se a trança não aparecer, podemos fazer um coque. A Elsa também usa coque”. E minha prima doida atrás da trança, com o rosto inchado na festa e a única que chorou por causa disso. Como pode? Nossos filhos, muitas vezes, têm a solução que não enxergamos.

Toda criança é emotiva e expressa os seus sentimentos naturalmente, sem os nossos excessos. Ela percebe quando alguém precisa de ajuda e, sem alarde, vai lá e ajuda. Foi assim na escola, no dia em que Rafael ficou parado na entrada, esperando a coleguinha chegar. A coordenadora perguntou: “Você não vai pra sala?” Ele respondeu: “estou esperando a minha amiga”. Todos os dias, a coleguinha estava chorando para entrar na escola, sem querer ir à aula, e ele ficou ali es-

perando na porta para dar a sua mão. Outro dia me perguntou: “mãe, por que o Papai do Céu foi pregado na cruz? Eu fico com dó dele.” E por aí vai.

Lidar com a morte é um capítulo à parte. Rafael acha “muito triste” a cena em que a Branca de Neve morre, fica com pena dos anões e consegue entender que, quando ele tiver a idade da vovó, ela também já terá morrido. “Eu vou ter tanta saudade”, disse uma vez. Eu que quase morri. Mas fiquei mesmo com pena foi quando Rafael perguntou ao meu sogro, que luta contra um câncer na laringe, se a sua garganta vai melhorar. “Não vai melhorar, Rafa. Eu não tomei o remédio certo”, ele ainda brincou. “Pense nas coisas boas”, meu filho disse outro dia para o vovô, às vésperas de uma cirurgia grave. E foi ele quem chorou.

Com quatro a cinco anos, a criança também já entende que a vida é feita de escolhas. Rafael entende que não dá pra fazer tudo que quer, por limitações de tempo e de dinheiro, e porque não quero que meu filho tenha uma agenda igual à minha. Ele teve que escolher entre as aulas de futsal, de *tae kwon do* e de judô. Isso não é um problema, lógico, é um privilégio, mas ele percebeu que escolher significa abrir mão de algo. “Mãe, são as coisas que eu mais gosto na vida! É muito difícil escolher”, ele concluiu. É. Costuma ser assim e a gente deve dar graças a Deus por ter opções.

Essas escolhas também causam choros e, às vezes, não são compreendidas de forma tão fácil. E ficamos a um passo de

iniciar a terceira guerra por uma bobagem sem tamanho. Jamais deixei meu bebê chorando no berço, mas confesso que Rafael não poderá dizer que nunca apanhou da mamãe. Essas palmadas (e foram três) foram doloridas o suficiente para eu não esquecê-las. Quase nada perto dos relatos de infância do meu pai, que apanhou muito, mas também nunca foi santo. Ele nadava no rio, pobrezinho, não tinha cota no clube. Meu avô ficou com pena e comprou. Meu pai, antes de ir ao clube, dava uma passadinha para nadar onde? No rio. Minha avó descobriu e foi lá, à surdina, roubar a roupa que ele cuidadosamente tirava e deixava na margem.

Pra falar a verdade, eu também não deixei de gostar da minha vida só porque ganhei umas palmadas. A vida costuma ser muito mais pesada que a mão das nossas mães. Só lembro que apanhava com chinelo de borracha, azul e branco. Ficava na minha perna, de vermelho, a marca da bolinha que prendia as alças. Um detalhe na memória que, definitivamente, não me causa mal algum. Pior fazia a minha avó, que mandava os filhos buscarem o chinelo toda vez que aprontavam. Muita gente dirá: que crueldade, chame o Conselho Tutelar. Claro, é melhor criar filhos sem limites, sem castigos, sem contrariá-los.

Também não fiquei traumatizada com os castigos. Meus pais guardavam no alto do armário os brinquedos que mais gostávamos. E ficávamos lá embaixo olhando os brinquedos literalmente suspensos. Uma vez eu e minha irmã es-

távamos brigando no banco traseiro do carro porque tinha “pouco” espaço para nós duas. Naquela época, ninguém andava com cinto de segurança e era comum darmos carona às pessoas que pediam. Meu pai não pensou duas vezes e resolveu dar carona a um homem que estava na estrada com uma bagagem enorme, uma trouxa mesmo. A gente teve que se espremer nos cantinhos do carro, cada uma de um lado, com aquele desconhecido e seus pertences no meio. “Então, está apertado?”, meu pai perguntou, dirigindo confortavelmente seu Fiat 147.

Com tantas imperfeições e um ano tão difícil, chegamos ao final com Rafael ainda dizendo coisas carinhosas e animadoras. E torcendo para que não haja noite, só dia, para poder brincar mais. Uma amiga comentou na época que também estava muito ausente de casa, em função do trabalho. Quando chegava, o filho ficava tão feliz, e só isso, como se visse “a aparição de Nossa Senhora”. Também ouvi de um executivo muitíssimo bem-sucedido que seus pais médicos sempre estiveram ausentes, trabalhando duro dia e noite. E que ele não se sentiu prejudicado por isso, jamais. Ao contrário, procura seguir os bons exemplos dos seus pais. Como sofremos à toa. No final das contas, só importa mesmo – e é um grande alívio – parecermos uma fada para nossos filhos.



“A decolagem é opcional”

O quinto ano

Passando em casa num dia qualquer no horário de almoço, para pegar Rafael e levá-lo à escola, meu marido me olhou bem e disse: “vamos conversar”. Quem avisa “vamos conversar” já diz com todas as letras: temos um problema. E tínhamos. Ele havia acabado de chegar de uma consulta médica com Rafael, corriqueira na minha avaliação, tanto que nem tinha ido. Mas, não. O médico disse que ele precisaria passar por uma cirurgia. Um detalhe bobo que eu tinha notado, um inchaço no saco escrotal, era reflexo de uma hérnia inguinal, algo que eu nunca tinha ouvido falar. A primeira coisa que pensei foi, antes de chorar: vão cortar meu menino, ele terá

que passar por isso, uma anestesia geral, e se ele morrer? Parece exagero, mas, a partir desse dia, olhava para meu filho com a sensação de despedida, como se ele estivesse indo ao matadouro: o que foi muito bem traduzido, com estas palavras, por minha prima, quando a filha dela também passou por uma cirurgia.

Com o passar dos dias, e muitas pesquisas sobre o assunto, fui entendendo o que era esta tal hérnia, muito comum nos prematuros, mas muito frequente também nas outras pessoas, homens, mulheres, adultos ou crianças. Quando a gente conta um problema para a família, os vizinhos ou a cabeleireira, é tanta gente que aparece dizendo que também passou por isso, é impressionante. Dois primos já tinham operado dessa mesma hérnia inguinal, um bebê recém-nascido e outro da minha idade. Fui ficando mais calma, entendendo

As hérnias inguinais ocorrem na região da virilha e correspondem a 75% de todas as hérnias abdominais. Este tipo de hérnia é 25 vezes mais comum em homens do que em mulheres. São divididas em diretas e indiretas. No caso do Rafael, foi hérnia inguinal indireta, que normalmente acomete crianças do sexo masculino, no recém-nascido ou no início da infância (mas pode também ocorrer na vida adulta). Acredita-se que a hérnia inguinal indireta seja causada por um problema no qual a entrada do canal inguinal (que normalmente fecha durante a época do nascimento) permanece aberto. Essa condição, que pode estar associada à prematuridade, afeta de 1% a 2% dos recém-nascidos. O tratamento das hérnias inguinais é cirúrgico.

que era algo simples, muito simples, quase nada, que isso. E fui vendo outros relatos de mães: algumas adiavam cirurgias relativamente tranquilas por até um ano, criando coragem para enfrentá-las.

Fiquei apreensiva mesmo foi com o médico, muito renomado, indicado e com preferência para fazer a cirurgia com uma anestesista de confiança: a própria esposa. Não sei se foi exagero ou só uma indelicadeza minha, mas na consulta com ele discorri sobre os inúmeros casos de erros médicos e o corporativismo da categoria. Tive muito medo, de tudo, inclusive de um médico proteger o erro do outro na mesa de cirurgia com meu filho. Ele explicou tudo, foi muito profissional, não se incomodou com meus questionamentos e disse para eu confiar. “A decolagem é opcional”, finalizou, explicando que, a partir dali, o comando era dele.

Passsei a olhar Rafael, todos os dias, como se fosse pela última vez. O último mês, a última ida ao clube, a última ida à fazenda, o último fim de semana, a última ida à escola, a última noite, o último banho. Meu marido, mais seguro, impediu que eu desistisse da cirurgia na véspera. E lá fomos nós três, para o mesmo hospital que Rafael nasceu. Pelo menos, tem uma boa UTI infantil, pensei, segurando a maçaneta da porta do carro a cada pensamento assombroso.

Faz muita diferença passar por procedimentos cirúrgicos com crianças em um hospital especializado em cuidados

pediátricos. Não tínhamos explicado muita coisa ao meu filho, apenas, que o médico iria cortar a sua barriguinha para corrigir um probleminha, e que não doeria. E nessa hora usamos todos os diminutivos do mundo para dizer a nós mesmos o quanto aquilo tudo era pequeno, simples, bobo. Fez também diferença nosso filho confiar na gente: quando vai doer, digo que vai doer; quando não vai doer, digo que não vai doer. Isso vale para uma vacina. E para uma cirurgia com anestesia geral.

Ficamos à espera da anestesia na sala de preparação, junto com outras mães e outras crianças que também estavam se dirigindo ao “matadouro”. O bloco cirúrgico infantil ficava no mesmo andar da UTI neonatal. Conhecia bem aqueles corredores. Na sala de espera havia brinquedos e as crianças ficavam bem, como se estivessem com os amigos no parquinho. Engraçada foi a cena de um médico chegando e se dirigindo a uma mãe: “ela está muito nervosa”, disse, referindo-se a sua filha, distraída como Rafael. A gente, por dentro, é que estava atravessando a fronteira entre a vida e a morte. As crianças, não, estavam só brincando.

Passados alguns minutos, chegou a nossa vez. Rafael foi chamado por uma anestesista bonita, simpática e com a voz firme. Era a esposa do cirurgião. Naquela hora, eu já tinha escolhido a decolagem. Seja o que Deus quiser. Entreguei a ela meu filho, que pegou na sua mão sorrindo e sumiu pelo corredor, sem olhar para trás.

Esperamos e, quase duas horas depois, foi um alívio ouvir nosso nome sendo chamado para ficar com Rafael na sala de recuperação. Ele estava sonolento, mas tranquilo. Não tive coragem de levantar sua roupa, com medo de ver o corte e o sangue, e meu coração disparou quando o médico se aproximou. Bastou um sorriso para eu entender que tudo tinha corrido bem. Tínhamos nosso filho de volta. O médico levantou a blusa dele e explicou que tinha feito dois cortes na virilha, pois a hérnia costuma ser bilateral, embora a maior evidência seja unilateral. E ainda fez a gentileza de retirar, com o bisturi, uns sinais de moluscos no abdômen, pequenas erupções na pele. Coisas de criança. "Olhei tudo e ele está ótimo". Ufa. Próximo desafio, pensei.

Rafael foi para o quarto e à noite já estávamos com a pequena bagagem pronta para ir embora para casa. Nada de dor, apenas um incômodo para andar, bem comum. No dia seguinte, ele estava novinho em folha. Ficamos um mês inteiro o paparicando e monitorando as brincadeiras, todas comedidas: não podia correr, nadar, fazer qualquer exercício físico. Ótima oportunidade para a criança se dedicar a outras brincadeiras e desenvolver novas habilidades. Um brinquedo de montar que eu tinha guardado, esperando uma oportunidade, saiu do armário naquela hora e foi como um prêmio ao meu filho pela sua coragem. O vovô ajudou Rafael a montar a casa e o carro de bombeiros, e fazê-lo acreditar que era um construtor. Tudo tinha voltado ao normal.

Aliás, como nós, mães, gostamos de ter uma vida normal. Já basta, não precisamos de mais emoções. Um filho é um parque de diversões completo. E que bom é poder dormir em paz.

Rafael encarou a cirurgia muito bem, assim como costuma ir ao dentista tranquilamente. Ele sabe que vai doer um pouquinho e só. Não precisamos transferir nossos medos para nossos filhos. É um crime criar tempestades e monstros assustadores na cabecinha de uma criança. A experiência da cirurgia só foi pior que o susto de uma ida repentina ao pronto-socorro, quando Rafael engoliu uma bateria de relógio achando que fosse bala. No final das contas, tudo foi mais fácil do que imaginei.

Meu filho fez cinco anos num sábado de muita alegria. E gratidão. Como eu tive medo de não ver este dia. Fizemos tudo do jeito que ele escolheu: animais decorados pra todo lado, selvagens, no bolo, na mesa, na sacolinha-surpresa, todos os doces do mundo, brincadeiras, os amiguinhos da escola e a nossa família. No meio da festa, ele cismou de usar uma dentadura de vampiro. Não estava nos planos sair nas fotos com aquela marmota, mas, dessa vez, ele estava no comando. Era sua festa e tudo bem. Sorria, com dentadura. Xis!

Meses depois, encontrei-me com o médico e a anestesista numa formatura. Foi a chance que tive para me redimir, pedir desculpas e agradecer pelos cuidados com meu filho. A sensação que tive em relação a eles, estranhos e desconhe-

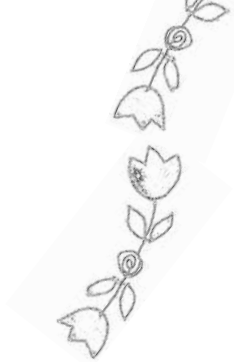
cidos, foi a mesma que tive em relação à médica plantonista que fez o meu parto: gratidão eterna. Lembro-me de ter enviado a ela, no hospital ainda, um vaso de flores com essas palavras no cartão.

Aos cinco anos, Rafael foge das coleguinhas da escola que querem casar com ele e sapecar um beijinho. Também não se comove com o choro das priminhas que brigam querendo ser a sua namorada. Como menino é diferente de menina! A gente sonha em ser mãe desde a primeira boneca e eles pensam em viver sozinhos na selva, como Tarzan. Aliás, acho que deve ser bem mais divertido. As amiguinhas fazem desenhos de amor para ele, com corações, enviam mensagens pelo celular das mães e não têm o menor constrangimento quando se canta “com quem será” nos aniversários. Eu me divirto com a molecagem do meu menino, que não está nem aí nem quer casar com ninguém. Por enquanto, ele é só da mamãe.

Nesta altura, o livrinho de registros “Minha vida de bebê”, de zero a cinco anos, já está quase todo preenchido. Já sinto saudades do meu pequeno bebê e não sei ao certo o que virá pela frente. Aliás, sei um pouco. Se não houver nenhuma surpresa, meu menino partirá agora para outra fase e, tal como li, vai buscar no papai a sua principal referência. Eu já começo a sobrar nas brincadeiras (“mãe, você pode ir lá pra sala?”) e fico mais uma vez com o sentimento de angústia da separação. Mas também com a certeza de que foi maravilho-

so cada dia desses cinco primeiros anos, que mais parecem 50, de tão intensos, difíceis e doces. Desde que meu filho nasceu, percebi como a vida é frágil: passei a pesar menos de dois quilos e a medir 44 cm, crescendo junto com ele e sendo operada sem ter sido cortada. Devo a ele os melhores anos da minha vida. Os mais felizes.

Todas as mães desejam tanto para seus filhos. Imaginamos que eles serão fortes, inteligentes, bem-sucedidos em suas carreiras, terão uma esposa adorável, filhos saudáveis e a vida seguirá seu rumo previsível. E quem disse que a vida é previsível? Vamos aprendendo que sempre existem obstáculos e vários caminhos. E todos podem ser bons, dependendo de quem os percorre e da visão dos percalços. Podem ser pedras ou aprendizados. Nós, pais, não estaremos juntos na maior parte deste percurso: nossos filhos seguirão sozinhos, fazendo suas próprias escolhas, arcando com seus erros, divertindo-se e rindo da sua própria sorte. Que um pouco de nós siga junto, lembrando-os que existe muito amor desde o início e até o fim de suas vidas. De tantos desejos, eu quero apenas que Rafael seja bom e feliz, da maneira que achar melhor. Já é mais que suficiente.



Ao infinito... e além: regras para viver

"De repente, não dá mais aquela vontade incessante de ir, sabe-se lá aonde, fazer sabe-se lá o quê. De repente, minhas pernas parecem ter criados raízes como uma jabuticabeira de destino certo. O mundo agora é menor, é só você. É inteiro onde você estiver. De repente, filho, dá até medo de morrer. Não por deixar de viver a minha vida, mas pela tristeza de não poder acompanhar a sua." Escrevi isso quando Rafael nasceu. Passados cinco anos, a sensação é exatamente a mesma. Acho que, como toda mãe, terei medo de morrer e perder meu filho até meu último instante. Que assim seja: espero que a natureza continue generosa e não permita jamais que o curso da vida se altere. Temos que ir e, por favor, primeiro os mais velhos.

Um dia ao dormir, Rafael disse assim: "mãe, boa noite. Que Deus proteja seus sonhos". Obviamente, ele estava se referindo aos meus sonhos daquela noite, mas já fui logo imaginando que Deus poderia proteger mesmo os meus outros sonhos, os grandes, os que nos fazem acordar e ter disposição nas situações mais adversas. Temos tantos sonhos e tantos medos de não realizá-los. Pode nos faltar tempo. E, na verdade, é só o que precisamos: tempo. Uma vida longa. Ou, vendo sob outra ótica, nas palavras de Da Vinci, podemos agradecer pelo tempo que tivermos e considerar que uma "vida bem preenchida é longa".

Procurando preencher a minha vida e a do meu filho com bons momentos, tenho feito programas que nunca planejei para um sábado e assistido a filmes infantis em vez de priorizar a lista do Oscar. São até interessantes para um adulto, de verdade. Jamais saberia disso se não tivesse uma criança em casa. No filme Toy Story, por exemplo, o brinquedo Buzz Lightyear não percebe que é um brinquedo: ele acredita que é, realmente, um patrulheiro espacial. Seu lema é "ao infinito... e além." Corajoso, ele acha que seguir as regras é a melhor forma de as pessoas viverem. Isso faz muito sentido: acreditar e seguir as regras. E vale para todos nós, desde crianças. Algumas regras são essenciais para a vida e, se for para quebrá-las, que sejamos capazes de inovar e fazer melhor.

Toda mãe gosta de regras e insiste em dar conselhos aos filhos, mesmo sabendo que, se conselho fosse bom, não

dava. Como toda mãe, não farei diferente: fiz uma lista de conselhos (espero que úteis) para Rafael, distribuídos em sete categorias, digamos, essenciais para a vida: saúde (porque ela está sempre em primeiro lugar), pessoas (porque ninguém vive só), trabalho (porque nos enobrece), cultura (porque nos enriquece), dinheiro (porque precisamos), viagens (porque precisamos mais) e religião (porque tentamos entender Deus desde que o mundo é mundo).

Esses conselhos são só para o caso de eu não estar presente em algum momento importante da sua vida. Ou para o caso de eu não ter tempo o suficiente para dizer tudo que preciso. Meu filho, se for para burlar estas regras, espero que tenha uma boa desculpa. Algum dia, você me agradecerá por avisar coisas que aprendi e situações que poderiam ter sido mais fáceis se eu estivesse mais preparada.

Espero que Rafael possa sempre, no trabalho, nos seus relacionamentos e nas suas experiências de vida, enxergar além das aparências. E não se enganar pelo que parece óbvio aos outros. Perceber, na sutileza de um movimento, a verdade. A indiferença também. Meu filho, que seus olhos sejam generosos. E saibam perdoar. Por onde você andar, que enxergue beleza. Sempre há.

Vamos lá. Ao infinito... e além. Com coragem e alegria, pois assim é que se vive.

Saúde

Acorde cedo e faça exercícios antes de ir trabalhar.

Escolha um esporte que te dê prazer e o tenha como terapia.

Alimente-se bem, como sempre fez. Papai ensinou que o seu prato sempre deve conter proteína, vitamina e carboidrato.

Faça consultas regulares ao dentista.

Não tome remédios por conta própria.

Busque orientação médica sempre que precisar.

Seja homem para reconhecer e enfrentar os limites do seu corpo.

Beba com moderação. Mas, beba. Goethe já dizia: "o vinho alegria o coração do homem. A alegria é a mãe de todas as virtudes."

Corpo são, mente sã. Ou é o contrário? Lembre-se: sua cabeça é que manda.

Divirta-se. Rir faz muito bem à saúde e nos deixa com aparência jovem.

Pessoas

Tenha o costume de falar menos e ouvir mais. Calar-se, muitas vezes, é sinal de sabedoria.

Trate as pessoas com respeito, mesmo as que te querem mal. Aliás, sobre o mal: não tente combatê-lo. Apenas, afaste-se.

Numa discussão, se perceber que vai explodir, conte até dez ou saia de perto. Se não estiver bem, adie conversas difíceis até uma hora melhor.

Não grite. Nem bata a porta. Peça desculpas quando estiver errado, mesmo se for no dia seguinte. Antes tarde do que nunca.

Não deixe de visitar vovó e vovô, mesmo quando tiver programas mais interessantes com seus amigos. A vida é muito curta e a deles mais ainda. Aproveite, pois eles têm muito a ensinar, amor para dar e biscoitos gostosos.

Mamãe e papai serão sempre seu porto seguro. Vá ganhar a vida e volte quando quiser. Estaremos prontos te esperando, e não vamos julgar suas decisões.

Não tenha medo do ridículo: as pessoas costumam nos criticar de toda maneira. E muitas sequer levantam-se da cadeira pra tentar fazer melhor.

Encontre amigos que sejam irmãos. E só se case com uma mulher que seja de fato sua amiga.

Tenha amigos bem mais jovens e bem mais velhos. É sempre bom ver as coisas por diferentes ângulos.

Sobre mulheres, papai poderá te explicar melhor.

Trabalho

Nunca te disse que mamãe e papai trabalham por dinheiro ou para comprar coisas. Então, assimile que o trabalho é a nossa forma de modificar o mundo. Passamos tempo demais trabalhando para que seja por dinheiro. Ele é consequência.

Se estiver triste, não fique em casa parado. Tenha um trabalho que te dê prazer e realização, para que possa encontrar nele forças para seguir em frente.

Não saia do emprego só porque encontrou chefes arrogantes e menos competentes que você. Seja mais inteligente e aprenda o jogo, se quiser se dar bem no meio corporativo. Claro, seja sempre honesto.

Se tudo der errado no trabalho, não se desespere.

Seja empreendedor. Mas não como primeira opção de trabalho. Vá ganhar a vida sendo chefiado, para aprender a ser líder.

Elogie as pessoas e ajude os outros a desempenhar um trabalho melhor.

Aprenda com quem sabe mais que você. E torça para encontrar muita gente assim.

Cultura

Leia sobre antropologia para entender que cada indivíduo está inserido em uma cultura; não existe alguém mais ou menos culto. E não cometa o erro de querer julgar uma cultura a partir da sua própria perspectiva.

Leia os clássicos da literatura universal. Temos pouquíssimo tempo para perder com livros ruins e *best sellers*, embora alguns sejam interessantes. Saiba reconhecê-los.

A mesma regra vale para filmes: tenha distrações, que também fazem bem para a alma, mas não deixe de assistir aos clássicos.

Novamente, sobre os clássicos: saiba discernir entre Bach e Beethoven. E, mais importante, saiba apreciar música de qua-

lidade. "Música é vida interior, e quem tem vida interior jamais padecerá de solidão." Essa frase é do Artur da Távora. Isso não significa que não possa se divertir num forró.

Não economize com bons espetáculos e não perca a chance de ver seus artistas favoritos. Lembre-se: ao se comprar um ingresso, compra-se emoção e, às vezes, isso sai até barato.

O carnaval faz parte da nossa cultura. Então, meu filho, vista sua fantasia e saia atrás dos blocos. Sambar faz um bem danado.

Fale, no mínimo, dois idiomas.

Estude, sempre, nas melhores escolas. Não economize com sua formação. E jamais pare.

Dinheiro

Todos os empreendedores e executivos de sucesso que mãe entrevistou têm algo em comum: trabalham muito. Têm brilho nos olhos porque amam o que fazem. Novamente, dinheiro é resultado.

Guarde 10% de todo dinheiro que receber. Desde o início. Isso vale para o dinheiro que ganhar de presente, mesa-da, bolsa de estágio e seu salário. Quando receber mais, guarde mais.

Aprenda a investir seu dinheiro. Diversifique. Garanta sua segurança e tenha conhecimento para arriscar.

Não jogue dinheiro fora. Vestir-se bem não significa comprar roupas caras. Tenha bom senso (e bom gosto, de preferência).

Conhecimento não deprecia: se tiver dúvida entre comprar um carro e viajar para a Europa, escolha a segunda opção. Nunca se arrependerá.

Tenha o costume de vender (ou doar) o que não usa mais.

Invista no que te faz bem. Mesmo que, aos olhos dos outros, pareça bobagem. Quando e o quanto puder, lembre-se de retribuir. Ajude quem precisa. Fazer o bem é acumular riqueza.

Viagens

Compre passagens com antecedência, planeje suas viagens e, inclusive, planeje aquela que não será planejada. Vá só com a passagem de ida e fique o maior tempo que puder. Tente conhecer os lugares com calma.

Esteja onde estiver, lembre-se de aplicar as regras básicas de convivência que aprendeu e de segurança. Não cometa excessos, pois a conta é bem mais alta quando se está longe de casa e em outra cultura.

Leia sobre os lugares para onde irá viajar e respeite os costumes locais. Nunca perca a capacidade de admirar as coisas simples.

Escolha seus destinos considerando as melhores épocas do ano e as variações de câmbio. No Brasil, há lugares fantásticos. Visite-os antes de ir ao exterior.

Fuja dos estereótipos. Pegue dicas com outros viajantes. Coma o que os nativos comem e tente ir a lugares fora do circuito turístico.

Faça malas pequenas e práticas. Se quiser economizar, hospede-se em albergues e viaje à noite para não pagar diárias.

Se tudo der errado numa viagem, não se desespere.

Valorize os guias locais, visite todos os museus possíveis, aproveite e aprenda. Conheça o máximo que puder das coisas. Essa é a parte mais interessante.

Traga lembrancinhas para mamãe.

Religião

Como jornalista, mamãe já entrevistou especialistas sobre o assunto, frequentou igrejas diferentes, leu a Bíblia, comprou o Alcorão, O Evangelho Segundo Jesus Cristo, do Saramago,

e vem tentando encontrar uma narrativa coerente que justifique tantos fatos e versões dos fatos. Mas, até o momento, não houve sucesso.

Buscar Deus não é uma busca em vão, mesmo que nunca encontre uma resposta plausível. Se tiver dúvida a respeito do que Deus espera de você, faça o bem. É isso.

Leia sobre a história das religiões, para entender os costumes da nossa família, por que o Brasil é um país predominantemente católico, a origem de tantos conflitos e guerras mundiais, a história da arte e da arquitetura, as formas de poder e controle.

Respeite a religião dos outros, seja qual for.

Um dia, numa peça de teatro do Grupo Galpão, um dos personagens disse que o coração bate assim: tu-pã, tu-pã, tu-pã. Para os índios, significa uma maneira de lembrar que Deus está no nosso coração. Achei bonito e o entendimento de Deus pode ser simples assim, se você preferir.

Seja como for Deus, ele quer sempre o melhor e, como a mamãe, que você seja feliz. Cuide de você, dos outros e aproveite a travessia, porque a vida é muito curta.



Ser mãe de prematuro: uma explicação jornalística

Prematuro é todo aquele bebê que nasce com menos de 37 semanas de gestação. Dependendo do estágio, é considerado pouco prematuro (casa das 30 semanas) ou extremo (casa das 20 semanas). Em todo o mundo, 15 milhões de crianças, todos os anos, nascem prematuramente, por motivos diversos. No Brasil, 340 mil bebês nasceram prematuros só em 2012, uma média de 40 por hora. A taxa de prematuridade brasileira é de 12,4%, o dobro do índice de alguns países europeus. Os dados são do Sistema de Informações de Nascidos Vivos, do Sistema Único de Saúde (SUS) e Ministério da Saúde.

Há ainda muito desconhecimento em relação aos motivos do nascimento prematuro. Algumas pesquisas buscam associações, inclusive, com a poluição do ar. Segundo o Estudo Multicêntrico de Investigação em Prematuridade (EMIP): Prevalência e Fatores Associados com Parto Prematuro Espontâneo, as causas mais detectadas são gravidez múltipla (24 vezes mais risco), encurtamento do colo (6 vezes mais risco), má-formação fetal (5 vezes mais risco), sangramento vaginal (dobro de risco), menos que seis consultas de pré-natal realizadas (1,5 vezes mais risco) e infecções urinárias, como cistite (1,2 vezes mais risco).

Eu não tive nenhum dos fatores acima, e ainda assim fui surpreendida por um parto normal prematuro, com 32 semanas de gestação. Não tenho a pretensão científica de dar explicação alguma, apenas, acho importante as mulheres estarem atentas para um detalhe ao qual não dei importância durante toda a gestação. O risco de prematuridade é real.

Torço para que sejam mais compreendidos e compartilhados os motivos que podem levar crianças, mães e pais ao sofrimento do parto prematuro. O tema merece atenção, além de tudo, porque o número de nascimentos prematuros tende a aumentar no Brasil, em função da maior gravidez entre adolescentes e dos nascimentos de gêmeos, frutos de fertilizações in vitro.

Nesta busca por respostas, encontrei, inclusive, um estudo português que descreve o comportamento psicológico

das mães de bebês prematuros. Em “A personalidade da mãe prematura”, artigo de 2006 de Teresa Morais Botelho e Isabel Leal, do Instituto Superior de Psicologia Aplicada, de Lisboa, a amostra de 301 mães portuguesas prematuras revelou as seguintes características: elevada extroversão, mulheres pouco hostis, pouco deprimidas, pouco vulneráveis, menos autoconscientes, mais assertivas, mais ativas e com mais emoções positivas. Entre suas características, há altruísmo e autodisciplina. Os intensos níveis de atividades também constituem, segundo a pesquisa, fatores de risco.

Considerando as características acima, sim, acho que me enquadrado em muitos quesitos. Mas continuo também sem entender: quem carrega emoções positivas não deveria ser capaz de carregar um bebê até os nove meses de gestação? E, sim, tive “intensos níveis de atividades”, assim como a minha avó que trabalhava na fazenda e torrou café até a véspera do parto da minha mãe – que não nasceu prematura.

“Só sei que nada sei”. Esta conclusão não é nada jornalística. Mas talvez seja mais sábio da nossa parte parar de buscar explicações racionais para tudo e aceitar humildemente os fatos da vida ou os desígnios da natureza. Que o meu filho é coisa de Deus, ah, isso é.



Ser mãe nos dias de hoje: uma visão colaborativa

Com essa mania de achar com a mesma intensidade que sou a melhor e a pior mãe do mundo, resolvi perguntar a algumas mães como elas resumem esta dádiva que é a maternidade, se é que “padecer no paraíso” pode ser chamado assim. É muito engraçado como as histórias se repetem. E que reconfortante é perceber que compartilhamos sentimentos comuns. A palavra mais frequente é amor. E isso já resume tudo.

Para muitas das mulheres conhecidas e desconhecidas que me enviaram suas impressões, ser mãe é descobrir. É um

convite, como a música do Gonzaguinha: redescobrir o gosto e o sabor da festa. Nos relatos, sempre há um pouco de culpa, um tanto de medo e força. Nós mães somos muito parecidas em nossos desejos e imperfeições. A gente se atrapalha com tantas funções no mundo atual, mas continuamos firmes, tentando acertar. E isso é o mais importante.

Ser mãe nos dias de hoje é...

perceber que o amor é palpável e tem nome próprio (no meu caso, João). Danielle (38), mãe do João (1).

entender e sentir que a caminhada é deles, não nossa. Flávia (46), mãe do Thiago (21), Júlia (19), Luísa (17) e Matheus (10).

ser atleta e no final do dia receber um abraço gostoso como prêmio. É ouvir “você é a melhor mãe do mundo”, mesmo sabendo que não somos. Arethuzza (39), mãe da Leticia (10).

ter que ficar adulta na marra. Angélica (39), mãe da Olívia (5).

parecer boba, velha, louca e apaixonada por alguém que ainda não faz ideia do que é padecer no paraíso. É ainda acreditar que tudo vai dar certo, mas temer pelo errado. É viver entre o céu e o inferno. Érika (32), mãe da Ana Laura (14).

descobrir que cabe no coração um amor que a gente nem sabia que existia. Ana Paula (37), mãe da Beatriz (6) e Helena (na barriga).

citar Rubem Alves: "Mãe é um lugar onde se pode chorar sem sentir vergonha". Assim foi minha mãe e assim procuro ser para meus filhos, minhas eternas crianças. Cleusa (61), mãe da Grazielle (38) e Celso (33).

descobrir o que é amar o próximo, mais que a você mesma. É orgulhar-se com cada pequena conquista. É ter certeza que a vida vale a pena. É ser plena. É conhecer o que há de melhor em você. Carla (43), mãe do Pedro (11).

descobrir que somos muito mais fortes do que pensamos e que o amor tem um poder até então inimaginável! Adriana (40), mãe do Enrico (5) e Luna (3).

ter todos os dias motivos pra sorrir. Daniela (34), mãe do José Antônio (3).

viver um dia de cada vez. Florence (36), mãe do Rafael (7 meses).

ter a certeza de que o hoje é o melhor presente! Aline (38), mãe do Pietro (5) e Vitória (3).

achar que vai imprimir em alguém o seu melhor e se surpreender a cada dia recebendo infinitamente mais que se propôs a doar! Juliana (38), mãe da Manuela (8).

aprender a viver num novo tempo. Danielle (41), mãe da Emanuelle (4).

ver sua vida se transformar de uma maneira que vc nunca imaginou, de uma forma irreversível e que te fará feliz para o resto da vida! Elisa (37), mãe do Enzo (3) e Eduarda (10 meses).

ser multi: multifuncional, multiface, multilingue, multipaciente e principalmente multiamor!!!! Sofia (37), mãe da Lisa (11), Yuhki (10) e Shin (4).

tentar fazer o seu melhor percebendo que não é o perfeito. Exercício contínuo de amor e tolerância. E trabalhar incessantemente. Lembra uma música: "é dor e delícia de ser o que é". Flávia (38), mãe da Elisa (4) e Joana (20 dias).

viver um amor incondicional, é amar intensamente, é sentir o seu coração bater fora do peito; não há nada que se compare, mesmo tendo aqueles momentos em que nos sentimos ser incapazes de SER! Viviane (43), mãe do Miguel (4).

entregar meu filho amado para morar com o pai por achar que ele precisa desta convivência na adolescência. É sofrer,

chorar e entender que isso é amor! Culpa não é sentimento obrigatório para uma mãe! Paulina (48), mãe do Bernardo (15).

ter o maior amor que nunca imaginou existir, verdadeiro, pra vida toda. É ter abraços calorosos todos os dias. É curar do-dói com beijo. É ser princesa de contos de fadas. É ser feliz e realizada. Giselle (38), mãe da Luísa (12) e Alice (5).

procurar sempre um caminho do meio. É vestir a cada dia sua melhor fantasia e entrar no universo criado pela filha, voltando sempre mais inspirada e alegre para a rotina. Nathália (29), mãe da Teresa (5) e da Maya (na barriga).

ter raízes em outro corpo e em outra alma. Saber que, se um galho se quebrar lá, sentiremos a dor aqui com a mesma intensidade; e, se a árvore florescer, nosso coração vai sorrir! Joanita (42), mãe do Pedro (20), Gustavo (13) e Eduardo (12).

amar alguém mais do que a si própria. É ter o coração batendo em outro corpo. É se sentir realizada, amada. É amar, amar e amar. É um presente de Deus! Cristina (31), mãe do Gabriel (7) e Giovanna (5).

descobrir que um sorriso é capaz de compensar cada dificuldade. É "sofrer" quando algo acontece. É descobrir que somos mais fortes do que imaginamos. É amar incondicionalmente. Patrícia (27), mãe do Bernardo (2 meses).

doar o corpo, abdicar da alma, renunciar prazeres, descobrir-se guerreira invencível a cada dia que amanhece! Marinez (63), mãe do Marcos (32), Bárbara (31) e Júlia (28).

quando finalmente você consegue sentar à mesa do café-da-manhã às 11:55, dar a primeira mordida no pão que esfriou e escutar um grito do banheiro: mãããe, termineeeeei!!!! Samantha (39), mãe do Matheus (4).

uma dádiva de Deus. Precisei ser mãe para entender como é precioso amar meus lindos filhotes. Poliana (37), mãe do Gabriel (15), Sara (13) e Davi (5).

conseguir se dividir em dez e ser uma! Maria Rita (34), mãe da Rosa Maria (9), Ana Maria (7), Lorenzo (6), Maria Paula (4) e Diego (2).

ser firme para educar, sensível para entender e ter muitos beijos para dar. Elba (40), mãe do João Vitor (8), Pedro (4) e Maria Cecília (2).

descobrir e permitir-se imperfeita! Adriana (37), mãe do Bernardo (5) e Vitor (2).

um aprendizado constante. Janaina (41), mãe do Enzo (6).



Olhar de cumplicidade

Ser mãe nos dias de hoje é descobrir que, no fundo, ainda somos crianças. Talvez seja a forma menos dolorosa e mais bonita de olhar o nosso passado, relembrar detalhes doces da nossa infância e ver de longe o que a vida fez com a criança que fomos. Escondida num canto escuro, de repente, ela acorda, insistindo em comer biscoito recheado e sair fazendo graça por aí.

Se olhar para dentro significa ver uma pilha de defeitos, é também uma chance de resgatar o que temos de melhor. Nossos filhos são nossos espelhos. E aprendem mais com

exemplos que palavras. Lá no fundo, só queremos nos divertir e cuidar dos nossos amigos, estar perto dos nossos pais. De verdade, não precisamos nos preocupar tanto. Para nossos filhos, somos incríveis. Vai ver até que somos.

Ser mãe talvez seja mesmo uma dádiva porque é um convite para voltarmos a ver o mundo com os olhos de criança e de aprendiz. Sem preconceitos, com mais beleza. Preocupando-se apenas com o dia, vivendo mais intensamente.

Toda vez que caminho sem acreditar nas pessoas, lembro-me do olhar de cumplicidade das mães da UTI neonatal – e tenho a certeza de que o homem é bom por natureza. Também tenho certeza absoluta, e mães têm certezas absolutas, que meu filho é bom. A verdade está estampada no seu rosto. Se conseguir preservar isso, já terei feito muito. Ainda mais nos dias de hoje, em que não temos tempo para brincadeiras, porque estamos muito ocupados em cuidar das vitrines.

Ser mãe é despertar para o que é essencial. É quase um ritual inca: é agradecer pela vida, pelo encontro. Que façamos por merecer o amor de cada dia.

*Este livro foi impresso no formato 14x20 centímetros, em
papel pólen soft 90 gramas, tipologias Typewriter e Museo.
Belo Horizonte, maio de 2015.*

IMPRESSO NO BRASIL/PRINTED IN BRAZIL