

Comportamento

POR GIOVANNA RODRIGUES*

Durante boa parte da gestação, a empresária Ana Lins carregava mais dúvidas do que certezas. Aos 20 anos, grávida da primeira filha, ela admite que se sentia “muito leiga” sobre parto. O medo, a insegurança e a sensação de estar perdida fizeram com que buscasse ajuda profissional, mas não de um médico, de uma doula.

O parto acabou em cesariana após uma indução que não evoluiu, mas Ana ainda define a experiência como transformadora. “A doula me deu total apoio emocional”, conta. Em meio aos contratempos da gestação, foi ela quem ajudou a sustentar emocionalmente a futura mãe, traduzindo medos, oferecendo acolhimento e trazendo segurança em um dos momentos mais vulneráveis da vida.

Nos últimos anos, a figura da doula saiu das bolhas ligadas ao parto humanizado e passou a ocupar espaço nas conversas sobre saúde, maternidade e direitos das mulheres. Em um país que ainda registra números elevados de cesáreas e relatos frequentes de violência obstétrica, essas profissionais se tornaram, para muitas gestantes, uma forma de recuperar protagonismo sobre o próprio corpo e sobre as decisões que envolvem o nascimento.

Mas afinal: o que faz uma doula?

Ao contrário do que muita gente ainda imagina, doula não realiza procedimentos médicos, não substitui enfermeiros nem médicos obstetras e tampouco toma decisões clínicas. O trabalho é outro e talvez justamente por isso tenha se tornado tão relevante.

A enfermeira obstetra e doula Nathalia Braz resume a função como um suporte contínuo e individualizado voltado totalmente para a gestante. Isso inclui apoio físico, emocional e informativo durante a gestação, o parto e o pós-parto. “O apoio físico inclui massagens, exercícios, técnicas respiratórias e métodos não farmacológicos de alívio da dor. O suporte emocional acontece por meio de acolhimento, incentivo e escuta ativa. Já o apoio informativo é baseado em evidências científicas”, explica.

Na prática, a doula ajuda a mulher a entender procedimentos, elaborar um plano de parto, reconhecer sinais do corpo, lidar com o medo e atravessar o processo de forma mais consciente. Em muitos casos, acompanha também o puerpério, auxiliando em questões ligadas à amamentação, à adaptação emocional e aos cuidados iniciais com o bebê.

Para a pedagoga Alessandra Louzada, 27 anos, esse suporte foi determinante para que ela tivesse a experiência de parto que desejava. “Eu sempre ouvi relatos negativos sobre parto, mas queria viver minha própria experiência”, conta. O desejo de ter uma doula surgiu desde o início da gravidez, embora as

Entre contrações, medo e acolhimento

Fotos: Arquivo pessoal



Para Nathalia, nenhuma tecnologia substitui o acolhimento humano

Relatos de acolhida, falta de informação e busca por um parto mais respeitoso. Doulas ganham espaço em um dos momentos mais intensos da maternidade

limitações financeiras tenham feito com que a contratação acontecesse apenas perto do fim da gestação.

Ainda assim, segundo ela, o impacto foi imediato. A profissional revisou exames, explicou as etapas do trabalho de parto, orientou o casal sobre intervenções possíveis, violência obstétrica, métodos para alívio da dor e até ajudou na escolha da maternidade onde a filha nasceria.

No grande dia, o apoio ganhou contornos ainda mais concretos. Durante o trabalho de parto, Alessandra sentiu enjoos intensos e recusou inicialmente uma medicação intravenosa. A doula respeitou sua decisão e ajudou a intermediar a conversa com a equipe médica. Mais tarde, já exausta e com dificuldade para fazer força, a gestante precisou decidir sobre o uso de ocitocina — hormônio que ajuda a estimular contrações uterinas durante o trabalho de parto.

“Ela foi falando comigo e me lembrando dos nossos encontros e do que havíamos conversado sobre o uso da ocitocina”, lembra. Depois de refletir, Alessandra aceitou a intervenção. “Me ajudou muito a fazer a força necessária.”

Para a pedagoga, a diferença não esteve apenas nas decisões práticas, mas no ambiente criado ao redor do parto. “Ela deixou as luzes baixas, colocou uma luminária de céu estrelado, músicas lentas falando sobre amor... conversou comigo o tempo todo, dizendo que eu era capaz. Em vários momentos, achei que não fosse conseguir.”

Em hospitais cada vez mais guiados por protocolos, produtividade e tecnologia, as doulas costumam definir seu trabalho como algo que nenhuma máquina consegue substituir: presença. “Nenhuma tecnologia substitui o