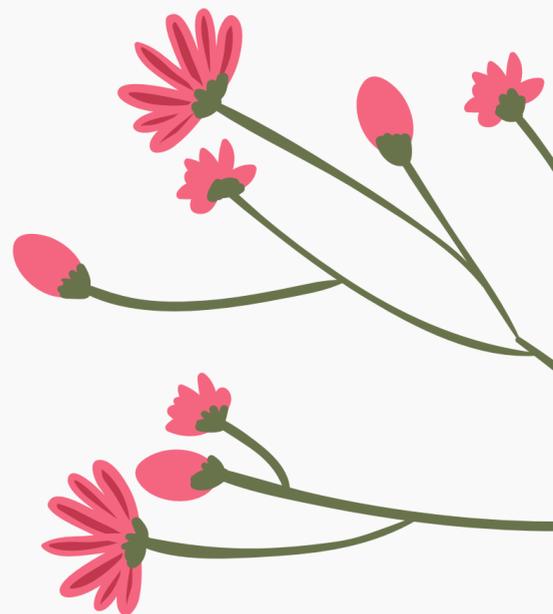




APRESENTA:

*Cartas  
de afeto a uma  
gestante  
em tempos de  
pandemia*



(ORG.) XENYA BUCCHIONI  
@QUERIDAGESTANTE



*Meu agradecimento a todas as mulheres que dedicaram tempo, em meio aos desafios da pandemia, para transformar positivamente o dia de outra mulher através da escrita. Vocês são maravilhosas!*

# Sumário

---

## 4 *Apresentação*

---

## 7 *De gestante para gestante*

8 Grávida na pandemia.

11 Quem não está gestando por achar exagero, mas nós, mães, sabemos o quanto está sendo difícil ter que proteger não só a si, mas também esse outro ser.

13 Gestar em meio à pandemia.

16 Não é por acaso que tantas outras mulheres incríveis vão dar à luz neste período.

19 Dar à luz em meio à treva.

22 Nem todos os dias são de luz. E tudo bem.

---

## 25 *De mulher (mãe ou não) para gestante.*

26 Escolher este momento da história mundial para chegar aqui é digno. É muito valioso.

29 Quem nasce mãe nesse furacão, nasce mãe mais forte.

32 Eu pensava que para receber um filho eu precisava estar pronta.

34 Gestar um bebê nem sempre é tão romântico ou glamoroso quanto nos parece.

---

## 37 *Sobre o @queridagestante*

## Apresentação

Eu brincava com a minha filha, ainda nos primeiros dias do isolamento, quando comecei a escrever mentalmente uma carta endereçada a uma gestante. Naquela altura, as informações sobre o coronavírus eram confusas e desencontradas, mas impactantes o suficiente para deixar a vida de pernas para o ar e instalar o medo em nossas rotinas. As gestantes com gravidez de alto risco já faziam parte do grupo de risco para o covid-19 e eu, que a tão pouco tempo estivera na condição delas, por conta de uma trombose, não pude deixar de pensar que poderia estar passando pelo mesmo desafio, o de gestar em meio a uma pandemia.

À noite, passei a carta para um papel e a ideia do @queridagestante brotou: "Vou fazer um Instagram para reunir cartas escritas por mulheres, mães ou não, de apoio, de afeto, de encorajamento e de confiança para quem está gestando nesse momento de incerteza". Antes de dormir, criei a identidade do canal, publiquei o primeiro post e convidei algumas pessoas para enviarem suas mensagens. Mesmo sem saber se a iniciativa daria certo e, apesar da escassez de tempo para tocá-la sozinha e conciliá-la com as demandas de uma bebê de pouco mais de 1 ano e 3 meses, eu sentia necessidade de agir e de contribuir de alguma forma com o momento.

Aos poucos, as cartas foram chegando. Para minha surpresa, também as próprias gestantes sentiram o chamado para participar da iniciativa, pois viram no convite à escrita uma oportunidade

...

para compartilharem sentimentos, desabafarem e apoiarem umas às outras. Formava-se, assim, uma rede de afeto e apoio que não tardou a se estender às puérperas, já que boa parte das gestantes costumam retornar ao canal para contar sobre suas experiências do parto e do puerpério, em demonstrações espontâneas de generosidade e solidariedade com aquelas que ainda se encontram à espera de seus bebês.

O resultado desta partilha está registrado nas mais de 120 cartas enviadas ao canal por mulheres de diferentes cantos do país e publicadas ao longo de 2020. Vistas em conjunto, elas solidificam a trilha percorrida pelo [@queridagestante](#) para se construir como um canal pensado para dar espaço e escuta às mulheres, para semear a partilha e a sororidade e, acima de tudo, para investigar, refletir e registrar os muitos sentidos atribuídos à experiência de "ser mãe" e os significados múltiplos do "maternar".

Foi precisamente o desejo de disseminar a potência que emana quando as mulheres dão as mãos, em vez de competirem como usualmente são ensinadas, que me fez criar este e-book. ***Cartas de afeto a uma gestante em tempos de pandemia*** traz, assim, uma seleção das 10 cartas mais repercutidas no @queridagestante, entre curtidas, comentários, compartilhamentos e salvamentos.

Dividido em dois blocos, este livro apresenta primeiro as mensagens escritas de gestantes para gestantes, nas quais o que se lê é a realidade nua e crua do atravessamento da pandemia no gestar

...

dessas mulheres. Se por um lado, elas revelam um estremecer no romantismo, nas expectativas e nos planejamentos existentes em torno da gestação, por outro nos dão a ver o retorno ao corpo como antídoto fundamental para seguir em frente com confiança e esperança - seja por meio do autocuidado ou da conexão com o bebê. No segundo bloco, o que salta aos olhos é a cumplicidade entre mulheres, independentemente de serem mães. O feminino profundo se faz presente em palavras afetuosas e restaurativas e, ainda, no acolhimento e no entendimento da ambiguidade e complexidade dos sentimentos envolvidos na travessia de tornar-se mãe.

Por fim, esta é também uma publicação que cumpre a função de ser um registro da história invisível de uma parte significativa das mulheres, responsáveis por gestar uma nova vida em um momento em que a vida nunca nos pareceu tão frágil e infelizmente, muitas vezes, pouco valorizada.

Para você que gestou, pariu e embalou o seu ou a sua bebê em um contexto inimaginável, espero que as cartas contidas neste e-book sejam uma recordação para te conectar com o sentimento de vitória, superação e celebração. E para você que ainda está atravessando a jornada do gestar, que cada mensagem sirva como um acalanto, um abraço e lembrete de que você não está sozinha. Seguimos juntas!

Com carinho,  
Xenya Bucchioni.

# *De gestante para gestante*

*"Eu fêmea-matriz  
Eu força-motriz  
Eu-mulher  
abrigo da semente  
moto-contínuo  
do mundo"*

*Conceição Evaristo<sup>1</sup>*

*Grávida na pandemia*

## *Querida gestante,*

Sabe aquele ditado popular que diz “o mundo não vai parar se algo acontecer na sua vida?”. Quero dizer que algo muito grande aconteceu na minha e algo maior aconteceu no mundo. Eu estava grávida e o mundo inteiro parou.

O mundo parou, pois chegou um vírus que ninguém conhecia e, em pouco tempo, com a globalização, já não existia um lugar seguro. E enquanto o mundo parava, eu também parava, porém por outro motivo. Tinha acabado de saber que Deus tinha me enviado meu filho.

O medo, a ansiedade, a dúvida, já tão presente nesse período, parecia se tornar ainda pior. E, aí, começaram as consultas, exames e mais exames. E cada vez que eu via meu filho por aquela telinha pequena, parecia que uma carga enorme ia embora. Eu falava baixinho “fica aí dentro do forninho meu filho, assim posso te proteger.”

É isso que uma mãe quer: proteger seu filho de todas as coisas ruins do mundo ao mesmo tempo que deseja lhe mostrar as coisas belas que existem nele. E o tempo parecia passar rápido. Eu era a única responsável por proteger meu filho. E isso significava fazer sacrifícios. Ser mãe é sacrificar-se. Mas eu ainda não era mãe, eu estava me tornando uma. E a dor é inevitável.

Enquanto as pessoas sentiam o isolamento social, nós, grávidas, sentimos também o isolamento emocional, além de todas as dificuldades. E dói, dói bastante, talvez até mais que o parto.

...

Está cada vez mais perto. E quando chegar o tempo, já no meu corpo não vou poder protegê-lo. O fôlego já não é o mesmo, nem o corpo, nem a mente. Teve dias bons, teve dias ruins. Eu, que tinha tantos planos, agora tão perdidos. O que poderia fazer?

Comecei a olhar para mim mesma. O mundo me tinha dado a oportunidade de estar com a minha gravidez. De perceber cada detalhe que mudava. Deus ia me tornando mãe. Eu estava ali para ele e ele estava ali para mim...

E mesmo quando a tristeza chegava sem pedir licença, minha força estava dentro de mim. Um dia, quando tudo isso passar, vou poder dizer ao meu filho o quanto o amor dele me fez forte e o quanto me sinto forte por tê-lo.

*Carta escrita por:*

**Themísis Oliveira**, advogada, à espera por Davi, João Pessoa, PB. IG: @themisis2.

Quem não está  
gestando pode achar  
exagero, mas nós,  
mães, sabemos a  
quanto está sendo  
difícil ter que proteger  
não só a si, mas  
também esse outro ser

## *Querida gestante,*

Foi muito difícil essa caminhada até aqui. Foram muitas dúvidas, muitos medos. Cheguei a pensar que não conseguiria ou que iria ficar maluca. Cheguei a pensar que não teria mais jeito, que o vírus iria acabar chegando até mim.

Quem está "do lado de fora" e não está gestando pode achar exagero ou até ridículo, mas nós, mães, que passamos por isso tudo com uma criança dentro do ventre, sabemos o quanto foi ou está sendo difícil ter que proteger não só a si, mas também esse outro ser tão frágil e dependente da gente.

Hoje faço nove meses! Quando descobri que estava grávida, não imaginava a proporção disso tudo. Logo que soube, comecei a planejar meu chá de bebê, meu enxoval. Planejei viajar, já que depois não teria tempo, planejei, planejei. E foram oito meses, praticamente, trancada dentro de casa. Nada do que tinha planejado aconteceu. Mas não lamento, ao contrário, agradeço. Meu filho tem saúde e eu, apesar de algumas complicações já previstas, estou bem. E, agora, é só esperar a sua chegada.

Filho, espero que não se assuste com esse mundo louco em que estamos vivendo. E que me perdoe por te trazer em plena tempestade, em plena pandemia. Mas prometo te proteger e te dar todo amor que guardei todo esse tempo em meu coração. Eu e sua família (papai, mamãe, vovós, vô, irmão (dog), irmã (felina) estamos te esperando.

*Carta escrita por:*

**Vanessa Santos**, grávida de nove meses, Cabo Frio, RJ. IG: @vanessasantos\_r.o.

*Gestar em meio  
à pandemia*

## *Querida gestante,*

Como tem sido gestar em meio à pandemia?

Uma mãe de primeira viagem já tem os medos e as angústias "normais" de quem, a pouco tempo, tinha apenas as suas próprias preocupações. Mas tudo isso, somado à insegurança de parir, criar um ser humano, mais uma pandemia no meio do caminho tornou difícil fechar a conta.

Tem dias ok. Acordo, trabalho home office, admiro a barriga, que tá cada vez maior, e me divirto com os chutes do meu menino. Mas tem dias que qualquer gatilho é capaz de despertar um turbilhão de pensamentos, que vira e mexe passam pela cabeça acompanhados de noites mal dormidas, sonhos estranhos e falta de ânimo. A gente até tenta não dar crédito, mas no fundo sofre porque passou metade da gravidez distante das pessoas que tanto gostaria de compartilhar esse momento ÚNICO. Queria receber o carinho, o denço, beijos, abraços e até mãos curiosas tocando a barriga, mas não pode senti-los. Gostaria de confraternizar com o mundo a chegada do seu bebê, sonhou com a festinha que estava toda planejada na agenda, mas não é o momento de acontecer.

Deixei de fazer as atividades que me relaxavam (que saudade da hidro!) e que achava o máximo porque, de quebra, ainda poderia ajudar para o parto. Programei visitar as maternidades para escolher aquela que mais se aproxima dos meus desejos de trazer meu filho ao mundo de forma respeitosa e humanizada. Mas e esses hospitais, como estarão daqui a um mês e meio? Falta tão pouco e, ainda, não sei o que fazer.

...

Fico esperando por uma melhora que ainda não ouvi nos noticiários e desligo a tv por não aguentar mais ouvir notícias ruins. Aí, chegam dias em que você desaba e chora o que o coração tá transbordando de angústia em busca de algum alívio e, também, pede perdão ao filho, dizendo que não tem nada a ver com ele de verdade, que é só a mãe que tá cansada disso tudo mesmo e, mais uma vez, se cobra porque gostaria de estar fazendo melhor. Tem sido uma espera solitária.

Joaquim, meu filho, já te considero um pequeno grande guerreiro por escolher vir ao mundo em tempos assim, sério mesmo. Você é alegria e vem trazer esperança, luz e amor. E é por você que busco força e energia para dias melhores. Para você, meu amor.

*Carta escrita por:*

**Ilana Andrade**, grávida do Joaquim, Indaiatuba, SP. IG: @ilana\_andrade

*Não é por acaso que tantas outras mulheres incríveis vão dar à luz neste período.*

## *Querida gestante,*

Esta é uma carta-homenagem, escrita por uma mãe durante à espera de sua bebê. São palavras fortes, acolhedoras e inspiradoras, que podem lhe servir de convite para você dar vazão às emoções, ouvir as palavras que brotam do seu coração e, se sentir o chamado, para preencher a folha em branco como se estivesse conversando com o seu ou a sua bebê. Aí vai:

Uma carta para Maria,  
Filha, existe um mundo esperando por você aqui fora. Este mundo não é perfeito. Nele, você vai enfrentar muitos desafios, vai ver muita desigualdade, vai se chocar com muitas atitudes e se perguntar, diversas vezes, o porquê disso tudo.

Filha, neste mundo, nem todas as pessoas são boas. Nem todos têm um brilho verdadeiro no olhar e vão te estender a mão sem pedir nada em troca. Desculpe te contar isso, filha, mas neste mundo, nem todos respeitam os animais e cuidam da natureza.

Neste mundo, filha, muitos pensam no ter e não no ser, se esquecem que somos iguais perante a Deus e que precisamos de amor no coração, solidariedade e saúde para viver em paz.

Você vai chegar em um mundo em plena transformação. Mas eu sei que você vai fazer a diferença em um mundo indiferente, em um País governado por pessoas pobres de espírito e ricos em ganância.

...

Você vai trazer a luz: do amor, do respeito, da esperança.

Não, filha, não é por acaso que você está chegando neste ano, com tudo o que está acontecendo. Não é por acaso que tantas outras mulheres incríveis vão dar à luz também neste período. Algo de muito bom está por vir. Mas, enquanto isso, fique tranquila, te protejo com todo meu amor aqui dentro.

*Carta escrita por:*

**Bruna Sampaio Detoni**, jornalista, à espera de Maria. IG: @brunabmsampaio.

*Dar à luz em  
meio à treva.*

## *Querida gestante,*

A história do mundo é cíclica, uma grande ciranda. Entre idas e vindas nada se encerra, apenas se transforma. O caos se intercala com a bonança, a vida com a morte e em cada época justificamos de uma maneira.

Nasci na bonança e no auge dos meus 30 anos sempre acreditei que uma nova era de caos estava por vir, mas como todo jovem, realmente achava que não viveria para ver isso ou que, pelo menos, já estaria velha e sábia o suficiente para lidar com o caos. Sabe aquela sabedoria que só os anos de vida nos trazem?

Prepotente, talvez? Ou ingênua? Não sei. Mas o que eu não poderia imaginar, é que seria agora, já! Aquela sensação de tomar um caldo na praia e quando levantamos nem sabemos direito como aquilo aconteceu. Mas dessa vez, o caldo foi apenas o alerta. O tsunami está vindo e não temos para onde correr.

Será que nossos antepassados se sentiram assim também? Quem vivenciou as grandes guerras mundiais ou as pestes e as cascatas de acontecimentos que vêm em consequência disso como crises econômicas, países devastados, mais mortes pela pobreza e falta de estrutura. Será que eles sentiram essa nuvem negra se aproximando, essa sensação de pânico?

Agora, voltando ao meu umbigo, afinal estou gestando uma criança e se há experiência mais introspectiva, quase egocêntrica, que essa, sincera-

...

mente desconheço. Não que eu esperasse que pudesse ter controle de tudo. Querer, confesso, queria, mas já estava aprendendo que não seria possível ainda mais no que se refere à maternidade. Agora, parir numa situação como a atual, sem nenhuma ideia do que está por vir? Isso era e ainda é inimaginável.

Sei que não sou a única, somos muitas nessa ciranda. Muitas que trarão uma nova vida ao mundo nas próximas semanas e meses e precisamos resgatar toda a coragem incumbida ao nosso feminino. Traremos a vida em meio à morte. Pouco há no mundo tão potente quanto isso.

Não seremos as primeiras. As crianças nunca deixaram de nascer. Sem os nascimentos a ciranda acabaria e já sabemos que ela não acaba. Outras mulheres, em períodos ainda mais sombrios, deram à luz como um ato de rebeldia, interrompendo o caos. Nada mais feminino que isso, nem mais potente.

Como vou lidar com tudo isso eu realmente não sei, mas preciso acreditar que carrego em mim a sabedoria de todas as mulheres que já fizeram essa ciranda rodar. A vivência delas não foi em vão assim como a minha não será.

A elas, meu mais profundo agradecimento; vamos juntas dar à luz.

*Carta escrita por:*

**Bárbara Capecce**, psicóloga, mãe da Luísa, São Paulo, SP.

Nem todos os  
dias são de luz.  
E tudo bem.

## *Querida gestante,*

Por mais que você se pegue agradecendo infinitas vezes durante o dia por poder gerar uma vida, você também tem o direito de chorar.

Os últimos meses foram como você jamais pensou. Talvez, neste momento, você planejava andar em todas as lojas de bebê com sua mãe, sair para o cinema com as amigas, fazer aquela última (por ora) viagem romântica com o marido, estar com a casa cheia para o almoço de domingo, onde falaria com o maior sorriso no rosto sobre a primeira vez que sentiu o bebê mexer. Talvez, você tenha sonhado com todos os paparicos dos colegas de trabalho, com o chá de fraldas para reunir a família, com as caminhadas no parque onde já imaginava suas fotos de gestante.

Você tem saudades, assim como muitas outras pessoas, dos colegas de trabalho, dos cafés para colocar o papo em dia, dos abraços apertados.

E se você chorar por isso, assim como eu, saiba que você não é egoísta ou mal agradecida como você pode pensar que seja. Isso não diminui a gratidão pelo dom que Deus te deu de ser mãe. Mas, antes de tudo, você é mulher. Uma mulher que transborda hormônios, uma mulher que de forma inesperada está fazendo um preparatório “forçado” do que pode ser o puerpério para muitas mulheres.

Pensar em entrar na reta final da gestação em isolamento dói. Para algumas mais, para outras menos.

...

Talvez você só queira um abraço apertado, que ficará para depois, para um momento incerto. Mas eu te convido, agora, a fechar os olhos e a pensar, a imaginar esse serzinho que está crescendo em seu ventre e talvez tenha sido sua maior e melhor companhia nos últimos meses. Tenho certeza que se ele pudesse, ele te daria o maior e o melhor abraço. O abraço que você tanto precisa.

Em breve, com o olhar, ele dirá o quanto te ama. Ele saberá de todos os sacrifícios que você fez por ele e ele terá um orgulho danado dessa mãe guerreira, que gerou uma vida com tanto zelo em tempos de pandemia.

*Carta escrita por:*

**Michele Brandão**, grávida de 28 semanas, Belo Horizonte, MG. IG: @mibrandao88.

---

#### NOTAS BIBLIOGRÁFICAS

1. EVARISTO, Conceição. Poemas da recordação e outros movimentos. Rio de Janeiro: Malê, 2017, p. 22-23.

# *De mulher (mãe ou não) para gestante*

*"Acontece também que o essencial para uma mulher surge como aquilo que se partilha com outras mulheres"*

*Júlia Kristeva<sup>2</sup>*



## *Querida gestante,*

Se você teve ou vai ter seu bebê durante a pandemia, essas palavras são para você. Parafraseando o Papa Francisco, "Crianças que nascem em meio à pandemia são sinais de esperança".

E eu, concordo com a palavra dele. Nascer em um dos períodos de maior turbulência e vulnerabilidade da história já é um tremendo desafio para nós profissionais, agora imagino para os pais.

Passar pela gestação sendo grupo de risco, viver o parto, o puerpério e, ainda, cuidar de um recém-nascido, sem a rede de apoio, em plena crise pandêmica dá medo, muito medo.

A gente se prepara para tudo, mas nunca na história nos preparamos para esse contexto. Alguns tiveram que fazer mudanças de planos, outros reorganizar as prioridades, necessidades e expectativas para encarar a nova realidade. Certamente ninguém passou ileso dessas (re)adequações.

A verdade é que esses pequenos são verdadeiros anjos, seres muito especiais e, como tal, merecem ser bem recebidos aqui, dentro do que é possível no momento, com todo cuidado, carinho e proteção que eles merecem.

Eles chegam com uma linda missão. A missão de ser um ponto de luz em meio à desordem, a esperança no meio das incertezas, a alegria no

...

meio de tantas vidas perdidas. E nos ensinam sobre esperança, força, resiliência e que não temos o controle de absolutamente nada nessa vida.

Eles trazem o RECOMEÇO.

Segure firme as mãos das pessoas que vão te ajudar nessa travessia (se não der para segurar fisicamente, segure mentalmente). É exatamente assim que tinha que ser, tá tudo certo, acredite!

Escolher este momento da história mundial para chegar aqui é digno, é muito valioso.

Respire fundo. Tenho certeza que você está fazendo o melhor pelo seu bebê agora, dentro das suas possibilidades. E ele pode reconhecer os teus esforços. Ele escolheu você e você é tudo o que ele precisa.

Sejam bem-vindos pequenos!

Vocês chegam para fazer uma enorme diferença neste novo mundo! Mesmo no caos tem muito amor, aqui, para vocês!

*Carta escrita por:*

**Simone Piazza**, doula, educadora física e perinatal. IG: @sipiazza



## *Querida gestante,*

Eu pensava que para receber um filho eu precisava estar pronta, com as questões internas acolhidas, com total maturidade emocional.

Eu pensava que eu precisava perceber minha prontidão, fazer-lhe o convite e, em seguida, o filho chegaria.

Eu pensava que, depois que ele habitasse meu corpo, eu viveria para desejá-lo, amá-lo e me sentiria completa.

Eu pensava que tinha de recebê-lo em um ambiente impecável, com minha casa perfeitamente adequada para ele.

Eu pensava que só quando eu estivesse perfeita eu poderia desfrutar de mim mesma. Pensava que só quando as coisas todas estivessem perfeitas eu poderia desfrutar da vida. Pensava que só quando tudo isso se reunisse eu poderia desfrutar da companhia de um filho.

Mas a verdade é que, quando o filho chega, por mais que tenhamos nos preparado, olhado para questões internas e as acolhido, tudo vira de cabeça pra baixo e vamos abrindo mais e mais camadas de emoções que precisam ser acolhidas. E ele nos convida a perceber, desse modo, que não há esse estar pronta, a não ser a cada instante em que tudo acontece - e aí estamos sempre prontas.

...

O filho chega sem aviso, no tempo preciso e não naquele que estipulamos, ainda que tenha seguido nosso planejamento.

Ele chega nos mostrando que já somos inteiras e ele também. E que ser inteiro abre espaço pra sentir tudo: tristeza, angústia, raiva, preocupação, medo - tudo isso coexistindo com amor.

Para o filho que vai chegar agora, a casa de que ele precisa são braços calorosos, braços trêmulos aprendizes, mãos de quem inaugura o toque de um ser que acabou de chegar. A casa de que ele precisa é a sua e a de quem você escolher estar por perto. Se está arrumada ou bagunçada é só um detalhe nessa relação.

Se permita sentir o sol tocar sua pele, dê risada daquele suspiro que te pega de surpresa, acompanhe com o olhar aquele pássaro que voa pela janela, se encontre com a nuvem atrás dele e veja a forma que ela mostra, sinta o cheiro da sua comida atual favorita deixando a sensação te envolver por completa, toque sua pele como se nunca o tivesse feito antes.

Mesmo que você siga chorando dores da infância, mesmo que você tenha perdido o controle que achava que tinha, mesmo que você se sinta incompleta e que às vezes pense que queria não ter filhos, mesmo que o amor não chegue de imediato, mesmo que a casa esteja uma bagunça: desfrute!

*Carta escrita por:*

**Pollyanna Rodrigues**, IG: @apollyanna.



## *Querida gestante,*

Queria encontrar as palavras certas, mas não sei se elas existem. Eu sei que você está passando por algo transformador. E esse momento deveria poder ser vivido e dividido com quem você sonhou.

Eu não sei o que você está sentindo. E nem tentarei fingir que sei. Gerar vida em meio ao caos deve ser das tarefas mais árduas, mas também é das mais lindas.

Quem nasce mãe nesse furacão, nasce mãe mais forte. E nada poderia combinar mais com você. Você é força. Força da natureza, do amor. Força silenciosa e resiliente. E se as coisas parecerem não fazer sentido, pense nisso. E pensa na sorte que seu filho terá de nascer de alguém capaz de atravessar tudo isso por ele e com ele.

Essa sua força te torna mais bonita por fora, mas sobretudo por dentro. Ela é capaz de tudo e vai gerar o fruto mais lindo.

Fica firme, serena, forte. Tenta ser paciente, mas só se der. Sinta tudo. Sem culpas e sem remorsos. Essa transformação é só sua. Mas estou aqui, te acompanhando.

*Carta escrita por:*

**Jaqueline de Oliveira**, melhor amiga de uma gestante e tia de primeira viagem. Petrópolis, RJ.



## *Querida gestante,*

Eu te vejo, te entendo e me identifico com possíveis sentimentos de tristeza, insegurança e frustração que possam estar permeando o seu processo gestacional, independente da sua gestação ter sido desejada ou não.

Gestar um bebê nem sempre é tão romântico ou glamoroso quanto nos parece, e durante uma pandemia esse processo pode ser ainda mais complexo.

Permita-se chorar, ter medo e dúvidas. Valide os seus sentimentos e procure espaços e uma rede de apoio que te acolha e te escute sem julgamentos. Há profissionais especializados em perinatalidade, há rodas de gestantes, há aulas de yoga e muitas outras redes trabalhando de forma online neste momento.

Você não está sozinha! Procure ajuda!

Caso aceite uma dica simples:

- Sente-se numa posição confortável, feche os olhos e respire calmamente.
- Observe sua respiração por 1 minuto, toque o seu ventre com presença e apenas SINTA...

Fazer pequenas pausas diárias te torna mais presente, diminui a ansiedade e as tensões e te ajuda a vibrar em uma frequência mais tranquila e amorosa.

Cuide-se para que possa cuidar!

*Carta escrita por:*

**Luciana Garcia**, professora de Yoga e Dança para gestantes, mãe da Nina Daya e do Ravi. Bragança Paulista, SP. IG: @yoga\_paragestantes.

## NOTAS BIBLIOGRÁFICAS

1. KRISTEVA, J.; CLÉMENT. O feminino e o sagrado. Rio de Janeiro: Rocco, 2001, p. 7-8.



*Sobre o  
@queridagestante*

## Sobre o @queridagestante

Se existe um propósito que resume o **@queridagestante**, ele se condensa em apenas uma frase, que propõe um caminhar para além da polarização comum existente entre as visões romântica e pesarosa acerca da maternidade:

*"A maternidade pode ser vivida como um salto potente e criativo para as mulheres tornarem-se protagonistas das suas vidas e, então, (re)escreverem suas próprias histórias, fortalecendo suas vozes e seus lugares de fala".*

As cartas assinalam o início de tudo. Reunir as mensagens escritas por mulheres, independentemente de serem mães, de apoio, de afeto e de encorajamento às mulheres grávidas em meio à pandemia foi o pontapé inicial para criar essa rede de apoio e de afeto, diante da dura realidade instaurada pela pandemia. Nela confluem não só gestantes, mas também puérperas, doulas, obstetrites, psicólogas, psiquiatras, nutricionistas, pediatras, enfermeiras, consultoras de amamentação, educadoras parentais, entre outras tantas profissionais.

Além das cartas, nutrem esse propósito conteúdos autorais com convites à escrita livre e criativa como recurso para as mulheres se ouvirem, se cuidarem e resgatarem suas histórias; a curadoria de textos escritos por mulheres, que abordem o universo da maternidade e a organização de lives com as autoras sempre que possível; a criação e a

...

produção de séries temáticas com a participação das próprias seguidoras do canal como, por exemplo, o **#puerperionapandemia**; e a facilitação de encontros e vivências para gestantes, com foco na escrita e outras práticas expressivas com intuito de desvelar as nuances contidas nos atravessamentos provocados pela maternidade nas experiências vividas por cada mulher.

O que floresce nesse constante caminhar é um mosaico de diferentes visões, sensações, palavras, significados, reflexões e diálogos possíveis sobre maternidade, maternar, puerpério, gestação, ser mãe, ser mulher, parir, cuidar, amamentar. Um horizonte inspirador e que tem muito a ser trilhado, cuidado e cultivado.

## *Sobre mim*



Sou Xenya Bucchioni, uma jornalista apaixonada por ouvir e contar boas histórias. E, especialmente, por transformá-las em projetos digitais. Pensar nas possibilidades de como estimular e desenvolver co-

nexões entre pessoas, práticas, saberes, histórias, conhecimentos e sentimentos é algo que me fascina.

...

*"Comunicar, para mim, é criar vínculos significativos, estabelecer diálogo e escuta, acessar a riqueza das experiências únicas na vida de cada pessoa. É dar contorno aos diferentes modos de sentir, ser e estar no mundo".*

Estudei jornalismo na Universidade Estadual Paulista e sempre equilibrei a vida acadêmica com a atuação no mercado. Atuei em agências digitais e de comunicação, dei passos empreendedores, facilitei cursos e workshops. Em 2014, iniciei o doutorado em Comunicação na Universidade Federal de Pernambuco sem saber que começava também um doutorado de vida. Pesquisadora nas áreas de mídia, linguagens, memória e história da comunicação passei por profundos questionamentos sobre o sentido da minha trajetória profissional, que se ampliaram quando engravidei da minha filha.

Nesse período, a prática e o estudo de Hatha Yoga, fizeram com que eu mergulhasse numa jornada de autoconhecimento. Em parceria com o meu companheiro de vida, criei o @lab21.co, um projeto-processo para investigar outras possibilidades para o que entendemos por "educação". Eu estava prestes a me tornar professora universitária, mas o que eu queria fazer não era ensinar. Para mim, "educar" não é sobre encher um copo vazio, mas sim sobre acender uma chama. Em tempos de escolarização da maternidade, esse entendimento ficou ainda mais valioso.

...

Gestar e criar a vida vai muito além dos filhos - e não é só sobre eles. Afinal, cada pessoa gesta e cria a própria vida e a si mesma no mundo. Encontrei na formação em coaching ontológico uma base forte para ancorar minhas reflexões, pois a linguagem é seu principal recurso para pensar e refletir o que é ser humano. A linguagem não só descreve as coisas como cria realidades e nos gera.

Toda essa caminhada se entrelaça na idealização do @queridagestante. Em conteúdos que investigam o significado plural de "ser-mãe", de "ser-gestante" e de "ser-mulher". No resgate, na valorização e no fortalecimento da voz das mulheres. No estímulo ao registro da história das mulheres. E no convite à escrita como modo de percorrer a própria história, ampliar a percepção sobre si e ganhar domínio e autonomia sobre a própria vida.



*Siga a @queridagestante no Instagram*