

AULA 06 - Como a neurociência pode te ajudar nesta fase-

De que forma a neurociência pode ajudar as mães nessa etapa tão importante de vida que é a gestação? A ciência tem se debruçado sobre algo que eles chamam de mummy brain, uma condição que acomete as mães desde o período gestacional até os primeiros anos de vida da criança e que impactam a cognição e a memória, fazendo com que elas entrem em declínio. Não há uma patologia ou mesmo uma doença com esse nome, no entanto a Mommy Brain se refere a um conjunto de sintomas que envolvem foco, perda de atenção e memória. Nem sempre esses sintomas vão trazer prejuízos para as mães e eles costumam também ser temporários, transitórios. O cérebro da mulher sofre inúmeras transformações nesse período, tanto de forma funcional quanto estrutural e acredita-se, de acordo com as pesquisas, que isso acontece justamente para permitir que a mulher se conecte com o papel de cuidadora dela, para que ela consiga desempenhar as funções que estão relacionadas ao cuidado. O cérebro acaba ficando atrofiado em algumas partes e outras passam a aumentar o seu volume justamente para que essa adaptação da gestação aconteça. A mulher foca em algumas atividades, acaba desempenhando algumas atividades e gerando um hiperfoco na criança. Em razão da neuroplasticidade que é a capacidade do cérebro de se modificar constantemente, em razão das experiências e dos estímulos que ele sofre, o cérebro escolhe privilegiar algumas comunicações entre neurônios em detrimento de outros.

Com isso, algumas sinapses que não são tão importantes ou não são necessárias acabam sendo reduzidas. Pesquisas mostram que a gravidez pode inclusive gerar uma redução na massa cinzenta do cérebro e que essa alteração pode durar por até dois anos após o nascimento dos filhos. Tem dois aspectos muito importantes que podem contribuir para o Mami Brain. O primeiro deles envolve a parte hormonal, já que no período da gestação os hormônios como o estrogênio e a progesterona aumentam significativamente e após o parto a ocitocina. Outro aspecto muito relevante diz respeito à sobrecarga em diversos âmbitos da vida. E isso pode sim impactar em questões de cognição e memória, faz muito sentido inclusive, é muito bem justificado. De acordo com as pesquisas, conforme os filhos vão crescendo, naturalmente o foco de atenção das mães, que estava totalmente voltado para eles, acaba tendo outros interesses. Então esse foco atencional vai mudando naturalmente. No entanto, algumas pesquisas falam que em relação às transformações sofridas pelo cérebro, elas podem durar em algumas mulheres por até seis anos. Uma outra área de pesquisa da neurociência bastante relevante para essa etapa de vida da mulher, diz respeito ao impacto do estresse, tanto no desenvolvimento do feto como posteriormente na forma como essa criança e futuro adulto vai manejar as suas emoções. Uma pesquisa publicada na Child Development em 2006 apontou que níveis de ansiedade e estresse leve numa gestação estável e saudável podem inclusive beneficiar o desenvolvimento do feto. Isso porque quando a mulher é submetida a esse nível de estresse e ansiedade leve, há um amadurecimento mais rápido do sistema nervoso e um consequente desenvolvimento da parte motora e cognitiva do feto.

No entanto, quando a mulher é exposta a elevados níveis de estresse, especialmente aqueles em que há uma perda da sensação de controle, como no caso de violência doméstica, de questões financeiras, uma preocupação excessiva e uma insegurança gerada pelas questões financeiras e também quando ela é exposta obrigatoriamente ao longo das jornadas de trabalho no período gestacional, o feto pode, sim, sofrer prejuízos significativos. Isso porque há enzimas especiais da placenta que protegem que o feto tenha contato com o hormônio do estresse da mãe, o cortisol. No entanto, quando essas enzimas diminuem ou são desativadas, inevitavelmente o estresse vai

ultrapassar a placenta e ter acesso ao feto. E com isso ele não vai conseguir produzir uma resposta ao estresse. Fetos que estão submetidos ao hormônio do estresse das mães. Ao cortisol, são crianças mais irritáveis, mais chorosas, que também desenvolvem uma resposta comportamental ao estresse mais acentuada. Essas pesquisas mostram o quão importante é cuidar da saúde mental das mães no período gestacional, ajudá-las no controle e no manejo do estresse para garantir, assim, uma mãe saudável e, conseqüentemente, um bebê saudável.

Nós ficamos por aqui nesse primeiro módulo e eu te espero no próximo. Até lá!