

AULA 01 - O sono na gestacao e no pos-parto

Olá, sejam muito bem-vindas e bem-vindos ao nosso terceiro encontro aqui no Reservatório de Dopamina sobre Maternidade. Eu sou a Rafa Magarinos, psicóloga, mãe do Matheu, e hoje a gente vai falar sobre um assunto que possivelmente é um dos principais desafios da experiência da maternidade, que é o sono, ou melhor, a privação de sono, eu quero conversar com vocês um pouquinho sobre o sono dos bebês. Diferentemente do nosso, que é um sono monofásico, o sono dos bebês é polifásico. O que isso significa? O sono do adulto, em média, ele precisa de 7 a 9 horas de sono contínuas, ininterruptas, para que ele tenha um sono regenerativo, para que no dia seguinte a gente esteja bem, esteja disposta, emocional e fisicamente bem. Já os bebês, eles têm um sono polifásico, são diversos ciclos, é um sono fracionado com ciclos ao longo do dia e da noite, geralmente com despertares ruidosos. Isso por si só já é um desafio para nós mães, porque nós precisamos de uma noite inteira de sono e eles ainda não tem condições de ter essa noite de sono.

É esperado e inclusive saudável que eles tenham alguns despertares. Então isso por si só já é um grande desafio que a gente precisa manejar. E aí, ao longo do tempo do desenvolvimento do bebê, nós precisamos nos ajustar a essa necessidade e de alguma forma deixar de lado a nossa, que é dormir uma noite toda. Então a gente vai conversar um pouco aqui sobre o sono dos bebês e depois eu vou compartilhar com vocês algumas estratégias para que vocês mães lidem melhor com essa privação de sono e ela não cause tanto impacto, porque vocês sempre ouvem, quem já está aqui há um tempo no RD, sempre ouve o Wesley falando, o sono é inegociável. E isso pra uma mãe ouvir é muito difícil, porque ela não tem a opção de não negociar o próprio sono. Quando a gente fala no sono dos bebês, dos fetos, eles passam a maior parte do tempo na vida uterina dormindo.

Os bebês, inclusive, quando a gente, os pais ficam felizes, ficam animados, que sentem o bebê se movimentando, dando aqueles chutes, eles acreditam que o bebê está respondendo algum estímulo externo. A voz do pai ou da mãe, alguma música que costumam colocar para o bebê ouvir. O que a ciência nos conta sobre isso? Que esses chutes são explosões aleatórias da atividade cerebral do feto, típicas de uma fase de sono REM. E isso é interessante porque o sono ele tem duas fases típicas, a fase REM e a fase não REM. O sono REM é aquele sono em que dorme-se profundamente, mas há uma alta atividade cerebral. Já o sono não REM é um sono fisiologicamente tranquilo, cardíaca e respiratória, a frequência é baixa. Então, o bebê, na verdade, ele não tem, diferente de nós adultos, um sistema inibidor muscular nessa fase de sono rei. Então, nós adultos não nos movimentamos durante esse sono. Já o bebê, por ainda não ter esse sistema desenvolvido, ele responde, naturalmente, ele se movimenta e não tem essa paralisação, a paralisia muscular. No entanto, lá pela 23ª semana da gestação, o bebê já tem as fases de sono REM e não REM bem estabelecidas. Isso porque os mostradores e interruptores neurais já foram esculpidos e conectados no cérebro do bebê. Então, isso já E a partir desse momento, ele dorme, como eu comentei com vocês, basicamente o tempo todo durante o período que ele fica no útero.

Então, ele dorme seis horas em sono não REM, aproximadamente outras seis horas em sono REM, e as outras 12 horas em um estágio intermediário entre o sono REM e o sono não REM, que a gente não consegue ainda precisar. Somente lá pelo terceiro trimestre é que o bebê passa a ter despertares e ainda assim ele fica em torno de duas a três horas acordado, não mais do que isso. É interessante que quanto mais o bebê dorme, quanto mais tempo de sono REM o bebê tem, mais o cérebro do bebê. E é interessante que nas últimas duas semanas da gestação, esse tempo de sono REM, que era de seis horas diárias, passa para nove. E na última semana antes do parto, esse tempo chega em 12 horas. Nunca mais, em nenhum estágio de vida vai existir tanto tempo de sono REM. Então, é muito interessante observar que o sono REM, ele vem justamente para desenvolver o cérebro do bebê. Quando a gente pensa no desenvolvimento do feto, a gente pode

fazer uma analogia com uma casa. São várias etapas que precisam ser ultrapassadas para se formar. E no caso do cérebro, é como se o cérebro nessa casa fosse o telhado. Então, só lá no final da construção que é feito o telhado e depois colocadas as telhas em cima. E isso acontece com o desenvolvimento cerebral do bebê. Só lá no final da gestação, especialmente no segundo, mas principalmente no terceiro trimestre, é o período em que o cérebro mais se desenvolve. Então, o sono REM, ele é de extrema importância. E é interessante que, fazendo uma analogia entre o sono-REM, considerado um fertilizante elétrico, e um sistema de internet, por exemplo, é como se no nosso cérebro, no cérebro do bebê em desenvolvimento, como decorrer do tempo, essas redes vão se conectando como se fosse um bairro, uma cidade em que todo o território tivesse recebendo esses cabos de fibra óptica com uma velocidade de internet quase como uma banda larga por todos os espaços. É isso que acontece no desenvolvimento do cérebro do bebê. Então já se sabe da importância do sono-REM para esse desenvolvimento. E aí, interromper, prejudicar o sono-REM dos bebês pode ter consequências muito sérias.

Lá no final dos anos 90, eles começaram a estudar ratos em laboratório, privando os ratinhos do sono-REM. E sabe o que aconteceu? Os ratos não tiveram o córtex cerebral desenvolvido. O sono-REM retirado deles fez com que esse processo de desenvolvimento fosse interrompido, como se fosse paralisado e mesmo depois quando eles voltaram a ter o sono-REM liberado, nunca mais esse ritmo se acelerou como vinha antes dessa interrupção e nunca mais voltou ao normal. Então, um cérebro que teve o sono-REM prejudicado ou interrompido, ele é um cérebro que nunca mais vai estar completamente desenvolvido, completamente construído. E aí você pode estar se perguntando, ok, eles fizeram isso em laboratório com os ratos, mas e nos humanos? Como que a gente poderia fazer isso com os bebês? E aí que vem uma informação muito importante, que você se é gestante, se pretende engravidar, se conhece pessoas gestantes, compartilhem essa informação.

O álcool é um dos mais potentes repressores do sono-REM. Ele faz esse efeito de interromper ou de reprimir o sono. Então já se sabe que o álcool é extremamente prejudicial no desenvolvimento cerebral dos bebês. E o que os cientistas fizeram para avaliar isso? Eles primeiro estudaram os grupos de mulheres que tinham problema com álcool, que eram alcoólatras ou que bebiam em volumes grandes, em grandes quantidades. E através de eletrodos na cabeça dos bebês, eles conseguiram perceber que o tempo de sono-REM desses bebês foi prejudicado, que as ondas elétricas também reduziu, então esses bebês de mães que bebiam um volume de álcool significativo, ele tinha um padrão mais sedentário se comparado aos bebês de mães abstinidas, que não consumiam álcool.

Depois foi avaliado também o consumo de álcool para ver se isso tem algum impacto no período também de lactação, de amamentação. Na nossa cultura ocidental, 50% das mulheres bebem enquanto elas amamentam, no período em que elas estão amamentando. E isso é muito sério, é muito preocupante. Então, eles pegaram e através de ultrassom não invasivo, eles conseguiram tanto da frequência cardíaca, como dos movimentos musculares, oculares dos bebês, avaliar o impacto que o consumo de álcool teria. Então, eles fizeram um experimento e avaliaram essas mulheres por dois dias consecutivos. No primeiro dia, elas consumiram um fluido não alcoólico e no segundo dia, uma quantidade de bebida alcoólica similar a duas taças de vinho. Isso foi feito de acordo com cada mulher, essa medida, de acordo com o peso corporal, mas a média era correspondente a duas taças de vinho.

E aí o que eles verificaram? Que além disso prejudicar o tempo de sono REM, o estado ativo de sono REM dos bebês, a sequência respiratória, que estava em 381 como padrão normal, caiu para 4 por hora. Então, esse é um impacto muito significativo e é muito importante que exista uma conscientização. Muitas mulheres se perguntam, ah, tomar só uma tacinha de espumante, uma tacinha de vinho, isso não vai ser tão prejudicial. Ainda que os estudos sejam inconclusivos a médio e longo prazo no impacto disso em humanos, a gente já tem respostas bem significativas nesse

sentido com os ratinhos, a gente precisa ter esse alerta e não assumir riscos, porque já se sabe a importância que o sono-REM tem para o desenvolvimento cerebral. O que a ciência ainda não conseguiu avaliar é a médio e longo prazo quais são os prejuízos concretos.

Mas a gente já pode afirmar que há, sim, prejuízos. Então é muito importante ficar atenta a isso e espalhar essa informação para que as mulheres se conscientizem que o período de gestação e lactação, bebida alcoólica, não pode fazer parte. Outra informação importante é que a gente precisa trazer aqui é que já se associam as doenças neuropsiquiátricas à repressão do sono rei, como por exemplo o autismo. Então já se sabe que de alguma forma, reprimir o sono dos bebês pode sim ter uma relação. E é importante esclarecer que a gente não está falando aqui de causalidade, mas sim de uma correlação, existe uma associação. No entanto, essas pesquisas ainda são inconclusivas, mas é como se elas colocassem um foco de luz nesse tema para que a ciência se debruce cada vez mais. Até porque as causas do autismo, elas ainda não são claras para a ciência. Então, é bem importante essa hipótese que foi levantada e que faz, sim, sentido. E outra coisa que se observa é que crianças autistas têm um padrão de sono também disfuncional. Então isso tem alguma relação, mas a ciência ainda não pode afirmar com profundidade. No entanto, há inúmeros estudos em andamento que focam nisso para poder avaliar com mais segurança. Depois que o bebezinho nasce, é bem importante que as mães tenham clareza de que o sono vai sendo regulado com o decurso do tempo. O nosso relógio biológico responsável pelo estabelecimento do ciclo circadiano, que é o núcleo supraquiasmático, ele só começa a se desenvolver no bebê lá pelos quatro meses. Então é natural e esperado que o bebê não consiga dormir bem, dormir a noite toda como as mães esperam nesses primeiros meses de vida.

Só com o tempo, de acordo com a exposição à luz natural, com o horário das mamadas, se elas forem regulares, se tiver uma rotina, com as alterações de temperatura, é que o ciclo circadiano começa a estabelecer um padrão. No entanto, só no marco do desenvolvimento de um ano das crianças é que isso fica melhor estabelecido. Então a criança passa a ter um período maior de sono durante a noite e algumas sonecas durante o dia. Então quando as mães têm clareza disso, facilita muito o processo, porque elas param de se responsabilizar, de se culpabilizar, acreditando que o fato dos filhos não dormirem bem é responsabilidade delas. Isso é um mito muito forte que permeia a maternidade. E as mulheres se sentem muito frustradas, porque é natural que nessa etapa, muitas vezes, você conheça ou converse com outras mães que relatam que os filhos delas dormem a noite inteira. E aí você fica pensando que é só o seu filho que não dorme. E muitas vezes não é que essas crianças dormem uma noite inteira continuamente. Elas acordam para serem amamentadas, por exemplo, e a mãe não contabiliza isso como estar acordado, como despertar. Então, ter clareza de que é natural esse processo, especialmente no primeiro ano de vida, ajuda muito as mães a lidarem de uma forma mais leve com essa experiência que é tão desgastante.

O bebê, a criança, somente com quatro anos é que o sono dela vai deixar de ser polifásico para se tornar bifásico. O que é isso? Ela dorme durante a noite e faz ainda um cochilo durante o dia. Claro que não existe um padrão, uma regra, mas de uma maneira geral é assim que funciona. Somente na infância tardia é que as crianças passam a ter um sono monofásico, como nós adultos, quando ela já está entrando em outra fase, em outro ciclo de vida dela. E ter clareza disso te aproxima de uma realidade impossível e não idealizada, de você querer que o seu bebê saia da maternidade e automaticamente já passe a dormir a noite toda, até porque ele não tem recursos biológicos para isso. Tem bebês que dormem? Tem, mas isso é a exceção, não é a regra. E na maioria das vezes a mulher se cobra da forma oposta, como se o bebezinho dela fosse uma exceção e todos os outros a regra.

Então esteja atenta a isso. Quando você... A gente falou um pouco aqui do sono do bebê, de como funciona isso no cérebro, como isso acontece no útero e no período uterino, mas e na prática? O seu bebê nasceu, ele não dorme bem, isso já é uma realidade na sua casa, como enfrentar isso de uma forma mais leve, mais tranquila. É interessante que as mães, elas costumam ter muito cuidado

e atenção com uma rotina de sono dos seus bebês. Elas procuram criar rituais, ter horários, respeitar algumas regras, para que os seus bebês façam uma higiene de sono e durmam bem. E muitas vezes elas acabam negligenciando isso nelas. E é tão importante quanto o bebê ter uma rotina de sono, que as mães também têm.

Ainda que vocês digam e saibam que o sono das mães muitas vezes precisa ser sacrificado, um dos aspectos fundamentais é que a mulher aceite essa nova realidade. Quando a nova mãe fica todas as noites esperando que aquela noite vai ser diferente, que dessa vez o meu bebê vai dormir a noite toda, que eu vou conseguir descansar, dificilmente isso vai acontecer. E a frustração que essa mulher sente é enorme. Quando a mulher aceita a nova realidade, ela entende que o bebê não tá dormindo a noite toda, que isso ainda não é possível, que vão existir os despertares noturnos, especialmente quando ela está amamentando, ela consegue pensar em estratégias para lidar melhor com essa realidade e isso é muito importante. Então você primeiro precisa olhar para muitos mitos que permeiam essa situação e poder desconstruir isso. Exemplo, as mulheres acreditam que a responsabilidade durante a noite com o bebê é delas, que por elas armamentarem, só elas que precisam cuidar do bebê durante a noite.

Outra ideia bastante comum é que ela precisa proteger o sono do marido porque no dia seguinte ele vai trabalhar e ela assume novamente sozinha essa responsabilidade. Então desconstruir um pouco isso e entender que essa experiência também muitas vezes vai precisar de suporte, de apoio, que pode ser do parceiro ou de outras pessoas da sua rede de apoio, facilita muito o processo e torna isso um pouco menos penoso, um pouco menos exaustivo, ainda que a gente sabe que os prejuízos do sono, eles são inevitáveis. Foi feita uma pesquisa para avaliar o impacto da privação de sono nas pessoas, de uma maneira geral, não focada nesse público materno. Como que cientistas fizeram? Eles dividiram as pessoas em quatro grupos e deram uma tarefa para elas desempenharem. Elas precisavam observar um painel, um telão, uma tela, uma sequência de cores e apertar um botão que ficaria sinalizado ali no painel. No primeiro grupo que foi avaliado, eles podiam dormir 8 horas por noite.

No outro grupo, ele era privado completamente de sono. O terceiro grupo podia dormir 6 horas por noite. E o quarto grupo podia dormir por 4 horas. O que foi se percebendo ao longo dos dias? E que é bem importante porque faz muito sentido na realidade das mães que muitas vezes nem dormem quatro horas por noite. O impacto que isso foi trazendo para eles, mesmo que dormiam seis e quatro horas, que é comum aí para muitas mães, tiveram prejuízos tão significativos a médio e longo prazo, quanto o grupo que era privado completamente de sono. Eles sofriam uma espécie de apagões, então era o momento de apertar o botão, eles não apertavam, como se eles não tivessem conectados ali com o momento presente.

E isso, na realidade das mães, é extremamente perigoso, porque muitas vezes a mulher tá sozinha pra cuidar desse bebê. Durante o dia, inclusive, ela fica às vezes só ela dentro de casa. E vocês conseguem avaliar o quão perigoso isso pode ser em alguns momentos, porque a mulher está tão exausta, está tão cansada, então desconstruir essa ideia de que é egoísmo da sua parte priorizar o seu sono em alguns momentos é fundamental, porque você só vai conseguir ser a mãe que você almeja ser se você tiver descansada. Então pedir ajuda é fundamental, reconhecer essa necessidade e um equívoco que muitas mães cometem com frequência é na hora que seus bebês dormem, e aqui eu não tô falando só de bebês pequenos, mas de crianças já maiores, 3, 4 anos, na hora em que a criança ou o bebê dorme, essa mãe que nesse momento deveria priorizar o seu sono e dormir também, aproveitar o ritual de sono, a preparação que ela faz com o bebê, de reduzir as luzes de casa, de não ter muitas interferências sonoras e visuais nesse momento, muitos estímulos dela ir relaxando. Muitas vezes ela prepara um banho relaxante para o bebê. A ideia é que a mulher aproveite esse momento e logo em seguida ao que o bebê dormiu, ela também faça isso em relação a si mesma, para que ela possa dormir também. Geralmente, esse primeiro ciclo de sono do bebê à noite, que inicia por volta de 7, 6, 8 horas na maioria das casas, ele dura um

período maior que os demais.

E quando uma mulher que está em privação de sono consegue dormir por 4 ou 5 horas consecutivas, ela tem a sensação que ela dormiu a noite toda, porque ela consegue ter ali pelo menos um ou dois ciclos de sono REM, e é um sono que é restaurador, regenerativo. Então, eu entendo que muitas mães querem aproveitar esse momento em que os bebês, as crianças dormiram, para fazer algo prazeroso por elas. Ver uma série, ficar com um companheiro, fazer alguma atividade prazerosa. E muitas vezes a realidade de mães é que nessa hora é o período em que elas vão lavar roupa, cuidar da casa, preparar comida, fazer atividades que são importantes sim, mas que sacrificam a saúde física e mental delas. Então o sono ele precisa ser uma prioridade para as mães, especialmente as que enfrentam a privação de sono durante a noite. Buscar estratégias para que vocês consigam fazer essas atividades em outros momentos. Aceitar também que a sua casa, os cuidados com a casa, a limpeza, não vai ficar da mesma forma como era antes do bebê chegar.

Porque é inevitável. Você vai ter que fazer escolhas, estabelecer prioridades e escolher a sua saúde física e mental. Priorizando o sono é sem dúvida alguma a melhor escolha que você pode fazer, a mais assertiva, porque ela vai te aproximar de uma qualidade de vida muito melhor, e isso vai refletir tanto em você quanto na sua relação com o seu bebê. Então mães que amamentam, que acordam durante a noite, fiquem atentas, organizem essa rotina de uma forma que na hora em que você levanta pra amamentar, trocar o seu bebê, você tenha luzes mais indiretas, você continue em um ambiente mais aconchegante, não fica mexendo no celular, rolando o feed do teu Instagram, das redes sociais, porque isso naturalmente vai te despertar e depois você vai ter mais dificuldade para voltar a dormir. E qualquer minuto, qualquer tempo da madrugada, é importante para você se refazer. Então, antes de dormir, praticar uma higiene de sono, depois que você colocou o seu bebê, tomar um banho relaxante, ficar aí pelo menos 30 minutos longe das telas.

O ideal é uma hora? É, mas a ideia aqui é que a gente consiga, enquanto mãe, flexibilizar. Essa é uma palavra fundamental para lidar com a privação de sono e para buscar mais qualidade. Por exemplo, você planejou no dia seguinte fazer tantas atividades lá. Você tem uma lista nas suas agendas, tarefas que você tem para fazer. E a noite de sono foi terrível. Por que você pode sim se ajustar de acordo com a sua disponibilidade física e mental. Isso é muito importante, porque senão você fica rígida tentando executar tudo que precisa ser feito sem considerar se você tem condição. Então, mais uma vez aqui, a gente volta naquele aspecto essencial de estar atenta às suas reais necessidades e o sono é uma necessidade primordial. Então tirar alguns cochilos durante o dia. O cochilo de uma maneira geral, ele não é benéfico para a maioria das pessoas se ele ultrapassar 30, 40 minutos, mas para as mães ele é fundamental. Então quando o seu bebê dorme durante o dia ou em algum momento que você tem ajuda, que você tem alguém para ficar com o seu bebê, aproveita e descanse também, relaxe.

Eu sei que uma das grandes dificuldades que você provavelmente tem, já teve ou virá a ter se estiver passando por essa fase, é que você está tão vigilante em relação às demandas e aos cuidados com o bebê, que você não consegue relaxar. E aí chega a hora que você tem oportunidade de dormir, o pensamento está acelerado, o corpo está tensionado e você não consegue descansar. Então tem uma aula aqui dentro do nosso módulo que tem o título Para os Momentos de Tormenta e lá eu compartilho com vocês uma técnica do relaxamento muscular progressivo. Essa técnica, ela é muito útil nessas situações porque ela faz uma espécie de relaxamento em todo o corpo. E é bem interessante que quando eu ensino uma paciente no atendimento clínico a fazer essa técnica, é quase que impossível que essa mãe não comece a bocejar durante o treino ali em sessão. Então, ele relaxa muito o corpo todo, porque trabalha justamente com os movimentos de rigidez e relaxamento, tensionando e relaxando. E é uma excelente ferramenta para que você use nesses momentos em que você tem tempo para descansar e não consegue. Tem uma aula também dentro do RD que o Wesley disponibilizou uma

meditação mindfulness. A gente já falou várias vezes e vai falar aqui no material de apoio, vocês também podem utilizar nesses momentos em que vocês precisam relaxar e dormir.

Coloca um fone de ouvido, isso é legal, que te desconecta um pouco dos barulhos da casa, do choro, do bebê, e aí você consegue relaxar. Caso você não consiga dormir, pelo menos você vai ter tido alguns momentos de relaxamento. Isso por si só já diminui a ansiedade e faz com que você se sinta melhor e mais disposta para continuar o seu dia e a lidar com as demandas do bebê. Outra questão importante que muitas vezes interfere no sono das mães é que elas dormem com o monitor da babá eletrônica do ladinho delas, na cômoda. Uma estratégia é deixar isso lá do lado do parceiro, do pai do bebê. Por quê? O homem, ele não tem um despertar tão sensível a esses barulhos. Então, você reduz o volume da babá eletrônica e aí só se o bebê realmente chorar, é que você vai ouvir. Porque senão, qualquer ruído e, como eu falei, sono do bebê, ele tem ciclos fracionados e despertares ruidosos. Isso não significa necessariamente que o bebê acorda chorando, mas muitas vezes ele desperta, ele geme, ele se expressa de alguma forma, mas isso não significa que ele está precisando de você. Muitas vezes é só o jeito, o tempo que ele tem para se ajustar no bercinho e voltar a dormir sozinho. Eu sei que é difícil no início, que a gente fica atenta, que a gente está muito vigilante, que a gente quer cuidar, tem preocupações em relação ao bebê, mas é fundamental que, aos poucos, você se permita a relaxar e a poder ter uma rotina de sono não tão sacrificante, porque isso a médio e longo prazo é extremamente prejudicial para você.

Eu preparei um material, eu vou deixar aqui no material de apoio, com algumas orientações, dicas e instruções para que você compreenda um pouco mais do teu sono nesse período, do sono do teu bebê e consiga colocar em prática algumas das estratégias que eu trouxe. Eu espero que essa aula seja útil, contribua com você nesse período que realmente é muito desafiador. Privação de sono, pra mim, foi o maior desafio da maternidade até o momento. O meu filho despertava inúmeras vezes durante a noite. E realmente, aqueles relatos que eu ouço às vezes no consultório, eu confirmei também na minha vida pessoal. É quase que enlouquecedor ficar sem dormir. Então, estejam atentas, estructurem a rotina de uma forma que vocês consigam descansar e especialmente, uma das estratégias que é muito útil nessas horas, é incluir atividades prazerosas na sua rotina. Eu deixei aqui no material de apoio uma lista de atividades prazerosas que vocês podem incluir na rotina de vocês. Então, tem um momento do dia em que você consiga fazer uma refeição com calma, em que você consiga tomar um banho longo, em que você consiga se conectar com o prazer. Por quê? Naturalmente, nesse período, você vai estar passando por muitos desafios e o sono, a privação de sono por si só, ela impacta significativamente no seu humor. Então o humor rebaixa, muitas vezes deprime, você fica sem energia e praticar atividades prazerosas é uma forma essencial de se reconectar com o prazer. Então ter isso diariamente na sua rotina, seja por cinco ou dez minutos. E aqui eu tô falando de atividades que já façam parte da sua rotina, mas que você faz tanto no piloto automático que você não usufrui do benefício que ela pode te trazer. Então, eu vou tomar um banho, eu peço ajuda, eu oriento o meu parceiro e digo, olha, eu preciso de 10, de 15 minutos. Eu ligo uma música que eu gosto, acendo uma vela perfumada, sinto a água caindo no meu corpo, me conecto comigo nesse momento e tem um momento prazeroso. A mesma coisa uma refeição em que eu vou comer algo que eu gosto, vou com intencionalidade, com atenção ao sabor, ao aroma, às texturas, em que você consiga se conectar com o prazer. E o prazer é algo muito subjetivo. O que é prazeroso pra mim pode não ser pra você.

Então essa lista de atividades vai te ajudar a olhar lá e entender o que que pra mim seria prazeroso, pra que você possa incluir na sua rotina e com isso não sofrer tantos impactos da privação de sono que são inevitáveis, mas que a gente pode manejar de uma forma que seja um pouco mais leve e menos sofrido pra nós mães. Eu espero ter ajudado vocês. Obrigada.