

# Viver a maternidade de forma segura e plena

Pôr as mulheres a conversar, trocar experiências e conhecimentos sobre a maternidade. É esta a missão da Maternar, que reúne uma vez por mês em Aveiro

Sandra Simões

■ Mesmo antes de conhecerem a maternidade, são muitas as mulheres que procuram informação e vários tipos de apoio para melhor vivenciarem a experiência de serem mães. Para isso, podem contar com o apoio da Maternar, uma associação sem fins lucrativos, que foi constituída oficialmente a 8 de Março do ano passado, que pretende criar uma rede nacional de apoio à maternidade, incitando a partilha de conhecimentos e de experiências entre as mulheres.

A Maternar conta já com coordenadoras regionais em Aveiro, Porto e Lisboa, estando para breve a zona Sul do país. Cláudia Pinheiro é uma das sete fundadoras desta associação e é ela que, ao lado de Maria José Valinhas, garantem o Círculo Materno de Aveiro.

Os encontros são mensais, e acontecem em São Bernardo, no Centro de Estudos TriboMestra. O número de participantes varia, mas é sempre marcado pela heterogeneidade. "Encontramos desde grávidas, a mães que nem pensam em ter mais filhos, mas também mulheres que ainda não decidiram ser mães e que vêm ao nosso encontro para se informarem, ouvirem o relato de experi-



OS ENCONTROS da Maternar, em Aveiro, realizam-se no último sábado de cada mês

ências na primeira pessoa e desmistificarem muitos mitos", explica Cláudia Pinheiro, pouco antes de ter início o encontro do mês de Março.

**Nasce um bebé e uma mãe**  
Aos poucos, as participantes foram chegando. Algumas a ostentarem uma "bela" barriga de grávida, outras com os filhos pela mão, outras ainda "por mera curiosidade de conhecer os meandros da maternidade". Entre sorrisos, beijos e abraços, com serenidade surge um ambiente

de convívio saudável, que não passa despercebido. "Estas reuniões pretendem criar um espaço de troca, calmo, bem-disposto, mas também informativo", destaca Maria José Valinhas.

Mãe de três meninas, Doula certificada pela Associação Doulas e engenheira do Ambiente de formação, Maria José Valinhas destaca que na "essência da criação da Maternar está a vontade de um grupo de mulheres quererem o seu contributo (formativo e vivencial) a outras que sejam ou queiram ser mães". "É um apoio

que cobre todas as fases da gestação, desde a pré-concepção ao parto, passando pelo cuidado das crianças ou a amamentação".

**Colmatar falta de estruturas familiares**

Para estas duas responsáveis pela Maternar, em Aveiro, os encontros periódicos aspiram colmatar a falta de estruturas familiares que, hoje em dia, a sociedade revela. "As famílias afastam-se, as mulheres são mães sem poderem contar com o suporte familiar e isso pode ser muito difícil de supe-

rar", dizem, defendendo, ainda, que cada vez mais a maternidade tende a ser "descolada" do carácter natural e instintivo que tanto a caracteriza.

"Fala-se demasiado das mas experiências de cada uma e essas ideias ganham corpo como uma bola de neve, quando, na verdade, é uma experiência fantástica para toda a família. Nasce um bebé, mas também nasce uma nova mãe e um novo pai", salientam.

Os temas discutidos estão sempre ligados à maternidade, sendo propostos e definidos em conjunto, "mas também podemos ver um filme/documentário, comentar uma situação em concreto, ou tirar dúvidas", destaca Cláudia Pinheiro, facilitadora do grupo de Aveiro.

Para mais esclarecimentos, contactar a associação através do e-mail: geral@maternar.pt

## PERFIL

**CLÁUDIA PINHEIRO**  
Formadora e terapeuta corporal de Massagem Biodinâmica e Terapeuta em Acompanhamento Psico-Corporal para Grávidas e Bebés em Crise, diplomada por Paula Diederichs (Berlim).

Coordenadora desta formação em Portugal, Cláudia Pinheiro é editora do site [www.freewebs.com/crescer-com-colo](http://www.freewebs.com/crescer-com-colo), membro da Associação Wombtwin.com, com sede em Londres, e editora do blog [www.gemeo-sobrevivente.blogspot.com](http://www.gemeo-sobrevivente.blogspot.com). É licenciada em Arquitectura pela Universidade Técnica de Lisboa. Tem 45 anos e três filhas.



## Hotel Aveiro Precisa

- Rececionista (M/F)
- Conhecimentos de informática
- Línguas
- Bom relacionamento interpessoal