

Artigo em série, parte 5:
A “humanização do parto” no Japão
~ Comparações com a América Latina, entre outros ~

Autora: Kayo Omachi
(Escritório da JICA na República Dominicana,
Assessora de Formulação de Projetos)

A taxa de mortalidade materna no Japão vem diminuindo ano após ano. Uma das razões é que se trata de um país onde é possível ter o parto com segurança e a maioria dos partos ocorre em hospitais. Ao mesmo tempo, o avanço da tecnologia médica, a melhoria na qualidade do pré-natal e a existência de um sistema de saúde bem estruturado têm permitido uma gestão segura do parto.

No entanto, por trás dessa situação existem diversos desafios, como o fato de o suicídio ser a principal causa de morte materna, segundo as estatísticas.

O que realmente significa ter um “parto que nos enche de felicidade”? Por meio deste ensaio, gostaria de refletir sobre a humanização do parto no Japão, lembrando minha própria experiência de ter dado à luz em uma casa de parto.

1. Desafios por trás da baixa taxa de mortalidade materna no Japão

O Japão é um dos países com as taxas de mortalidade materna mais baixas do mundo; no entanto, por trás desse número existem desafios complexos. Uma situação especialmente preocupante é que o suicídio se tornou a principal causa de morte entre mulheres grávidas e no período pós-parto, segundo relatórios do Centro para a Promoção de Medidas de Prevenção ao Suicídio “Apoiando a Vida” e da Sociedade Japonesa de Obstetrícia e Ginecologia, baseados em estatísticas da Agência Nacional de Polícia. Além disso, estima-se que haja muitos mais casos que não aparecem nos dados oficiais.

Na sociedade japonesa atual, cresce a necessidade de fortalecer um sistema de apoio contínuo para a gravidez, o parto, o pós-parto e a criação dos filhos, no qual diversos profissionais colaborem para oferecer um atendimento integral.

Um dos apoios fundamentais para as mulheres grávidas e suas famílias é a existência de casas de parto nas comunidades. Essas casas oferecem acompanhamento contínuo em várias etapas — desde a gravidez até o parto, o pós-parto e a criação dos filhos. Mesmo quando o parto não ocorre em uma casa de parto, essas instituições funcionam como pontos de referência comunitários, fornecendo orientação pré-natal e apoio pós-natal,

desempenhando um papel essencial na prevenção do isolamento materno.

Segundo as estatísticas de dinâmica populacional publicadas pelo Ministério da Saúde, Trabalho e Bem-Estar em 2021, a porcentagem de bebês nascidos em casas de parto foi de 0,5% do total, uma redução em relação aos 0,6% registrados cinco anos antes. Por outro lado, considerando os desafios complexos enfrentados por mulheres e crianças na sociedade japonesa, bem como a crescente tendência ao isolamento familiar, parece cada vez mais importante contar com casas de parto que acompanhem as mulheres e suas famílias desde a gravidez até o pós-parto e a criação dos filhos no âmbito comunitário.

2. Um parto em harmonia comigo mesma

Aqui, gostaria de compartilhar minha experiência pessoal de parto. Quando descobri que estava grávida pela primeira vez, comecei a frequentar uma clínica muito conhecida na época. A propaganda da clínica destacava quartos com decoração luxuosa, equipamentos médicos de última geração e refeições adequadas. Muitas pessoas famosas e influentes também haviam dado à luz ali, o que me transmitia confiança. No entanto, por ser minha primeira gravidez, meu corpo mudava dia após dia, aumentando minhas dúvidas e medos. Durante as consultas de pré-natal, o tempo disponível para fazer perguntas ao médico era limitado, o que apenas intensificava minha ansiedade. Cada vez que eu sentia um leve desconforto no abdômen, ficava preocupada com a saúde do bebê e corria para a clínica para confirmar seu bem-estar por meio de ultrassom. Para mim, aquela clínica era simplesmente um “lugar para fazer exames”, um local onde eu podia verificar que o bebê estava bem e, assim, me sentir aliviada.

Mais tarde, por uma feliz coincidência, passei a frequentar a Casa de Parto Mouri, com mais de 60 anos de história na mesma província. A diretora, a senhora Taeko Mouri, foi especialista no projeto de cooperação técnica da JICA no Brasil entre 1996 e 2000, chamado “Projeto de Planejamento Familiar e Saúde Materno-Infantil” (conhecido como “Projeto da Luz”). Esse foi o primeiro projeto da JICA voltado ao parto e à atenção obstétrica, promovendo a “humanização do parto” por meio da redução de intervenções médicas desnecessárias e da adoção de cuidados baseados em evidências científicas. Desde então, projetos semelhantes foram implementados em oito países.

Nas consultas na casa de parto, tanto a Sra. Mouri quanto outros membros da equipe dedicavam quase uma hora para me ouvir e conversar comigo. “Aqui está as nádegas do bebê”, dizia ela enquanto mostrava com as mãos a posição do bebê em meu ventre. Ao tocar meu abdômen, conseguiam identificar imediatamente onde estavam a cabeça e as nádegas. Não utilizavam equipamentos modernos nem procedimentos especiais; os exames eram realizados em meio a conversas cotidianas, ouvindo com atenção até os detalhes mais sutis. Entre a Sra. Mouri, eu e o bebê em meu ventre existia um verdadeiro “diálogo”. Ela valorizava profundamente tanto o bebê quanto a mim e me acompanhou

com carinho no processo de me tornar mãe pela primeira vez.

Quando eu ia à clínica, minha atenção estava voltada apenas para saber se o bebê estava saudável. Mas, ao começar a frequentar a Casa de Parto Mouri, passei também a prestar atenção ao meu próprio corpo. Ao melhorar meus hábitos de vida e de alimentação, comecei a cuidar do meu corpo e da minha mente para me tornar mãe. Meus tornozelos e minha cintura, que antes estavam frios, começaram a esquentar pouco a pouco, e meu corpo mudou visivelmente. Senti que estavam me acompanhando no processo de me tornar mãe, num momento em que eu mesma não sabia por onde começar.

Graças ao apoio da Sra. Mouri e de toda a equipe, pude viver uma experiência de parto que me encheu de felicidade, aproveitando ao máximo a minha “força de parir” e a “força de nascer” do meu bebê. Com minha mãe e minha irmã ao meu lado, o bebê nasceu cerca de três horas depois do início das contrações. Senti com todo o meu corpo a passagem do bebê, depois de experimentar várias ondas de energia uterina que o empurravam de dentro para fora. Foi um momento indescritível, cheio de profunda gratidão e da consciência da importância de confiar na vida que está aqui e agora.

A Sra. Mouri sussurrou para mim: “A forma de nascer é a forma de viver. Eu apenas recebi o bebê; não fiz nada. Ele nasceu pela própria vontade e pela própria força.” Ainda me lembro nitidamente dessas palavras.

Por motivos de trabalho, atualmente vivo no exterior, mas sempre que volto ao Japão, visito a Sra. Mouri com minha filha. Poder conversar com ela e com a equipe sobre o parto enquanto vemos o quarto onde minha filha nasceu é um momento de felicidade incomparável.

Aqui, gostaria de compartilhar um poema que uma das profissionais da Casa de Parto Mouri leu para mim durante a gravidez. Quando o conheci, já no último mês de gestação, minha imagem sobre o parto mudou completamente. A força misteriosa do corpo feminino e a riqueza da vida que nele se cultiva não se limitam apenas ao momento do nascimento: são experiências maravilhosas que não podem ser substituídas por nada.

「Sou o útero」

Sou o útero.

Minha única função é a contração.

A contração é energia.

Agora estou grávido e seguro um bebê.
Estou cheio de líquido amniótico puro, e nele o bebê flutua e cresce.

Às vezes, fico tão comovido com sua ternura que me contraio suavemente para abraçá-lo.

Mas em breve chegará o momento de uma triste despedida. Quando chega o parto, eu me contraio para abrir o colo do útero e enviar o bebê para este mundo.

E quando finalmente o bebê está para nascer, cada contração pressiona seu peito para ajudá-lo a iniciar o movimento respiratório.

O que me entristece é que você, minha dona, me deu o nome de “dor de parto” e olha para mim com desgosto.

Eu não quero fazer você sofrer.
Pelo contrário, quero que trabalhemos juntos para trazer o bebê ao mundo.
Não, não é tão difícil.

Quando eu me contraio com toda a minha força, se você simplesmente disser: “Obrigada, por favor”, e relaxar a mente e o corpo, isso já é o bastante.

Expire lentamente, mova-se como se sentir confortável.
Isso me ajuda muito no meu trabalho.

Durante a gravidez, venha me visitar de vez em quando.
E venha ver o bebê que estou segurando.

Somos bons companheiros; se você me tocar ou me acariciar, ficarei muito feliz.
Nos veremos novamente no momento do parto.

Até logo.
Extraído do livro do Dr. Soji Kushima:
(Uma primeira gravidez e parto com tranquilidade)

3. O parto é “coração”

Quando perguntei à Sra. Mouri sobre o parto, ela me disse que o parto é “coração”. Para uma mulher que está prestes a se tornar mãe, trata-se de um passo extremamente

importante e, em essência, de um processo natural da vida. Ao conhecer a beleza do parto, a forma de pensar da mãe começa a se transformar. E o mais importante é saber se a mãe consegue sentir que dar à luz ao seu filho foi uma experiência feliz. Quando a mente da mãe muda, a relação entre mãe e filho também muda — e isso inevitavelmente transforma a sociedade, disse ela com um sorriso cheio de convicção.

Em sua experiência com o “Projeto da Luz” realizado no Brasil, a Sra. Mouri reafirmou que, mesmo quando raças e culturas são diferentes, a essência do parto permanece a mesma. Ao promover a humanização do parto no Brasil, os primeiros a mudar foram os próprios profissionais de saúde. Ao compreenderem a naturalidade do processo, a grandeza da mulher e o seu próprio papel, passaram a oferecer o cuidado necessário às mulheres que sofriam durante o trabalho de parto. Foi então que, pela primeira vez, sentiram-se realmente reconhecidos como profissionais de saúde. Alguns deles até curaram seus próprios traumas de parto por meio do cuidado que ofereciam às gestantes.

A Sra. Mouri disse: “Humanizar o parto é oferecer o cuidado necessário para que coisas verdadeiramente felizes possam acontecer. Quando você está ali, você sente. O rosto da mãe é diferente. O bebê está tranquilo. Nem a mãe nem a criança estão machucados. E quando os profissionais de saúde também percebem isso como algo bom, ambos os lados se fortalecem.” De olhos fechados, ela falou com grande cuidado, palavra por palavra. Graças ao entendimento profundo dos profissionais de saúde sobre o valor da humanização do parto, esse conhecimento continua sendo transmitido mesmo mais de 20 anos após o término do projeto, e certamente continuará a se expandir pelo mundo.

Ao observar a situação atual no Japão, vemos uma ampla gama de problemas, como abandono infantil, maus-tratos, suicídio e dificuldades na adolescência. Após darem à luz com todo o seu ser, as mães se deparam com uma sociedade que exige perfeição delas. Chega ao ponto de serem julgadas ou ignoradas quando seus bebês choram no trem, o que reflete a forte pressão social que enfrentam. Talvez, se mais mães pudessem viver um parto feliz, isso pudesse se tornar o ponto de partida para transformar a sociedade japonesa e, ao mesmo tempo, reduzir problemas como a depressão pós-parto.

4. Direitos como mulher

Voltando um pouco no tempo, em fevereiro de 2018, nas primeiras semanas da minha gravidez, participei de uma missão de trabalho de cerca de dois meses na República de Angola, um país africano que, naquela época, apresentava uma das taxas de mortalidade materna mais altas entre os países do mundo. Naquele momento, eu estava envolvida em um projeto de saúde materno-infantil, por isso visitava com frequência centros de atenção primária nas áreas do projeto. Entretanto, estando grávida, a realidade dos centros de saúde em Angola passou a se apresentar de uma forma completamente diferente aos meus

olhos.

Lembro-me das longas filas de mulheres grávidas aguardando suas consultas pré-natais, suando sob o calor intenso enquanto se apoiavam em cadeiras. Algumas caminhavam sozinhas até a sala de consulta, com passos inseguros e sangrando. Uma mãe havia tido um pedaço de algodão deixado dentro da vagina para conter uma hemorragia pós-parto, e assim permaneceu por vários dias até conseguir uma consulta. Embora eu já tivesse presenciado situações como essas muitas vezes, vivê-las enquanto eu mesma estava grávida despertou emoções completamente diferentes em mim. Fiquei surpresa ao perceber que, como mulher, eu não havia conseguido me colocar verdadeiramente no lugar delas. As mulheres que estavam ali tinham a minha idade — a única diferença era que nasceram em outro país e sob outras circunstâncias. Algumas nem sequer sabiam quais eram seus direitos como mulheres. Recordo a sensação de aperto no peito que voltava repetidamente enquanto eu pensava: “Que mundo tão injusto.”

Atualmente estou na República Dominicana, onde também existem realidades complexas em torno do parto. As taxas de mortalidade materna e neonatal no país são piores do que a média da América Latina, e o índice de cesarianas está entre os mais altos do mundo: mais de 90% nos hospitais privados e 47% nos públicos. As intervenções médicas excessivas têm provocado infecções pós-operatórias e inúmeros casos de violência obstétrica (MISPAS 2023).

Diante dessa situação, em 2024 foi iniciada uma cooperação técnica baseada em diálogo político entre a JICA e o Ministério da Economia, Planejamento e Desenvolvimento da República Dominicana (atualmente Ministério da Fazenda e Planejamento), com o objetivo de promover mudanças a partir das políticas públicas. Em colaboração com especialistas do Hospital Sofia Feldman, no Brasil, e com a especialista Lucy Ito, que tem promovido políticas de humanização em Moçambique, estão sendo realizadas pesquisas de campo e ações de sensibilização para destacar a importância da humanização do parto. Além disso, o Ministério da Saúde está considerando revisar a “Política Nacional de Qualidade em Saúde”, publicada em 2013, para incorporar a perspectiva da atenção humanizada. Embora ainda não exista uma solicitação formal de cooperação técnica à JICA, cresce entre os atores envolvidos a expectativa quanto ao conhecimento e à experiência que a JICA pode oferecer.

Essas iniciativas também estão se expandindo para o campo educacional. Em agosto de 2025, com o apoio do UNFPA (Fundo de População das Nações Unidas), o conceito de “humanização do parto” foi oficialmente incorporado ao currículo de formação em enfermagem da Universidade Autônoma de Santo Domingo (UASD). Esse avanço representa um passo importante para que as futuras gerações de profissionais de saúde compreendam o parto não apenas como um ato médico, mas como uma experiência que

deve respeitar a dignidade e as escolhas das mulheres.

Esses esforços na República Dominicana vêm sendo impulsionados por uma rede diversificada de atores: Ministério da Saúde, Serviço Nacional de Saúde, universidades, organizações da sociedade civil, JICA, UNFPA e outras agências internacionais. Graças a essa articulação, profissionais de saúde estão sendo formados com maior consciência, e os indicadores de saúde materna e infantil mostram uma tendência positiva. No entanto, ainda persistem desafios importantes, como a gravidez na adolescência e a eliminação da violência obstétrica. Por isso, é fundamental continuar promovendo uma mudança de atitude em toda a sociedade como parte de uma abordagem integral das questões de gênero.

Durante minha gravidez, também conheci muitas mães na Casa de Parto Mouri, tanto nas consultas pré-natais quanto no atendimento pós-parto. Lembro especialmente de uma mãe que, após dar à luz seu primeiro filho, foi duramente repreendida por uma enfermeira quando tentou pesar o bebê: “Não faz sentido pesá-lo antes de dar leite!”. Essa experiência se tornou um trauma e a impediu de considerar ter um segundo filho. Também conheci outra mulher que, após ser tratada como um objeto durante seu primeiro parto, não conseguia sequer imaginar ter outro filho. Ao compartilhar sua experiência em meio às lágrimas, parecia estar encontrando um pouco de cura.

Embora os países sejam diferentes, as necessidades fundamentais das mulheres são as mesmas. Quando uma mulher é tratada sem dignidade, não recebe as informações de que precisa e não tem segurança nem confiança no momento da dor do parto ou de uma cirurgia, ela pode ficar profundamente traumatizada, mesmo sem conhecimento médico. E quando uma mulher carrega esse trauma, isso afeta diretamente seus filhos.

Acredito que é essencial que a sociedade valorize as mulheres e as ajude a reconhecer seu próprio valor. Ao mesmo tempo, não podemos ignorar a realidade de que, em contextos de pobreza, muitas mulheres sequer têm a possibilidade de cuidar de si mesmas.

5. Para Para finalizar

“O parto feliz”. Embora seja uma expressão suave e etérea, acredito que nela reside a essência da humanização do nascimento. Pode parecer estranho, mas um dos momentos que mais gosto de reviver na memória é o instante em que dei à luz a minha filha.

Atualmente trabalho enquanto crio minhas duas filhas (de 6 e 2 anos), e todos os dias reafirmo que conciliar trabalho e cuidado dos filhos é, na prática, quase impossível. Às vezes, sou invadida por culpa e tristeza ao pensar que, por priorizar minha carreira, posso

estar perdendo momentos importantes do crescimento delas. Em meio ao pouco tempo e às inúmeras reflexões que acompanham a maternidade, há dias em que me sinto completamente sobrecarregada.

Penso: “Eu deveria tê-la abraçado, mesmo que chégássemos atrasadas à escola”, “Se ela não estava com sono, deveríamos ter visto um filme juntas, comido pipoca e dormido tarde”, “Mesmo que os sapatos ou a roupa ficassem sujos, deveríamos ter pulado nas poças como a Peppa Pig”. Todas as noites, esses pensamentos atravessam minha mente.

Gostaria de ser a mãe ideal que aparece nos manuais ou guias de criação: doce, paciente, sempre com tempo de sobra. Mas a realidade não é tão simples. E, nesses momentos, o que sempre me sustenta é, sem dúvida, a lembrança do parto. Aquele nascimento, repleto de gratidão e felicidade, influenciou profundamente minha forma de ver a vida e continua sendo uma fonte de força no meu dia a dia como mãe. Acima de tudo, é a existência das minhas filhas que dá sentido a tudo.

Não se trata de dizer que o parto natural é o único caminho para um nascimento feliz. Mesmo quando é uma cesariana ou ocorre em um hospital, se a experiência é positiva, se a mãe se sente satisfeita e em paz, então esse parto feliz se torna uma fonte de força para o futuro.

Desejo, de coração, que cada vez mais mães possam viver um parto feliz e que isso contribua para fazer do mundo um lugar mais pleno de felicidade. Enquanto escrevo estas linhas, meu pensamento voa até minhas filhas — que talvez um dia leiam este texto — e desejo continuar caminhando ao lado delas em cada etapa de suas vidas.

Por fim, deixo meu profundo agradecimento a todas as pessoas que me deram esta oportunidade de escrever.



「Uma menina retrata, com ternura, o nascimento de sua irmã na Casa de Parto Mouri.」

Referências

- Kuno, Sachiko (2024). *Humanização do parto na América Latina, Parte 1: Costa Rica*. Artigo seriado nº 368, Associação da América Latina.
<https://latin-america.jp/archives/62862>
- Kuno, Sachiko (2024). *Humanização do parto na América Latina, Parte 2: El Salvador*. Artigo seriado nº 368, Associação da América Latina.
<https://latin-america.jp/archives/64112>
- Kuno, Sachiko (2024). *Humanização do parto na América Latina, Parte 3: Guatemala*. Artigo seriado nº 368, Associação da América Latina.
<https://latin-america.jp/archives/64535>
- Omachi, Kayo & Kuno, Sachiko (2025). *Humanização do parto na América Latina, Parte 4: Brasil*. Artigo seriado nº 368, Associação da América Latina.
<https://latin-america.jp/archives/65735>

- Ministerio de Salud Pública y Asistencia Social da República Dominicana (2023). Plan Estratégico Nacional de Salud 2030.
<https://repositorio.msp.gob.do/handle/123456789/2315>
- Kuno, Sachiko & Omachi, Kayo (2025). Para realizar um parto com dignidade e acolhimento. *Latinoamérica Jihō*, Edição de Primavera 2025, No. 1450.
Disponível em: ラテンアメリカ時報_2025年春号.pdf
- Tani, Olivia. *A linguagem invisível das crianças: Enxergue a verdadeira mensagem por trás das dificuldades do seu filho e os caminhos de solução*. São Paulo: Ofício das Palavras, 2023.