KIT DE IMPRENSA



Marina Nogueira

O NASCIMENTO DE UMA MÃE EM GERÚNDIO

"Um relato cru, vulnerável, forte e sensível do nascimento de uma mãe, escrito enquanto o corpo ainda sentia."

BRASÍLIA · SETEMBRO DE 2026

O LIVRO

Um nascimento em tempo real

Antes de Virar Lembrança retrata o nascimento de uma mãe em tempo real. Não o que foi lembrado depois, mas o que foi sentido no corpo, no instante exato em que uma mulher se tornava também mãe. Os textos nasceram nas madrugadas em claro, durante sonecas no colo e nos raros momentos em que a ajuda vinha, mas o sono não. A escrita assume o gerúndio como ética narrativa, uma escrita do enquanto: enquanto o corpo ainda sente, a mãe ainda nasce, mesmo que o bebê já tenha nascido.

Mais do que um registro da maternidade, o livro acompanha o nascimento da mãe, com suas ambivalências, seu cansaço, sua força e sua sensibilidade. Dividido em capítulos, é um mix de relatos, cartas e notas. O prefácio é da doula Érica de Paula, que estende o convite a todos que um dia nasceram e a quem é ou será rede de apoio de uma mãe recém-nascida.

FICHA TÉCNICA

Título Antes de Virar Lembrança: O Nascimento de uma Mãe em Gerúndio

Autora Marina Nogueira · *Prefácio* Érica de Paula, doula

Editora Autografia, Rio de Janeiro · *Edição* 1ª, julho de 2026

ISBN 978-85-518-9185-8 · *Páginas* 138 · *Formato* 12x18 cm, brochura

Preço R$ 50,90 · *Onde comprar* site do livro e Amazon

Lançamento 26 de setembro de 2026, em Brasília

A AUTORA

Marina Nogueira



Marina Nogueira é psicóloga clínica, mestra em psicologia escolar e do desenvolvimento e é fundadora e diretora do Instituto ConVerso, em Brasília. Antes mesmo de viver a maternidade, já a escutava todos os dias em sua prática clínica, nas narrativas de quem estava nesse longo e inesgotável processo de tornar-se mãe, pai e, por que não, sujeito. Lidar com as palavras, escutando ou escrevendo, sempre foi um chamado da sua alma.

Depois de um parto domiciliar planejado, começou a registrar nas notas do celular os afetos crus do início da maternidade, aquilo que se apaga com o tempo e vira apenas lembrança. Não havia roteiro nem a intenção de escrever um livro, era um jeito de atravessar e viver de forma intencional o processo de se tornar mãe. Quando juntou tudo e leu em sequência, encontrou o livro que tinha procurado durante a gravidez e não achou. Antes de Virar Lembrança é o seu primeiro livro, e nele a psicóloga que acolhe histórias em formação e a mãe que estava, ela mesma, se formando dão linguagem ao que antes só se sentia no corpo.

"Muito se fala sobre a maternidade, mas o que eu logo vim a descobrir é que a maioria das coisas não passa de palavras vazias até que você, enfim, possa senti-las no próprio corpo. Aí sim elas ganham um significado avassalador."

MARINA NOGUEIRA

DO PREFÁCIO



"O livro Antes de Virar Lembrança chega como um convite à reflexão de todos: de quem já passou por isso; de quem ainda não passou, mas talvez passe um dia; de quem já foi, é ou será rede de apoio e, sobretudo, de cada um que nasceu."

ÉRICA DE PAULA, DOULA

ENTREVISTA

Uma conversa com a autora

Respostas nas palavras da Marina. Escolha, adapte e acrescente perguntas.

1 O que significa o título Antes de Virar Lembrança?

Eu procurei pensar em um título que se aproximasse mais dessa experiência tão surreal que é tentar dar palavras a afetos e sentimentos em sua forma mais crua e primitiva, antes que eles se organizassem. Contar uma lembrança é muito diferente de contar um sentimento, e o que eu tentei fazer nesse livro foi justamente relatar não os acontecimentos, senão os sentimentos dessas experiências tão impactantes do início da maternidade.

2 Por que escrever em gerúndio?

Nem todo o livro é escrito literalmente em gerúndio, mas eu usei esse termo para me referir ao processo, que é sempre diferente do produto final. O gerúndio é esse tempo verbal da ação acontecendo, ainda sem final e, justamente por isso, carregada de uma emoção diferente, de quem ainda não conhece o final da história.

3 Para quem é este livro?

O livro é voltado, principalmente, a gestantes e mulheres em fase de puerpério. É nessas fases que a gente busca, desesperadamente, por pertencimento e reconhecimento na experiência umas das outras. Porém, acho que não para por aí. É um livro extremamente poderoso para todas as pessoas que convivem com uma mulher passando por essa fase da vida, para que entendam que tipo de apoio ela pode estar precisando. Além disso, é um livro que trata do processo de tornar-se e isso só acontece a partir do encontro com o outro. Acho que todos nós temos a ver com essa teia do tornar-se mãe de cada mulher.

4 Em que momento você percebeu que aquelas notas do celular viriariam um livro? O que te fez decidir publicar?

Eu sempre fico com medo de perder as coisas que eu registro nas notas do celular... E essas eu não queria perder de jeito nenhum. E tampouco queria deixá-las ali soltas, misturadas com um monte de lista de supermercado repetida. Decidi juntar tudo em um documento do Word e, quando li todas em sequência, fiquei extremamente emocionada. Me pareceu exatamente o tipo de leitura que eu busquei durante a gravidez e não encontrei.

5 Qual foi a parte mais difícil de escrever, ou de tornar pública?

O mais difícil foi sentir que eu estava levando para o mundo a parte mais vulnerável de mim. As histórias mais íntimas, pessoais e frágeis que eu já tinha vivido estão nesse livro e eu não sei qual destino elas vão atingir. Confesso que isso no início me paralisou, mas se ao menos uma mulher se sentir abraçada por essas páginas, já valeu a pena.

6 O que você descobriu sobre a maternidade que ninguém tinha te contado?

Quase tudo, rs. Acho que o que a gente descobre mesmo de novidade são os sentimentos. Uma coisa é dizer que é um amor muito grande, outra coisa é sentir. Uma coisa é saber que a mãe não dorme bem, outra coisa é vivenciar a privação de sono na pele. E, além disso, a intensidade dos sentimentos. Não é só o amor que é intenso e maior que tudo que eu já vivenciei. Também a raiva, o desespero, o cansaço. Tudo isso é muito intenso e de uma vivência muito solitária.

7 O livro fala muito do que é sentido no corpo. O que isso significou na sua experiência?

Eu acho que maternidade acontece muito na esfera do corpo, aliás, literalmente tudo acontece, antes no corpo, a partir da gravidez. Mas a gente sente muita coisa antes mesmo de conseguir explicar. E saber ouvir tanto o seu próprio corpo quanto o do bebê é uma verdadeira magia.

8 Que lugar a rede de apoio ocupa nessa história?

Um lugar absolutamente central e necessário. É preciso que as pessoas entendam que QUALQUER ajuda, para uma mãe, já é uma ajuda enorme. Claro que há vários tipos de apoio, mas mandar uma mensagem perguntando como estão as coisas e afirmando que essa mulher é uma ótima mãe já é de um apoio e tanto, por exemplo.

9 Como a psicóloga e a mãe conversam dentro do livro?

Eu não acho que tem como responder a essa pergunta de forma objetiva. Não tem como diferenciar a mãe e a psicóloga, porque ambas as coisas são parte intrínseca e formadora de quem eu sou.

10 O que você espera que uma leitora sinta ao terminar?

Espero que ela encontre identificação nessas páginas, ainda que passe por experiências diferentes. Que ela possa suspirar ao perceber que não é a única que sentiu determinado sentimento e que possa, especialmente, se sentir uma boa mãe, porque no fim todas nós estamos fazendo o melhor que podemos, muitas de nós sem nenhuma referência.



TRECHO PARA DIVULGAÇÃO

Capítulo 22

Autorregulação mandatória

Uma das coisas mais exaustivas da maternidade é a obrigatoriedade de autorregulação o tempo inteiro, nas mais desafiadoras circunstâncias. Em privação de sono, exausta, com frio, com fome. Quando está ninando em pé há mais de uma hora, o corpo arde de dor e o neném nada que dorme... O desejo é de gritar, de largar o bebê, deixar chorando sozinho. "Dei todo o colo do mundo, não dormiu, agora aguenta". O corpo pede para fazer isso, mas o coração não deixa.

Pela milésima vez no dia, a mãe, então, respira fundo. Engole a raiva, aperta os dentes para não apertar o bebê, transforma o grito em um enorme suspiro e segue. Nessas horas, percebo que, quanto maior a minha raiva, minha ansiedade, minha inquietude, mais irritado fica o bebê. Não é fácil lembrar o tempo todo que o bebê se regula por meio do contato comigo. É um mecanismo quase mágico, para não dizer místico, do encaixe perfeito entre duas peças.

Respiro fundo. Muitas vezes me permito 5 minutinhos (ou dois) sem o bebê, com a porta fechada e um fone de ouvido, para deixar minhas emoções fluírem. Já gritei com a cara no travesseiro para extravasar. Já chorei de raiva, de sono, de cansaço, de solidão. Vou, mas sempre volto. E logo. Tão logo me sinta pronta para acolher e ser exemplo. Se for para chorar, que seja no meu colo, sentindo o quanto ele é amado.

Repito incontáveis vezes “mamãe está aqui com você” enquanto o abraço forte e sinto seu pequeno corpinho começar a relaxar junto ao meu. Procuro me lembrar que, se está difícil para mim, com certeza está mais ainda para ele, que ainda não tem repertório para fazer o que eu acabei de fazer. Abraço-o forte e, bem suavemente, começo a dizer tudo o que ele significa para mim. Me conecto com a imensidão do quanto desejei esse bebê e digo a ele que ele nunca estará sozinho. Que estamos juntos, mesmo na dor, no choro, na incompreensão. Digo que ele é o mais lindo do meu mundo. Sinto meu próprio corpo relaxar, minha respiração suavizar e, quando menos espero, vejo meu filho sorrir enquanto escuta o quanto ele é amado.

Conseguimos, mais uma vez. Mas a jornada da autorregulação nunca fica mais fácil. Talvez eu perceba cada vez mais rápido o que é preciso fazer, mas mais fácil não fica... Sempre é difícil sair de um estado de desespero, raiva e impaciência sozinha, várias vezes ao dia, e, ainda por cima, no tempo imediatista de um bebê. Mas, ao mesmo tempo, sempre vale a pena. Por mim e por ele. Pelo nosso vínculo, pela nossa relação. Pela minha relação comigo mesma e pela forma como eu me vejo como mãe. Pelo que sou capaz de ensinar a ele.

Respiro e agradeço. E me preparo para a próxima.





Obrigada

CONTATO PARA IMPRENSA

Marina Nogueira · Brasília, DF

Instagram: @psi_marinanogueira

E-mail: contato@antesdevirarlembranca.com.br