



O NOVO CORPO: ACEITANDO AS MARCAS DA VIDA NO PÓS-PARTO

Érica Gomes Pinho Pereira Silva ¹

Grasiele Cruz Almeida ¹

Fernanda Bicalho Pereira ²

fernandabicalhopereira@gmail.com

Área de conhecimento: Ciências Humanas

INTRODUÇÃO

As mídias atuais apresentam diariamente uma imposição acerca de padrões, que devem ser seguidos por mulheres/mães. Além das mudanças na aparência e o desconforto físico sentido no pós-maternidade, as mulheres se deparam com uma sociedade onde suas maiores preocupações são a beleza e a imagem corporal, assumindo uma dimensão que cresce diariamente (FIALHO, 2020).

O construto de autoaceitação do corpo neste período da vida das mulheres envolve diferentes atitudes relacionadas a sentimentos, comportamentos, crenças de aceitação corporal e aceitação da gravidez ou da maternidade. Os processos que estão envolvidos na maternidade, físicos e/ou psicológicos, podem ser impactantes na vida de uma mulher (IARK, VOLPI, 2019).

No puerpério a mulher passa por diversas mudanças, é necessário reorganizar sua vida. Dentre essas vivências, a falta de aceitação do próprio corpo durante a gestação e após o parto, podem desenvolver psicopatologias, podendo afetar assim de forma negativa, tanto a saúde do bebê, quanto a da mãe (SLOMIAN J, et al., 2019).

Nesse sentido é de extrema importância entender como as mulheres experienciam o processo de autoaceitação no pós-parto. Sendo evidente a necessidade de um cuidado contínuo para a mulher no puerpério, ressaltando a importância de se tornar foco de intervenções de diferentes profissionais das áreas da saúde, com intuito de contribuir com promoção da saúde e ações de orientação psicológica, refletindo o bem-estar da mulher (MARAMBAIA, VIEIRA, ALVES, et al., 2020).

Nesse sentido, o objetivo do presente trabalho é analisar a literatura disponível sobre o processo de aceitação do corpo no período pós-parto.

METODOLOGIA

Trata-se de um estudo de revisão bibliográfica, onde foram utilizados artigos pesquisados nas plataformas de busca Portal Capes, Google Acadêmico, Scielo. Os descritores utilizados foram: Autoaceitação, pós-parto, corpo ideal.

¹ Acadêmicas do curso de Psicologia da Faculdade Vértice – UNIVÉRTIX

² Psicóloga. Mestre em Saúde e Enfermagem. Professora da Faculdade Vértice – UNIVÉRTIX – Matipó.



RESULTADOS E DISCUSSÕES

Ao longo de nossas vidas somos marcados por perdas, transformações e ressignificações. As mulheres em especial, podem enfrentar mudanças cotidianamente, dentre elas, a maternidade e a exigência de seguir padrões de belezas inalcançáveis (BEHAR, 2018).

Ser mulher em uma sociedade patriarcal, é algo extremamente desafiador. A busca pelo corpo perfeito, motivado especialmente pelas mídias sociais, implica em grandes impactos na saúde mental das mulheres. Desde muito jovens as mulheres experimentam uma visão idealizada de seus corpos, que as coloca em uma busca constante pelo corpo perfeito, que muitas vezes é inalcançável, o que pode gerar uma série de distúrbios alimentares, depressões e distorções em relação a auto imagem (PIRES, RODRIGUES, CAPELLI, *et al.*, 2018).

Mesmo sabendo que mudanças são inevitáveis, essa ditadura sobre o corpo feminino acaba sendo refletida na aceitação das mudanças no pós-parto. As mudanças que ocorrem no corpo na gestação e no pós-parto, chegam a assombrar mulheres que não se reconhecem mais quando se olham no espelho. São estrias, flacidez, queda de cabelo, ganho de peso, sangue e dor (PIRES, RODRIGUES, CAPELLI, *et al.*, 2018).

A transformação do corpo ao longo do processo gravídico-puerperal é algo permanente, que deixa marcas profundas, do ponto de vista físico e emocional. Sendo assim, se reconhecer nesse novo corpo para algumas mulheres, pode ser um choque. É importante ressaltar que, não retornar ao corpo de antes, não te torna inferior a outra mulher, pois cada corpo é único e as marcas que o seu corpo carrega, contam sua história (OLIVEIRA, 2020).

As mudanças que ocorrem no corpo na vida pós-parto podem ser profundas e pouco discutidas no dia a dia. O modo singular como cada mulher vivencia essa experiência, com olhar de maternidade real, com as marcas do gestar e sem idealizações de um corpo perfeito. Cronemberger (2019) afirma que, poderíamos considerar que a mãe nasce primeiro num imaginário social e de construção inerente à ideia de ser mulher. Depois, a mãe também vai sendo gestada com a gestação, a partir de todas as mudanças físicas, psíquicas e sociais que vamos experimentando. E a mãe, quando se torna, de fato, tem de lidar efetivamente com todas as mudanças e desafios já aqui colocados e relacionados ao dispositivo da maternidade.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Frente a revisão teórica exposta nesse artigo, a respeito de um novo corpo no pós-maternidade, conclui-se que, vivemos a mercê de uma sociedade que cada vez mais impõe um padrão de beleza. Essa, que busca insinuar cada vez o quão "fácil" é voltar ao corpo padrão, ressaltando de forma discrepante que somente aquele corpo será aceito. Em contrapartida, diversas mulheres buscam mostrar que é normal ocorrer mudanças no corpo após maternidade e ele não voltar ao que era antes. Ter alguns quilos a mais, um pouco mais de estria e que por mais que o corpo tenha mudado, a mulher/mãe não perderá sua essência. É importante frisar mais uma vez

que, as experiências do pós-maternidade são singulares e o novo corpo pós-parto é lindo, justamente por dar vida a outro ser!

REFERÊNCIAS

BEHAR, Rafaela Correia Rodrigues. **A maternidade e seu impacto nos papéis ocupacionais de primíparas**. Orientador: Isabela Lemos Arteiro Ribeiro Lins. 2018. 75 p. Monografia (Terapia Ocupacional) - Acadêmica, João Pessoa, 2018.

CRONEMBERGER, Lorena Ferreira. **Ser Mãe é parecer no paraíso?: O Dispositivo da Maternidade nas narrativas da Depressão Pós-Parto**. Orientador: Mónica Franch Gutiérrez. 2019. 125 p. Dissertação (Sociologia) - Acadêmica, João Pessoa, 2019.

FIALHO, Patrícia; ANTUNES, Vânia; MADEIRA, Cláudia; *et al.* Promoção da capacidade da mulher para gerir o corpo no puerpério: uma scoping review. **Revista da UIIPS**, v. 8, n.1, 2020.

IARK, Ellen Fabiane Mancini Muller; VOLPI, José Henrique. Maternidade: o florescer da identidade da mulher-mãe segundo a Psicologia Corporal. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.) **24º Congresso Brasileiro de Psicoterapias Corporais**. Anais. Curitiba: Centro Reichiano, 2019. Disponível em: <http://centroreichiano.com.br/anais-dos-congressos-de-psicologia/>. Acesso em 12 ago. 2021.

MARAMBAIA, Caroline Gomes; VIEIRA, Bianca Dargam Gomes; ALVES, Valdecyr Herdy; *et al.* **A sexualidade da mulher no puerpério: reflexos da episiotomia**. Cogitare enferm. [Internet]. 2020 Disponível em: <http://dx.doi.org/10.5380/ce.v25i0.67195>. Acesso em 29 ago. 2021.

OLIVEIRA, Thais Damasceno; ROCHA, Katia da Silva; ESCOBAL, Ana Paula, *et al.* The Guidelines Regarding Puerperal Period that are Received by Women Under Immediate Puerperium / Orientações Sobre Período Puerperal Recebidas por Mulheres no Puerpério Imediato. **Revista de Pesquisa Cuidado é Fundamental Online**, [S. l.], v. 11, n. 3, p. 620–626, 2020. Disponível em: <http://seer.unirio.br/cuidadofundamental/article/view/6633>. Acesso em: 29 ago. 2021.

SLOMIAN J, *et al.* Consequences of maternal postpartum depression: A systematic review of maternal and infant outcomes. **Womens Health**, 2019; 15:1-55. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6492376/#!po=35.9375>. Acesso em: 29 ago. 2021.

PIRES, Carolina da Costa; RODRIGUES, Mariana Leal; CAPELLI, Jane de Carlos Santana, *et al.* O excesso de peso na perspectiva de gestantes assistidas na atenção primária à saúde de um município da região do Norte Fluminense. **Rev. Demetra**, v. 13, n. 3, 2018.