

As repercussões da gravidez no cotidiano de uma mulher

The Repercussions of Pregnancy in a Woman's Everyday

Fernanda Teixeira Benevides¹ , Maria Raquel da Silva Lima² , Maria Dinara de Araújo Nogueira³ , Valéria Cristina Nogueira⁴ , Carla Soraya Costa Maia⁵ , Francisco Herlânio Costa Carvalho⁶ 

1. Pós-graduanda em Saúde Pública, Universidade Federal do Ceará (UFC), Fortaleza, CE, Brasil. 2. Preceptora do curso de Nutrição, Centro Universitário Estácio do Ceará (ESTÁCIO-FIC), Fortaleza, CE, Brasil. 3. Mestranda em Nutrição e Saúde, Universidade Estadual do Ceará (UECE), Fortaleza, CE, Brasil. 4. Docente do Instituto Federal do Ceará (IFCE), Fortaleza, CE, Brasil. 5. Docente do curso de Nutrição, Universidade Estadual do Ceará (UECE), Fortaleza, CE, Brasil. 6. Docente do Programa de Pós-graduação em Saúde Coletiva, Universidade Federal do Ceará (UFC), Fortaleza, CE, Brasil.

Resumo

Objetivo: Descrever as repercussões da gravidez no cotidiano de uma mulher. **Métodos:** Estudo exploratório-descritivo com abordagem qualitativa. Foram entrevistadas 25 gestantes entre 20 e 24 semanas de gestação, atendidas em uma instituição na cidade de Fortaleza (CE). A coleta de dados foi por meio de entrevistas semiestruturadas, submetidas à técnica de análise de conteúdo. Foram criadas nuvens de palavras para as categorias, utilizando-se o software NVivo 11. **Resultados:** A análise comparativa constante permitiu a construção de duas categorias: “impacto da gravidez nas atividades diárias” e “peso corporal da gestação na moda feminina”. A primeira categoria demonstrou o impacto do aumento do tamanho corporal da gestante diante das atividades comuns do dia a dia, a dificuldade para realizar certas atividades, a sobrecarga das articulações e o cansaço relacionado ao aumento do volume corporal na gestação. Os resultados da segunda categoria mostraram que as mudanças gestacionais impactam nas escolhas de vestimenta das mulheres, sendo relatadas as dificuldades para aquisição de um novo vestuário durante esta fase, a procura por lojas especializadas em moda gestante e o reaproveitamento de peças existentes com necessidade de possíveis ajustes. **Conclusão:** Neste estudo, possibilitou-se a análise dos sentidos atribuídos às mudanças corporais pelas gestantes e observou-se que as transformações gestacionais repercutem diretamente na realização de atividades cotidianas e nas escolhas de vestimenta de mulheres grávidas, demonstrando inúmeras dificuldades a serem compreendidas e enfrentadas durante este período.

Palavras-chave: Mulher; Gravidez; Peso Corporal; Vestuário.

Abstract

Objective: To describe the repercussions of pregnancy on a woman's daily life. **Methods:** Exploratory-descriptive study with a qualitative approach. Twenty-five pregnant women were interviewed between 20 and 24 weeks of gestation, attended at an institution in the city of Fortaleza (CE). Data collection was carried out through semi-structured interviews that were submitted to the content analysis technique. Word clouds were created for the categories, using the software NVivo 11. **Results:** The constant comparative analysis allowed the construction of two categories: “impact of pregnancy on daily activities” and “body weight of pregnancy on women's fashion”. The first category demonstrated the impact of the increase in body size of the pregnant woman facing common daily activities, the difficulty to perform certain activities, the overload of the joints and the tiredness related to the increase in body volume in pregnancy. The results of the second category showed that gestational changes impact women's clothing choices, with difficulties reported for the acquisition of new clothing during this phase, the search for stores specializing in pregnant fashion and the reuse of existing pieces in need of possible adjustments. **Conclusion:** The study made it possible to analyze the meanings attributed to the body changes by pregnant women and it was observed that gestational changes have a direct impact on the performance of daily activities and on the clothing choices of pregnant women, demonstrating numerous difficulties to be understood and faced during this period.

Keywords: Women; Pregnancy; Body Weight; Clothing.

INTRODUÇÃO

Considera-se a gestação como um período constituído por 40 semanas, compreendido entre a fecundação e o nascimento do feto, que trará significativas alterações fisiológicas, metabólicas, nutricionais, emocionais e corporais para a gestante¹.

Entre essas alterações, a modificação do corpo, decorrente do aumento da expansão do volume sanguíneo, do líquido extracelular, do crescimento uterino, do aumento do volume das mamas e do aumento do tecido adiposo, torna-se bastante nítida na gestação, podendo impactar diretamente na imagem

corporal; ou seja, é compreensível que o crescimento da barriga, o inchaço dos membros, a alteração da pele, das unhas e do humor promovam dificuldades em internalizar e incorporar as mudanças na imagem durante o período gestacional^{2,3}.

Além dessas mudanças, temos, também, as mídias sociais que vêm exacerbando o desejo das mulheres em manter ou adequar o seu peso pré-grávidico no período pós-parto, em que, com dicas de dietas, planos de exercícios e orientações a serem seguidas pelas gestantes para alcançar um padrão corporal

Correspondente: Fernanda Teixeira Benevides. Rua Prof. Costa Mendes, 1608, Rodolfo Teófilo - CEP 60430-160. E-mail: fernandatbenevides@gmail.com

Conflito de interesse: Não há conflito de interesse por parte de qualquer um dos autores.

Recebido em: 5 Mar 2021; Revisado em: 5 Maio 2021; Aceito em: 12 Maio 2021

2 Os contributos da alfabetização em saúde para o sistema, os profissionais de saúde e os pacientes

socialmente ou “fitness”, poderá gerar implicações graves na saúde materna e infantil.

Considerando que a gestação é um dos períodos mais marcantes da vida de uma mulher e, sabendo da existência de diversas alterações, temos o desenvolvimento deste estudo como resultado de uma pesquisa qualitativa tipo descritiva, que tem como objetivo descrever as repercussões da gravidez no cotidiano de uma mulher.

MÉTODOS

Estudo descritivo com abordagem qualitativa. Necessita que o pesquisador tenha informações anteriores sobre o assunto que deseja aprofundar, descrevendo características sobre a temática em questão. A pesquisa qualitativa busca ouvir e discutir opiniões, pois a pesquisa quantitativa não é suficiente para nos fazer entender os fenômenos^{4,5}.

A pesquisa ocorreu em uma instituição de referência no cuidado materno-infantil, localizada na cidade de Fortaleza-Ceará, no período de maio a agosto de 2019. A amostra foi encerrada quando os dados se tornaram repetidos, ou seja, quando sofreram saturação⁶.

Os critérios de inclusão foram gestantes acima de 18 anos, entre 20 e 24 semanas de gravidez. Os critérios de exclusão contemplaram gestantes com entrevistas incompletas por algum motivo e que não conseguiram responder às perguntas.

A entrevista semiestruturada ocorreu por meio dos seguintes questionamentos: 1. Quais mudanças você percebeu em seu corpo após a gestação? Sentiu incômodos, dificuldades de realizar atividades no dia a dia? 2. Devido ao aumento no tamanho do seu corpo, você teve dificuldades de adquirir roupas adequadas para suas novas medidas corporais?

As respostas foram gravadas em um smartphone modelo Motorola Moto g6 plus. Para manter o sigilo dos entrevistados, as falas foram codificadas com a letra “G” de gestante e o número correspondente à coleta. Para a análise dos dados, optou-se pela técnica de análise de conteúdo, que objetiva explicar algo que se busca compreender melhor por meio da fala. A técnica pede a realização da pré-análise do que foi coletado, a exploração dos dados da coleta, o tratamento e a interpretação dos dados⁵. Posteriormente, foram elaboradas nuvens de palavras para as categorias, através do software NVivo 11, buscando enfatizar melhor as palavras-chave dos discursos.

Os participantes que desejaram ser entrevistados assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido, conforme normatiza a Resolução 466/12 que trata de pesquisas que envolvem seres humanos, de acordo com o Conselho Nacional de Saúde (CNS). A pesquisa obteve aprovação do Comitê de Ética da Maternidade Escola Assis Chateaubriand/ MEAC/ Universidade Federal do Ceará, por meio do Parecer nº

4.087.354.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Após a coleta de dados, foram incluídas 25 gestantes com média de idade de 33,48 anos. Logo abaixo, podemos visualizar as categorias formadas por meio dos discursos obtidos:

O impacto da gravidez nas atividades diárias

Esta categoria corresponde à primeira pergunta referida às gestantes, ou seja, o impacto do aumento do tamanho corporal diante das atividades comuns do dia a dia. Na gravidez, as mulheres vivenciam mudanças substanciais na forma e no peso corporal em um curto período de tempo⁷. O primeiro trimestre (da 1ª a 12ª semana) é marcado por pequenas alterações fisiológicas que assinalam o início do ganho de peso. No segundo trimestre (entre a 13ª a 25ª semana), as mudanças corporais se tornam mais nítidas, já que a barriga se torna visível. E no terceiro trimestre (a partir da 26ª semana), há um aumento das queixas físicas, pois se trata do período de maior desenvolvimento do bebê, acarretando um aumento do peso materno⁸. Todas essas alterações no corpo podem ter influência na imagem corporal das gestantes^{7,9}.

A entrevistada G1 diz que sente dificuldade na locomoção, fato que reflete na impossibilidade de realizar certas atividades pelo pouco tempo que consegue ficar andando; até mesmo para dormir, ela não se sente confortável, pela dimensão da barriga:

[...] Tipo, se abaixar, na hora quando eu tô andando, assim, quando eu começo a andar, passo o quê [...] uns 10 minutos, aí eu já me sinto mais cansada [...] isso agora, com uns 4 meses. Dormir [...] teve uns dias que eu senti um pouquinho incomodada na barriga, assim, me sentindo, não muito confortável, é isso mesmo, a barriga grande, começa a crescer aí a pessoa acaba sentindo isso (G2, 29 anos).

A entrevistada G10 reforça a fala de G1, ou seja, quando fica em pé, logo sente a necessidade de sentar-se pelo peso adquirido da barriga, e que, conseqüentemente, gera uma sobrecarga nas articulações e nas demais partes do corpo: “[...] eu sinto muito cansaço e também muita dor nas costas. Muitas vezes, eu sinto dor na barriga também, no “pé da barriga”. Só quero tá mais sentada!” (G10, 41 anos).

Estes achados são semelhantes aos resultados observados em uma revisão meta-analítica de estudos de coorte desenvolvida por Sun et al. (2018)¹⁰. No estudo, muito provavelmente, as mulheres grávidas, no terceiro trimestre, não conseguiam exercitar-se facilmente por causa de sua forma corporal, devido à barriga grande, e estavam mais preocupadas com o nascimento e a segurança do feto, em vez de sua própria imagem corporal. O tamanho do efeito do segundo trimestre foi maior que o do terceiro, associado à relação entre atividade física e insatisfação com a imagem corporal.

Buscando-se entender a relação da moda com o período da gravidez, Marinho e Rocha (2016) (20) encontraram três categorias após análise das entrevistas da sua pesquisa: nova roupa predileta, pois muitas gestantes adquiriram uma nova vestimenta de preferência durante a gravidez (cinco gestantes); roupa predileta em uso, (uma gestante), pois ficou adequada, também, durante o período gestacional; roupa predileta encostada temporariamente (cinco gestantes), visto que não se adequou na gestação, esperançosas que as roupas prediletas caibam novamente após o nascimento do bebê. Assim, observa-se que há distintas percepções quanto ao vestuário nesta pesquisa, contradizendo a maior parte das gestantes referidas, preferiram optar por outras roupas, sejam elas novas, ou emprestadas.

Os achados do estudo de Watson et al. (2016)²¹ mostraram que as experiências de imagem corporal das mulheres durante a gravidez foram complexas e mutáveis e moldadas pela relevância de partes específicas do corpo, as expectativas das mulheres em relação a mudanças futuras no corpo durante o período perinatal, a funcionalidade do corpo e sua experiência com roupas de maternidade.

Além disso, as mulheres conseguiram negociar as alterações em seus corpos ao reconhecerem a funcionalidade do corpo na gravidez. O apoio do parceiro e o feedback positivo sobre o corpo

gestante foram altamente valorizados como também a importância da comunicação aberta em torno do peso e da imagem corporal na assistência pré-natal²¹.

O processo da gestação é complexo, dinâmico e transformador. Alterações de peso e imagem corporal em mulheres grávidas representam um desafio para os profissionais de saúde, que precisam ser mais bem apoiados no desenvolvimento de suas habilidades para ajudar mulheres grávidas preocupadas com o peso²².

CONCLUSÃO

No presente estudo, possibilitou-se a análise dos sentidos atribuídos às mudanças corporais pela ótica das gestantes investigadas e observou-se que as transformações gestacionais repercutem diretamente na realização de atividades cotidianas e na escolha de vestimentas, demonstrando inúmeras dificuldades a serem compreendidas e enfrentadas durante este período.

Reforça-se a necessidade de intensificar a promoção da saúde mental da mãe, para que se preserve tanto a mãe quanto o bebê, diante da provável incidência de questões decorrentes de alterações psicológicas negativas, seja pelas dificuldades nas tarefas mais comuns, seja na aquisição de um vestuário.

REFERÊNCIAS

1. Natacci LC. Dietbook Gestante. Rio de Janeiro: Atheneu; 2015.
2. Rasmussen KM, Yaktine AL, editors. Weight Gain During Pregnancy: Reexamining the Guidelines [Internet]. Washington (DC): National Academies Press (US); 2009. [Acesso em 2020 Maio 24]. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/20669500>.
3. Petribu BGC, Mateos MABA. Imagem corporal e gravidez. Janguiana [Internet]. 2017 Jun [Acesso 2020 Maio 25]; 35(1): 33-39. Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0103-08252017000100004&lng=pt&nrm=iso
4. Gerhardt TE, Silveira DT. Métodos de Pesquisa. Porto Alegre: Editora da UFRGS; 2009.
5. Minayo MCS. O desafio do conhecimento: pesquisa qualitativa em saúde. 9.ed. São Paulo: Hucitec; 2014. 416 p.
6. Turato ER. Tratado de metodologia da pesquisa clínico-qualitativa: construção teórico epistemológica, discussão comparada e aplicação nas áreas da saúde e humanas. Petropolis: Vozes; 2003. 685 p.
7. Watson B, Fuller-Tyszkiewicz M, Broadbent J, Skouteris H. The meaning of body image experiences during the perinatal period: a systematic review of the qualitative literature. Body Image [Internet]. 2015 Jun [Acesso 2020 Jun 16]; 14(3): 102-13. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25950953>. doi: 10.1016/j.bodyim.2015.04.005.
8. Ministério da Saúde (BR). Gestação de alto risco: Manual técnico [Internet]. Brasília: Ministério da Saúde; 2012 [acesso 2020 Jun 17]. Disponível em: http://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/manual_tecnico_gestacao_alto_risco.pdf
9. Meireles JFF, Neves CM, Carvalho PHB, Ferreira MEC. Imagem corporal de gestantes: associação com variáveis sociodemográficas, antropométricas e obstétricas. Rev Bras Ginecol Obstet [Internet]. 2015 Jul [acesso 2020 Jun 17]; 37(7): 319-24. Disponível em: <https://www.scielo.br/pdf/rbgo/v37n7/0100-7203-rbgo-37-07-00319.pdf>.
10. Sun W, Chen D, Wang J, Liu N, Zhang W. Physical activity and body image dissatisfaction among pregnant women: A systematic review and meta-analysis of cohort studies. Eur J Obstet Gynecol Reprod Biol [Internet]. 2018 Oct [Acesso 2020 Jun 17]; 229: 38-44. Disponível em: <https://doi.org/10.1016/j.ejogrb.2018.07.021>. doi: 10.1016/j.ejogrb.2018.07.021. Epub 2018 Jul 20.

6 Os contributos da alfabetização em saúde para o sistema, os profissionais de saúde e os pacientes

11. Thompson JK. Body image, eating disorders, and obesity: an integrative guide for assessment and treatment. Worcester: Amer Psychological Assn;1996.
12. Da Silva PO, Guimarães JMN, Griep RH, Melo ECP, Matos SMA, Molina MDC et al.. Association between Body Image Dissatisfaction and Self-Rated Health, as Mediated by Physical Activity and Eating Habits: Structural Equation Modelling in ELSA-Brasil. *Int J Environ Res Public Health* [Internet]. 2018 Apr [acesso 2020 Jun 18]; 15(4): 790. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29670031>. doi: 10.3390/ijerph15040790.
13. Duncombe, D, Wertheim EH, Skouteris H, Paxton SJ, Kelly L. How well do women adapt to changes in their body size and shape across the course of pregnancy?. *J Health Psychol* [Internet]. 2008 May [Acesso 2020 Jun 18]; 139(4): 503-515. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/18420758/>.
14. Crane, D. A moda e seu Papel Social: classe, gênero e identidade das roupas. São Paulo: Senac; 2006.
15. Stefani, PS. Moda e Comunicação: a indumentária como forma de expressão [monografia]. Juiz de Fora: Universidade Federal de Juiz de Fora. Faculdade de Comunicação Social; 2005.
16. Boepple L, Thompson JK. An exploration of appearance and health messages present in pregnancy magazines. *J Health Psychol* [Internet]. 2017 Dec. [Acesso 2020 Jun 19]; 22(14): 1862-1868. Disponível em: <https://europepmc.org/article/med/27611629>. doi: 10.1177/1359105316639435.
17. Hicks S, Brown A. Higher Facebook use predicts greater body image dissatisfaction during pregnancy: The role of self-comparison. *Midwifery* [Internet]. 2016 Sep; [Acesso 2020 Jun 19]; 40: 132-140. Disponível em: <https://europepmc.org/article/med/27428109>. doi: 10.1016/j.midw.2016.06.018.
18. Han SY, Brewis AA, Wutich A. Body image mediates the depressive effects of weight gain in new mothers, particularly for women already obese: evidence from the Norwegian Mother and Child Cohort Study. *BMC Public Health* [Internet]. 2016 Jul [Acesso 2020 Jun 19]; 16: 664. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/27473373>. doi: 10.1186/s12889-016-3363-8.
19. Meireles JFF, Neves CM, Carvalho PHB, Ferreira MEC. Imagem corporal de gestantes: um estudo longitudinal. *J. bras. Psiquiatr* [Internet]. 2016 Jul-Sep [Acesso 2020 Jul 02]; 65(3): 223-230. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0047-20852016000300223&lng=en. <https://doi.org/10.1590/0047-2085000000128>.
20. Marinho NN, Rocha MAV. Desenvolvimento de Produto para Consumidoras Grávidas: reflexões por meio da roupa predileta. *Moda Palavra* [Internet]. 2016 Jann-Jun [Acesso 2020 Jun 02]; 9(17):250–267. Disponível em: <http://www.revistas.udesc.br/index.php/modapalavra/article/view/1982615x09172016250/4787>.
21. Watson B, Broadbent J, Skouteris H, Fuller-Tyszkiewicz M. A qualitative exploration of body image experiences of women progressing through pregnancy. *Women Birth* [Internet]. 2016 Feb [Acesso 2020 Jul 03]; 29(1): 72-79. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26342758>. doi: 10.1016/j.wombi.2015.08.007.
22. Plante AS, Doyon AA, Savard C, Groupe ÉquiLibre, Meilleur D, Achim J, et al , Weight Changes and Body Image in Pregnant Women: A Challenge for Health Care Professionals. *Can J Diet Pract Res* [Internet]. 2020 Sep [Acesso 2020 Feb 20]; 81(3): 137-141. Disponível em: <https://dcjournal.ca/doi/abs/10.3148/cjdp-2020-007>. doi: 10.3148/cjdp-2020-007.

Como citar este artigo/How to cite this article:

Benevides FT, Lima MRS, Nogueira MDA, Nogueira VC, Maia CSC, Carvalho FHC . As repercussões da gravidez no cotidiano de uma mulher. *J Health Biol Sci*. 2021; 9(1):1-6.