

# MUDANÇAS NA VIDA E NO CORPO DA MULHER DURANTE A GRAVIDEZ

## CHANGES IN WOMEN'S LIFE AND BODY DURING PREGNANCY

FABIANA ROMAGNOLI RODRIGUES **GANDOLFI**<sup>1</sup>, MARIA FERNANDA PEREIRA **GOMES**<sup>2\*</sup>, KESLEY DE OLIVEIRA **RETICENA**<sup>3</sup>, MARIANA SOUZA **SANTOS**<sup>4</sup>, NIVEA MARIA ACURCIO VERZA **DAMINI**<sup>5</sup>

1. Acadêmico do curso de graduação de enfermagem da Universidade Paulista campus Assis-SP; 2. Professora Doutora, Disciplina Propedêutica e processo de cuidar da saúde da mulher do curso de enfermagem da Universidade Paulista campus Assis-SP; 3. Professora Mestre, Disciplina Propedêutica e processo de cuidar da saúde da mulher do curso de enfermagem da Universidade Paulista campus Assis-SP; 4. Professora Mestre e coordenadora do curso de enfermagem da Universidade Paulista campus Assis-SP; 5. Professora do curso técnico de enfermagem da ETEC Professor Mário Antônio Verza Palmital -SP.

\* Rua Myrtes Spera Conceição, 301, Conjunto Nelson Marcondes, Assis, São Paulo, Brasil. CEP: 19813-550. [m\\_fernanda\\_pgomes@hotmail.com](mailto:m_fernanda_pgomes@hotmail.com)

Recebido em 29/03/2019. Aceito para publicação em 22/04/2019

### RESUMO

**Objetivo:** apresentar reflexões teóricas acerca dos aspectos psicológicos da gravidez, em especial, às transformações no corpo da mulher, discutindo o conceito de imagem corporal e sexualidade. **Método:** Realizou-se uma revisão, em estudos no período de 1987 a 2017, utilizando as bases eletrônicas de dados: Scielo (Scientific Electronic Library Online), LILACS (Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde), Medline, Google acadêmico e o acervo físico da biblioteca da Universidade Paulista campus de Assis-SP. As palavras-chave utilizadas para a busca foram: gravidez; imagem corporal e sexualidade. De um total de 2123 publicações selecionou-se 21 publicações para compor a reflexão teórica. **Resultados:** As publicações permitiram a construção de três categorias temáticas: Gravidez, Imagem corporal e Sexualidade. Durante a gestação, o corpo da mulher afasta-se do ideal de corpo cultuado pela mídia, podendo trazer insatisfações com sua imagem corporal e sexualidade. **Conclusões:** Conclui-se que a gravidez abarca transformações não só ao corpo como também de caráter psicológico e social, fazendo com que as mulheres precisem de apoio de sua família, amigos e profissionais de saúde, para darem suporte com afetividade e educação em saúde sobre as mudanças que ocorrem no corpo da mulher no período gestacional.

**PALAVRAS-CHAVE:** Gravidez; imagem corporal; sexualidade.

### ABSTRACT

**Objective:** To present theoretical reflections about the psychological aspects of pregnancy, particularly the transformations in the female body, discussing the concept of body image and sexuality. **Methods:** A review was conducted in studies from 1987 to 2017 using the electronic databases: SciELO (Scientific Electronic Library Online), LILACS (Latin American and Caribbean Health Sciences Literature), MEDLINE, Google academic, and the physical collection of the library of the Paulista University campus of Assis-SP, Brazil. The keywords used for the survey were: Pregnancy; Body Image; and Sexuality. Of 2,123 publications found, 21 were selected to form the

theoretical reflection. **Results:** The publications enabled the construction of three thematic categories: Pregnancy; Body Image; and Sexuality. During gestation, women's body moves away from the ideal body worshiped by the media, which may create dissatisfaction with their body image and sexuality. **Conclusions:** It is concluded that pregnancy encompasses transformations not only to the body but also of a psychological and social nature, causing women to need the support of their family, friends, and health professionals to provide affective support and health education regarding the changes that occur in women's body during the gestational period.

**KEYWORDS:** Pregnancy; body image; sexuality.

### 1. INTRODUÇÃO

Considera-se a gravidez uma situação ímpar na vida de uma mulher, pois traz modificações fisiológicas, psicológicas, sociais e culturais com o objetivo de proporcionar condições para o adequado crescimento e desenvolvimento fetal, em equilíbrio com o organismo materno, como também repercute de forma expressiva no dia a dia da gestante<sup>1</sup>. Essas mudanças podem ter consequências na imagem corporal da mulher, pois atualmente a imagem corporal vem afetando tanto os homens quanto as mulheres, conduzindo-os a várias preocupações e insatisfações<sup>1</sup>.

As mudanças corporais envolvidas nesse processo são intensas para qualquer mulher, mas podem ser extremamente perturbadoras para aquelas apaixonadas pelo próprio corpo; principalmente pelo papel que o corpo ocupa na atualidade<sup>2</sup>. Com isso, a gestação deixa de se sustentar como um processo integrativo e se torna um problema na imagem da mulher<sup>2</sup>.

Verifica-se que a imagem do corpo perfeito é influenciada por diversos fatores, tais como: idade, sexo, raça, crenças e valores<sup>3</sup>. Atualmente, muitos setores da sociedade, principalmente a mídia, deixam explícitas discussões acerca do corpo e padrões estéticos que valorizam o corpo perfeito, com

referência em um único padrão<sup>3</sup>. E o corpo magro é cultuado por homens e mulheres, esse pensamento faz com que a magreza seja amplamente valorizada na sociedade e seu oposto, rejeitado fortemente<sup>4</sup>.

A gravidez, processo fisiológico natural faz com que o corpo da mulher sofra adaptações do início ao final da gestação, pois envolve mudanças na conformação anatômica de órgãos internos, mudanças hormonais e no funcionamento do corpo, essas mudanças inicialmente fisiológicas podem resultar em diversos estados patológicos<sup>5</sup>. Para algumas mulheres, a gestação é um período distante da magreza e feminilidade. Acreditam que precisam ter um corpo magro para se enquadrar aos padrões de beleza socialmente estabelecidos<sup>6</sup>. O pré-natal atualmente não se restringe apenas aos conhecimentos biológicos e técnicos, mas auxilia as mulheres a enfrentarem seus conflitos, os medos e as fantasias<sup>6</sup>.

Acredita-se que, a melancolia da maternidade, a depressão pós-parto, a psicose puerperal e a síndrome do pânico são distúrbios psiquiátricos, frequentes e que podem afetar a vida da nova mãe<sup>6</sup>. O corpo apesar de ter a mesma composição estrutural para todos os seres humanos é individual. Representa a entidade física, pois por meio dele se relaciona com o mundo e com os outros<sup>6</sup>. Acredita que não é apenas biológico, mas o lugar onde as emoções e estados interiores se expressam<sup>6</sup>. Não são apenas os dados anatômicos e fisiológicos que formam a imagem que se tem do corpo; a percepção subjetiva ao longo da vida sofre várias modificações<sup>6</sup>.

As gestantes necessitam de uma atenção qualificada por parte dos profissionais de saúde a fim de, enfrentar tais alterações advindas desse período de transição. É imprescindível uma assistência de pré-natal de alta qualidade, com um acompanhamento de uma equipe multidisciplinar assegurando melhorar a qualidade de vida das gestantes neste período e evitar futuras complicações maternas e neonatais.

Nesta perspectiva a presente pesquisa tem como objetivo apresentar reflexões teóricas acerca dos aspectos psicológicos da gravidez, em especial, às transformações no corpo da mulher, discutindo o conceito de imagem corporal e sexualidade.

## 2. MATERIAL E MÉTODOS

A abordagem metodológica utilizada na presente pesquisa foi a revisão bibliográfica. Realizou-se uma revisão, em estudos no período de 1987 a 2017, utilizando as bases eletrônicas de dados: Scielo (Scientific Electronic Library Online), LILACS (Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde), Medline, Google acadêmico e o acervo físico da biblioteca da Universidade Paulista (UNIP) campus de Assis-SP.

As palavras-chave utilizadas para a busca dos artigos nas bases de dados foram: gravidez; imagem corporal e sexualidade. A busca nas bases eletrônicas de dados foi realizada no mês de setembro de 2017. De um total de 2123 publicações, após a leitura dos

títulos e resumos selecionou-se 87 publicações que foram lidas na íntegra. A análise das 87 publicações resultou na escolha de 21 publicações no período de 1987 a 2017 para compor a reflexão teórica. As 21 publicações estavam classificadas em: 12 artigos científicos, 7 livros, 1 trabalho apresentado em evento científico e 1 dissertação de mestrado.

As publicações permitiram a construção de três categorias temáticas para discussão: Gravidez, Imagem corporal e Sexualidade.

## 3. DESENVOLVIMENTO

A tabela 1 abaixo mostra as características básicas das referências selecionadas para síntese.

**Tabela 1.** Características das referências bibliográficas selecionadas para síntese.

ANO	TÍTULO	CARACTERÍSTICAS DO ESTUDO
1987	Vigiar e Punir	Tratado histórico sobre a pena enquanto meio de coerção e suplício.
1990	Gravidez na adolescência: amor, busca, desencontro	Estudo das relações de idade, num contexto social, no qual se desenrolam conflitos de valores entre os diferentes grupos etários na negociação de modelos culturais e de estilos de vida. No plano metodológico, buscou-se integrar as técnicas da Análise de Conteúdo, apresentadas por Bardin e empregadas por Rosemberg, ao referencial teórico-metodológico da Hermenêutica de Profundidade desenvolvida por Thompson.
1995	Vida e morte em psicanálise	A obra apresenta seis estudos, elementos ou etapas de uma reflexão sobre o pensamento freudiano e de uma tentativa de determinar, através de uma abordagem histórico-estrutural da obra de Freud, uma problemática do objeto da psicanálise.
1997	Desenvolvimento da sexualidade e da relação materno – filial em gestantes adolescentes	Relato de experiência do trabalho em equipe multiprofissional no PIAEGA (Programa Integrado de Assistência e Educação a Gestante Adolescente, Hospital das Clínicas da FMUSP), com análise das dificuldades corporais, psicológicas e sociais enfrentadas pelas adolescentes grávidas. Os dados referem-se as dinâmicas de grupo aberto realizadas antes da consulta médica. Estas dinâmicas eram coordenadas pela psicóloga, pela assistente social e/ou pela fisioterapeuta, além de contar com a participação do médico ou residente da equipe, que trabalhavam a demanda trazida pelas gestantes.
1997	Psicologia da gravidez: parto e puerpério	Reflete a interface entre a psicanálise e as neurociências, e como as perturbações da consciência, postas em relevo pela investigação psicanalítica, podem

		ser compreendidas pelas neurociências.
1998	Um breve histórico do estudo da sexualidade humana	Revisão literária sobre o que é "normal" em sexualidade. Dentro desse princípio, o que cada pessoa ou cada par faz no âmbito restrito de suas vidas privadas só a eles próprios interessa, cabendo a nós, como indivíduos e como membros da sociedade, respeitar as naturais e enriquecedoras diferenças que fazem do ser humano algo de tão maravilhoso.
1999	Educação sexual além da informação	Este estudo objetivou identificar o conceito de sexo e sexualidade entre alunos do Curso de Magistério da Espanha. Participaram 26 alunos da Escola Universitária de Magistério da Universidade de Alcalá de Henares, campus de Guadalajara, Espanha.
2001	Clínica psicomotora: o corpo na linguagem	O livro traz reflexões sobre a organização da clínica psicomotora e a linguagem do corpo
2006	Enfermagem no ciclo gravídico puerperal	Esta obra descreve a anamnese geral e obstétrica (usando a propedêutica: inspeção, palpação, mensuração uterina e ausculta fetal) e a promoção de ações educativas de saúde materna.
2009	Mudanças na vida e no corpo: vivências diante da gravidez na perspectiva afetiva dos pais	Pesquisa do tipo descritivo-exploratório, com abordagem qualitativa, que teve como objetivos: descrever as vivências destacadas pelos pais diante da gravidez e analisar tais vivências sob a perspectiva da afetividade, construída pelos pais diante da gravidez.
2010	Vivenciando repercussões e transformações de uma gestação: perspectivas de gestantes	Pesquisa descritiva, qualitativa baseada nos pressupostos do Interacionismo Simbólico e da Grounded Theory, estuda a gravidez como período de adaptações físicas e emocionais. Os dados foram obtidos em 2005, com entrevistas semiestruturadas, no pré-natal de um Centro Municipal de Saúde, do Rio de Janeiro.
2010	Alterações biomecânicas durante o período gestacional: uma revisão	Artigo de Revisão: revisão, em estudos indexados no período de 1990 a 2009, utilizando cinco bases eletrônicas de dados, sendo, Scopus, SciELO, ScienceDirect (Elsevier), PubMed e PubMed Central, além de arquivo pessoal.
2011	Rotinas em ginecologia	A obra trata dos aspectos da gestação e promoção da saúde: dieta e atividade física adequadas, prevenção de doenças cardiovasculares, cessação do fumo, controle da obesidade, imunizações, rastreamento de patologias prevalentes na família ou na região

2012	A gestante e sua imagem corporal: uma atuação da fisioterapia e da psicomotricidade	Pesquisa bibliográfica na base de dados LILACS, na rede mundial de computadores, assim como a literatura básica sobre fisioterapia, psicomotricidade e obstetrícia com o objetivo de discorrer sobre as alterações da imagem corporal que acontecem na mulher na gestação, e a atuação de fisioterapeutas.
2012	Gestação e imagem corporal: influência da hidroginástica	Estudo de caso com gestantes praticantes de hidroginástica e a relação com o corpo em constante mudança, no período entre a 24ª à 37ª semana de gestação.
2012	Corpo e sexualidade na gravidez	Estudo etnográfico que teve como objetivo compreender como as gestantes vivenciam os processos fisiológicos do seu corpo durante a gestação e a sua repercussão na sexualidade. A pesquisa envolveu sete mulheres residentes em bairro popular de São Paulo.
2014	Imagem corporal: contexto histórico e atual	Este estudo teve como objetivo comparar atitudes corporais, atitudes alimentares, sintomas depressivos, autoestima, ansiedade e índice de massa corporal (IMC) de gestantes em diferentes momentos ao longo da gestação. Participaram da pesquisa 17 gestantes que frequentavam consulta de pré-natal na cidade de Juiz de Fora-MG, entre 22 e 41 anos de idade. Instrumentos de avaliação utilizados: Body Attitudes Questionnaire, Eating Attitudes Test-26, Beck Depression Inventory, Rosenberg Self-esteem Scale, a versão curta do Brazilian State-TraitAnxiety Inventory e o questionário sociodemográfico.
2014	A influência da mídia na construção da imagem corporal	A pesquisa foi descritiva a fim de observar, analisar, descrever, classificar, comparar e correlacionar fatos ou fenômenos existentes sem manipulá-los com objetivo de esclarecer situações para idealizar futuros planos e decisões relacionados a investigar a influência da mídia na construção da imagem corporal da gestante.
2015	Imagem corporal de gestantes: associação com variáveis sócio demográficas, antropométricas e obstétricas	A investigação tem delineamento do tipo transversal e foi realizada no município de Juiz de Fora, interior do estado de Minas Gerais, Brasil. Foram incluídas 386 gestantes de todos os períodos gestacionais, que frequentavam o pré-natal nos setores público e privado, entre 18 e 46 anos. Os instrumentos utilizados para avaliação foram: "Body Attitudes Questionnaire", "Critério de Classificação Econômica Brasil" e questionário sociodemográfico
2017	Imagem corporal e gravidez	Este artigo tem o objetivo refletir sobre as mudanças da imagem corporal na mulher no período da gravidez, colocando em foco alguns dos paradoxos desse aspecto da

		gestação.
2017	Gravidez e sexualidade	Estudo exploratório e descritivo, desenvolvido em um hospital universitário do Sul do Brasil. Fizeram parte do estudo 15 puérperas que realizaram a consulta de enfermagem, no período de agosto a outubro de 2011. A coleta de dados aconteceu por entrevista semiestruturada, após o término da consulta, questionando-as quanto ao retorno da atividade sexual e às sensações envolvidas nesse processo.

Fonte: Elaboradas pelos autores, 2018

## 4. DISCUSSÃO

### Imagem Corporal

A Imagem Corporal se constrói desde o nascimento até a morte do indivíduo, no decorrer da vida, a imagem corporal sofre adaptações de acordo com a fase que se está vivendo<sup>7</sup>. Observa-se que, o adulto, já constituído, é tomado pelo olhar do outro para o restabelecimento da imagem corporal. O primeiro momento de formação do eu se dá na etapa do estágio do espelho, período ocorrido mais ou menos entre os seis meses e um ano e meio de vida<sup>7</sup>. As pessoas não nascem com o eu constituído, o eu é uma constituição gradativa e uma criança já tem o eu constituído minimamente<sup>7</sup>.

Verifica-se que, durante a gestação, o corpo da mulher se afasta desse ideal, podendo trazer insatisfações com o corpo<sup>8</sup>. Este é um construto multidimensional que envolve percepções, crenças, sentimentos e comportamentos relacionados ao corpo<sup>8</sup>. Essas mudanças corporais, somadas ao afastamento do padrão corporal idealizado para o sexo feminino, são fatores que ressaltam a importância da avaliação da imagem corporal em gestantes ao longo do período gestacional<sup>8</sup>.

As mulheres durante a gravidez passam por muitas mudanças na forma e peso corporal em um curto período de tempo; dividida em três trimestres de gestação. O primeiro, dura entre a 1ª a 12ª semanas, marcado por pequenas alterações fisiológicas que assinalam o início do ganho de peso. No segundo, período entre a 13ª a 25ª semana, onde as mudanças corporais são mais visíveis. Por fim, no terceiro trimestre, a partir da 26ª semana que há um aumento das queixas físicas<sup>9</sup>. Tais queixas ocorrem, pois, esse período se caracteriza pelo maior desenvolvimento do bebê, resultando em aumento do peso da mãe<sup>9</sup>. Acredita-se que, essas alterações no corpo podem ter influência na imagem corporal das gestantes, além disso, o corpo magro é tido como padrão de beleza feminino na sociedade ocidental atual<sup>9</sup>.

A ideia de corpo encontra-se no interior do sentimento, na disponibilidade e adaptação que se tem

do próprio corpo e está no centro da relação entre o que foi vivido e o universo que se vive<sup>9</sup>. O corpo é o espelho afetivo-somático do sujeito em consequência de uma imagem que ele tem de si mesmo, do outro e dos objetos. A imagem, não é um fenômeno estático constrói-se e recebe sua estrutura pelo contínuo contato com o mundo<sup>9</sup>.

### Gravidez

A gravidez representa um período peculiar e com muitos significados para mulher<sup>10,11</sup>. Nesse período ocorrem profundas transformações endócrinas, somáticas e psicológicas que repercutem em sua vida<sup>11</sup>. O fenômeno da gravidez no aspecto social e cultural, no Brasil, tem apresentado diversas mudanças. Na antiguidade a mulher engravidava várias vezes, tinha muitos filhos; atualmente ainda há famílias que veem a gravidez com entusiasmo e alegria, obviamente isso depende de como cada gravidez é vista e vivida no meio familiar, o qual é fortemente influenciado pelos aspectos socioeconômicos e culturais<sup>12</sup>.

Durante a gravidez, a mulher passa por alterações psicológicas desde a descoberta do fato até o puerpério<sup>13</sup>. Na maioria das vezes mesmo sem a certeza da existência do feto consegue sentir de forma psicológica sua presença e as alterações psíquicas tornam-na mais sensível e dão início a uma relação materno-filial<sup>13</sup>.

Este período implica na perspectiva de grandes mudanças, interpessoais, intrapsíquicas, é comum o aumento de apetite, que às vezes atinge graus de extrema veracidade com o conseqüente aumento de peso<sup>14</sup>. Ocorrem também oscilações de humor, tão frequente desde o início da gravidez, estão intimamente relacionadas com alterações do metabolismo<sup>14</sup>.

A mulher ao entrar no período gestacional, inicia um processo de desenvolvimento que a conduzirá a várias transformações orgânicas e expressivas mudanças em nível biopsicossocial, e emocional. A mulher pode não se sentir atraente ou feminina, diminuindo com isto sua autoestima e ainda pode ser conflitante estar num momento culturalmente considerado divino e, ao mesmo tempo, não estar gostando de si mesma<sup>15</sup>.

Verifica-se que, a gravidez traz a experiência de gerar um filho, momento inesquecível na vida da mulher e do homem com repercussões importantes para seus meios familiares<sup>16</sup>. A gestação, invariavelmente, é um período de intensas mudanças no corpo e na psique da mulher, além das expectativas, planos e projetos desenvolvidos pela família<sup>16</sup>. Tal processo de significação está intrinsecamente ligado ao envolvimento psicoafetivo da unidade familiar<sup>16</sup>.

O período da gravidez é considerado para muitas mulheres um momento especial, mas nem todas têm o mesmo pensamento<sup>17</sup>. Para algumas gestantes, esta fase da vida pode gerar sentimentos não positivos, e para isso é necessário considerar que existem interrelações entre transformações gestacionais, autoimagem e autoestima feminina<sup>17</sup>.

A mulher tem necessidade de saber mais sobre tais transformações que mexem tanto com o organismo e o funcionamento de seu corpo. É imprescindível que a enfermagem tenha um olhar humanizado voltado para o cuidado destas mulheres. Esse cuidado oportunizará despreocupar as mulheres quanto ao que lhes acontece no corpo e na vida e ajudá-las a vivenciar de modo pleno e prazeroso sua gravidez.

### Sexualidade

Durante muitos séculos e atualmente a expressão sexualidade tem conotações preconceituosas impregnadas de tabus<sup>18</sup>. Pela ótica do biológico, acredita-se não ser suficiente para exprimir o que é a sexualidade humana, uma vez que envolve sentimentos, crenças e valores e, assim é uma manifestação que além de ser biológica, é cultural e psicoemocional<sup>18</sup>.

A sexualidade entendida a partir de um enfoque amplo e abrangente, manifesta-se em todas as fases da vida de um ser humano e, ao contrário da conceituação vulgar, tem na genitália de apenas um de seus aspectos, talvez nem mesmo o mais importante<sup>19</sup>. Dentro de um contexto mais amplo, pode-se considerar que a influência da sexualidade permeia todas as manifestações humanas, do nascimento até a morte<sup>19</sup>. Durante a maior parte da história da humanidade essa influência foi negada, em especial entre os povos ligados às tradições judaicas e cristãs, atualmente representadas pela assim denominada civilização cristã ocidental<sup>19</sup>.

O apelo psicológico da sexualidade é indiscutível, evidenciando sua importância mental e social, quer no modo positivo como negativo: haja visto o sucesso de audiência das novelas com traumas amorosos; assim os delitos de toda a ordem acarretados por ciúmes e rivalidades afetivas, levando a furtos, roubos, raptos, homicídios e suicídios<sup>20</sup>.

A sexualidade é um instrumento relacional importante e fundamental na vida do homem e da mulher, fundamenta-se essencialmente em pilares biopsicossociais, onde a dinâmica desses pilares é inevitavelmente de conflitos<sup>21</sup>.

Assim, acredita-se em duas estruturas mentais importantes e que nos ajudam administrar esses conflitos: o funcionamento intelectual e a capacidade adaptativa, ambos responsáveis pela aprendizagem dos códigos de comportamento social e pela incorporação dos valores embutidos nesses códigos<sup>22</sup>. Além disso, possibilitam ao ser humano a utilização de mecanismos compensatórios que favorecem e estimulam a adaptação, tais como o lazer, as relações sociais, o investimento pessoal e profissional e, sobretudo as experiências com relacionamentos afetivos, que permitem usufruir de uma sexualidade mais ampla<sup>22</sup>.

A gestação exige importantes eventos vitais, como as mudanças físicas e no âmbito psicossocial, com repercussões na dinâmica familiar e na formação de laços afetivos entre seus membros<sup>23</sup>. Verifica-se na literatura que muitas mulheres enfrentam um período

de crise na gravidez, que exige uma resposta adaptativa daqueles que participam deste processo, sendo necessárias novas formas de equilíbrio diante das mudanças inerentes a esta fase relacionadas aos ritmos metabólicos e hormonais e ao processo de integração de uma nova imagem corporal<sup>23</sup>. Essas alterações têm repercussões tanto na dimensão física, quanto na emocional. Uma das dimensões que pode ser afetada é a sexualidade<sup>23</sup>.

A sexualidade na mulher grávida depende de diversos fatores, como a aceitação da gravidez, suas condições psicológicas, seu relacionamento com o parceiro e o conhecimento/desconhecimento deste corpo, que passa por transformações.

### 5. CONCLUSÃO

A literatura nos mostra que a gestação é um dos períodos mais marcantes da vida da mulher, influenciando as alterações na percepção da imagem corporal, a diminuição no nível de energia, a presença de sintomas fisiológicos os desconfortos corporais, os novos papéis sociais, a qualidade do relacionamento, as alterações de humor, a necessidade de uma nova adaptação física, emocional, existencial e também sexual, podem ser sentidos pela gestante, como também por seu companheiro.

Com todas essas transformações, ela ainda tem que conciliar o papel de gestante e mulher na sociedade, surgindo dúvidas e questionamentos ligados ao seu estado físico e emocional, entre eles a insatisfação com sua imagem corporal.

Acredita-se que o enfermeiro durante o pré-natal tem um papel fundamental como educador e orientador, pois auxiliará a mulher na elaboração das ansiedades, vivenciadas neste importante período de sua vida, como também as aconselhará sobre cuidados de higiene, realização de atividades físicas, nutrição, modificações corporais e emocionais, atividade sexual, sintomas comuns na gravidez, sinais de alerta e o que fazer nessas situações. Com essa atitude, o profissional construirá vínculos e ganhará confiança da gestante, pois a mesma participará das ações de melhoria de qualidade de vida sendo sujeito das ações.

O profissional da saúde, em especial o enfermeiro, deve possuir uma postura humanizada, proporcionando escuta livre de preconceitos, provocando um sentimento de segurança e conforto para a gestante, resultando em um momento saudável e tranquilo.

### REFERÊNCIAS

- [1] Meireles JFF, Neves CM, Carvalho PHB, Ferreira MEC. Imagem corporal de gestantes: associação com variáveis sociodemográficas, antropométricas e obstétricas. *Rev. Bras. Ginecol. Obstet.* 2015; 37(7):319-24.
- [2] Petribú BGC, Mateos MABA. Imagem corporal e gravidez. *Junguiana* [Internet]. 2017 [citado 2018 mar. 16];35(1). Disponível em: [http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_abstract&pid=S0103-08252017000100004&lng=pt&nrm=i](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S0103-08252017000100004&lng=pt&nrm=i).

- [3] Vargas EGA. A influência da mídia na construção da imagem corporal. *Rev. Bras. Nutr. Clin.* 2014; 29(1):73-5.
- [4] Gomes LF, Maia RR, Coelho FD, Andrade MRM, Ferreira MEC. Gestação e Imagem Corporal: Influência da Hidroginástica. In: IV ENOME-Encontro Nacional Universidade Federal de São João Del Rei; 2012 nov. 13-14; São João Del Rei [Internet]. Minas Gerais: UFSJ; 2012. [citado 2018 mar. 30]. Disponível em: [http://www.labomidia.ufsc.br/index.php/livro-jasc/doc\\_download/493-22-gestacao-e-imagem-corporal-influencia-da-hidroginastica](http://www.labomidia.ufsc.br/index.php/livro-jasc/doc_download/493-22-gestacao-e-imagem-corporal-influencia-da-hidroginastica).
- [5] Mann L, Kleinpaul JL, Mota CB, Santos SG. Alterações biomecânicas durante o período gestacional: uma revisão. *Motriz* [Internet]. 2010 [citado 2018 mar. 30];16(3): Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/motriz/v16n3/a22v16n3.pdf>.
- [6] Cunha-Cavalcanti DL, Franco MH. A gestante e sua imagem corporal: uma atuação da fisioterapia e da psicomotricidade. *Nova Fisio* [Internet]. 2012 [citado 2017 Nov 18]. Disponível em: <http://www.novafisio.com.br/a-gestante-e-sua-imagem-corporal-uma-atuacao-da-fisioterapia-e-da-psicomotricidade/>
- [7] Levin E. A clínica psicomotora: o corpo na linguagem. 4.ed. Petrópolis: Vozes; 2001.
- [8] Ferreira MEC, Amaral ACS, Fortes LS, Conti MA, Carvalho PHB, Miranda VPN. Imagem corporal: contexto histórico e atual. In: Ferreira MEC, Castro MR, Morgado FFR. *Imagem corporal: reflexões, diretrizes e práticas de pesquisa*. Juiz de Fora: Editora UFJF; 2014; 15-48.
- [9] Meireles JFF, Neves CM, Carvalho PHB, Ferreira MEC. Imagem corporal de gestantes: um estudo longitudinal. *J. bras. psiquiatr.* 2016; 65(3):223-230.
- [10] Sarmento RC. *Gravidez na adolescência: amor, busca, desencontro* [dissertação]. Campinas: Instituto de Psicologia e Fonoaudiologia, Pontifícia Universidade Católica de Campinas; 1990.
- [11] Kahhale EP, Odierna IC, Galletta MA, Neder M, Zugaib M. Desenvolvimento da sexualidade e da relação materno – filial em gestantes adolescentes. *Rev. Bras. Ginecol. Obstet.* 1997; 8(1):23-29.
- [12] Ramos MHM, Cecílio M. A gravidez ao longo dos tempos. *Nursing.* 1998;10(118):26 – 27.
- [13] Maldonado MT. *Psicologia da gravidez: parto e puerpério*. São Paulo: Saraiva; 1997.
- [14] Barros SMO, organizadora. *Enfermagem no ciclo gravídico puerperal*. São Paulo: Manole; 2006.
- [15] Ballone GJ. *Gravidez e Sexualidade*. *PsiquWeb*. [Internet]. 2016 [citado 2018 mar. 16]. Disponível em: <http://psiquweb.net/index.php/gravidez-e-sexualidade/>
- [16] Silva LJ, Silva LR. Mudanças na vida e no corpo: vivências diante da gravidez na perspectiva afetiva dos Pais. *Esc. Anna Nery Rev. Enferm.* 2009; 13(2):393-401.
- [17] Camacho KG, Vargens OMC, Progianti JM, Spindola T. Vivenciando repercussões e transformações de uma gestação: perspectivas de gestantes. *Ciencia Y Enfermeria.* 2010; XVI(2):115-125.
- [18] Foucault M. *Vigiar e Punir*. 6. ed. Petrópolis: Vozes; 1987.
- [19] Vitiello N. Um breve histórico do estudo da sexualidade humana. *Revista Brasileira de Medicina* [Internet]. 1998 [citado 2018 mar. 16];55(N. esp.). Disponível em: [http://www.drCarlos.med.br/sex\\_historia.html](http://www.drCarlos.med.br/sex_historia.html).
- [20] Laplanche J. *Vida e morte em psicanálise*. Porto Alegre: Artes Médicas;1995.
- [21] Ribeiro PRM. *Educação sexual além da informação*. São Paulo: EPU; 1999.
- [22] Freitas F, Menke CH, Rivoire WA, Passos EP. *Rotinas em Ginecologia*. 6. ed. Porto Alegre: Artes Médicas; 2011.
- [23] Araújo NM, Salim NR, Gualda DMR, Silva LCFP. Corpo e sexualidade na gravidez. *Rev. esc. enferm. USP.* 2012; 46(3):552-8.