

A importância da autoestima na gestação para a saúde mental das gestantes.

Giovana Rodrigues de Souza Proença Gomes¹, Sthefany Mikaelly Procópio Barbosa¹, Nicole Marciano¹, Bianca Candido de Souza¹, Katiussia Pinho da Silva^{1,2}

1-Universidade de Ribeirão Preto, UNAERP - Campus de Ribeirão Preto, Ribeirão Preto/SP, Brasil (marcalmariana24@gmail.com)

2-Universidade Estadual Paulista "Júlio de Mesquita Filho", Botucatu/SP, Brasil

Resumo: A gestação é uma fase de mudanças tanto psicológicas, como físicas, que impactam a autoimagem das gestantes. O objetivo é demonstrar a influência da autoestima na saúde mental de grávidas. Publicações indexadas em diversas bases de pesquisas foram utilizadas. Dados demonstram que a baixa autoestima durante a gravidez aumenta o risco de depressão durante e após o parto. Logo, o fomento da autoestima na gestação é de fulcral importância na saúde mental da mulher.

Palavras-chave: Autoestima; Gestação; Saúde Mental.

INTRODUÇÃO

A gestação é marcada por homéricas mudanças fisiológicas e psíquicas no corpo de uma mulher e, portanto desencadeia alterações na percepção de como essa gestante se vê e, por consequência, como ela lida com seu estado gravídico (ALVES; BEZERRA; 2020). A autoestima é uma análise subjetiva de como o indivíduo faz de si, e sua redução durante a gestação e seu papel como fator de risco para depressão durante e pós-parto tem sido demonstrada (ARRAIS, A. R. 2005). É importante destacar que a depressão é lesiva para a construção do vínculo materno e promoção do autocuidado (NONACS; COHEN; 2002). Portanto, como forma de proteção da saúde da mulher se faz necessárias ações que visam garantir e incentivar a beleza do corpo gravídico. Neste sentido, esta revisão tem como objetivo demonstrar a importância da autoestima durante a gestação como forma de garantia da saúde mental.

MATERIAL E MÉTODOS

Esta revisão bibliográfica foi realizada com base catalogadas em livros, artigos científicos e estudos publicados e indexados nas seguintes plataformas digitais Scientific Library Online(SciELO), Pubmed, Periódico Capes e Cochrane.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Parafraseando Oscar Wild, "amar a si mesmo é o começo de um romance para toda a vida". Autoestima é a avaliação subjetiva que um indivíduo faz de si, podendo manifestar-se como atitudes de aprovação ou repulsa, pautada no juízo pessoal de

valor e pode alterar-se ou não perante a fatores internos e/ou externos (ROSENBERG, 1965). A gestação é um período de grandes transformações para a mulher, no qual ocorrem inúmeras mudanças internas - sentimentos contraditórios, dúvidas, ansiedade, labilidade emocional, e externas - ganho de peso, estrias, manchas, aumento dos seios (BRASIL, 2016), sendo assim, a gravidez possui um grande potencial para alterar a autoestima das mulheres. Um estudo realizado com 352 gestantes entre 21 e 30 anos atendidas na rede de saúde pública de Rio Branco, capital do Acre, avaliou a autoestima dessas mulheres através da escala de Rosenberg, dados demonstram que os menores escores de autoestima foram observados em idades mais jovens, baixa escolaridade, ausência de ocupação, ganho de peso maior que 15 quilos, gestações anteriores, gravidez atual não desejada, etilistas e tabagistas (SANTOS, et al; 2015). A literatura aponta que uma baixa autoestima está associada a maiores riscos para depressão durante e após a gravidez e uma diminuição do autocuidado (HUDSON, et al; 2000). A fotografia de retrato, quando utilizada a favor das mulheres, tem poder de mudar uma percepção negativas que elas têm de si mesmas e de suas próprias aparências e se operada de maneira adequada e profissional, a fotografia realça a beleza de qualquer pessoa, influenciando diretamente no seu amor-próprio (BATISTA, 2016). Portanto, a promoção do amor-próprio através de ensaios fotográficos durante a gestação pode ser uma ação de grande valia e deve ser considerada

CONCLUSÃO

Baseado no que foi mencionado a autoestima tem relação intrínseca com o bem-estar e devido a isso, a

sua promoção afeta diretamente a saúde mental da mulher grávida.

AGRADECIMENTOS

À International Federation of Medical students' associations (IFMSA) Brazil Unaerp, pelo apoio e suporte financeiro, e em especial ao comitê permanente de Direitos humanos e paz (SCORP).

REFERÊNCIAS.

Alves TV, Bezerra MMM. **Principais alterações fisiológicas e psicológicas durante o Período Gestacional / Main Physiological and Psychological changes during the management period.** IDonline. 2020 Feb 28;14(49):114-26.

Arrais, A. R. (2005). **As configurações subjetivas da depressão pós-parto: para além da padronização patologizante (Tese de doutorado).** Instituto de Psicologia, Universidade de Brasília, Brasília, DF

Barber SL. **Family planning advice and postpartum contraceptive use among lowincome women in Mexico.** Int Fam Plan Perspect. 2007;33(1):6–12.

Batista, J.P. **Fotografia e Autoestima Feminina.** Universidade de Brasília, Faculdade de Comunicação, Departamento de Audiovisuais e Publicidade. 2016.

Brasil. Ministério da Saúde. **Caderneta da Gestante.** Brasília: Ministério da Saúde; 2023.

Brasil. Ministério da Saúde. **Pesquisa Nacional de Demografia e Saúde da Criança e da Mulher – PNDS 2006: dimensões do processo reprodutivo e da saúde da criança/** Ministério da Saúde, Centro Brasileiro de Análise e Planejamento. Brasília (DF): Ministério da Saúde; 2009.

Federação Brasileira das Associações de Ginecologia e Obstetrícia (FEBRASGO). **Orientação contraceptiva no pré-natal e no puerpério.** São Paulo: FEBRASGO, 2021 (Protocolo FEBRASGOObstetrícia, n. 71/Comissão Nacional Especializada em Assistência Pré-Natal).

Gipson, J.D; Koenig, M.A; Hindin, M.J. **The effects of unintended pregnancy on infant, child, and parental health: a review of the literature.** Stud Fam Plann. 2008;39(1):18–38.

Hudson, D.B; Elek, S.M; Campbell-Grossman, C. **Depression, self-esteem, loneliness, and social support among adolescent mothers participating in the New Parents Project.** Adolescence 2000; 35(139):445-53.

Junior, M.D.C; Júnior, R.P. **Episiotomia seletiva nos dias atuais: indicações, técnica e associação com lacerações perineais graves.** Rev Brasileira de Ginecologia e Obstetrícia; 2016; 38(06): pág 301-307.

Muniz, B.M.V; Barbosa, R.M. **Problematizando o atendimento ao parto: cuidado ou violência?.** Actas de Memorias Convención Internacional de Salud Pública; 2012 dic 3–7; La Habana, Cuba. p. 1–11.

Nonacs R, Cohen LS. **Depression during pregnancy: diagnosis and treatment options.** J Clin Psychiatry. 2002;63 Suppl 7:24-30. PMID: 11995775.

Padilha, A; Poirier, M.P. **Guia dos Direitos da Gestante e do Bebê.** UNICEF - Fundo das Nações Unidas para a Infância; Ministério da Saúde. São Paulo: Globo, 2011.

Ross, J.A; Winfrey, W.L. **Need for Contraception in the Developing World and the Former Soviet Union: An Updated Estimate.** Int Fam Plan Perspect. 2002;28(3):3.

Santos, A.B; Santos, K.E.P; Monteiro, G.T.R; Prado, P.R; Amaral, T.L.M. **Autoestima e Qualidade de Vida de uma Série de Gestantes Atendidas em Rede Pública de Saúde.** 2015; Cogitare Enferm. 2015 Abr/Jun; 20(2):392-400

Zhu BP, Rolfs RT, Nangle BE, Horan JM. **Effect of the interval between pregnancies on perinatal outcomes: a review of the literature.** N Engl J Med. 1999;340(8):589–94.

