



**CENTRO UNIVERSITÁRIO DE EXCELÊNCIA
CURSOS DE GRADUAÇÃO EM ENFERMAGEM, NUTRIÇÃO, PSICOLOGIA
UNIDADE DE ENSINO DE VITÓRIA DA CONQUISTA**

**CAMILA DA SILVA PIAÚ
LEONARDO MELO FERRAZ
MARIA VITÓRIA RIBEIRO BAHIA
MONICA SANTOS GOMES FERREIRA
PRISCILA SANTOS CORREA**

**IMPACTO DO GANHO DE PESO NO PERÍODO DA GESTAÇÃO NA
AUTOIMAGEM DE MULHERES GESTANTES: UMA REVISÃO
INTEGRATIVA DA LITERATURA**

VITÓRIA DA CONQUISTA

2024

CAMILA DA SILVA PIAÚ
LEONARDO MELO FERRAZ
MARIA VITÓRIA RIBEIRO BAHIA
MONICA SANTOS GOMES FERREIRA
PRISCILA SANTOS CORREA

**IMPACTO DO GANHO DE PESO NO PERÍODO DA GESTAÇÃO NA
AUTOIMAGEM DE MULHERES GESTANTES: UMA REVISÃO
INTEGRATIVA DA LITERATURA**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado aos cursos
de Enfermagem, Psicologia e Nutrição - Centro
Universitário de Excelência, Unidade Vitória da
Conquista, como requisito para obtenção do título de
bacharel.

Orientador: Prof. Me. Gênesis Guimarães Soares

VITÓRIA DA CONQUISTA

2024

CAMILA DA SILVA PIAÚ
LEONARDO MELO FERRAZ
MARIA VITÓRIA RIBEIRO BAHIA
MONICA SANTOS GOMES FERREIRA
PRISCILA SANTOS CORREA

FOLHA DE APROVAÇÃO

**IMPACTO DO GANHO DE PESO NO PERÍODO DA GESTAÇÃO NA
AUTOIMAGEM DE MULHERES GESTANTES: UMA REVISÃO
INTEGRATIVA DA LITERATURA**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado aos
cursos de Enfermagem, Psicologia e Nutrição -
Centro Universitário de Excelência, Unidade
Vitória da Conquista, como requisito para
obtenção do título de bacharel.

Orientador: Prof. Me. Gênesis Guimarães Soares

Aprovado em: __ de _____ de 2024.

Banca Examinadora

Prof. Me. Gênesis Guimarães Soares - Orientador

(membro interno da banca, titulação máxima)

(membro interno ou externo da banca, titulação máxima)

PIAÚ, Camila da Silva; FERRAZ, Leonardo Melo; BAHIA, Vitória Ribeiro; FERREIRA, Mônica Santos Gomes; CORREA, Priscila Santos. **Impacto do ganho de peso na gestação na autoestima de mulheres gestantes**. 2024. 18 folhas. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Enfermagem; Psicologia; Nutrição) – Centro Universitário de Excelência, Vitória da Conquista, 2024.

RESUMO

As alterações corporais na gravidez influenciam na autoimagem da mulher. O objetivo desta revisão é compreender como as gestantes lidam com o aumento de peso gestacional. A metodologia consiste em uma revisão bibliográfica com busca de artigos nas bases de dados Scielo e PubMed, onde foram encontrados 49 artigos, dos quais, 4 atenderam aos critérios de inclusão. Os resultados indicaram que o ganho de peso gera insatisfação com a imagem corporal, além de impactos na saúde mental.

Palavras-chave: Autoimagem. Autoestima. Gestação. Ganho de peso na gestacional.

ABSTRACT

Body changes during pregnancy influence self-esteem. The objective of this review is to understand how pregnant women deal with weight gain. The methodology consists of a bibliographic review with a search for articles in the Scielo and PubMed databases, where 49 articles were found, of which 4 met the inclusion criteria. The results indicated that weight gain generates dissatisfaction with body image, in addition to impacts on mental health.

Keywords: Self-image. Self-esteem. Pregnancy. Weight gain during pregnancy.

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO-----	5
2. METODOLOGIA-----	7
3. RESULTADOS E DISCUSSÃO-----	10
4. CONSIDERAÇÕES FINAIS-----	17
REFERÊNCIAS-----	18

1. INTRODUÇÃO

A gestação é um fenômeno fisiológico resultante da fecundação do óvulo e do espermatozoide que habitualmente ocorre no útero e que engloba alterações físicas e emocionais, que sucede de forma progressiva, para que seja possível proporcionar condições adequadas para o crescimento e desenvolvimento fetal, com isso, as alterações hormonais, corporais, sociais e psicológicas passam a fazer parte da vida da gestante e se caracteriza como um processo biologicamente complexo, o que se deve fundamentalmente ao crescimento e desenvolvimento do feto associados às mudanças fisiológicas e metabólicas da mãe (Rezende, 2014).

As alterações físicas e fisiológicas durante a gestação, como o crescimento da barriga, alteração da pele, mudança de humor, o aumento dos seios, inchaço dos membros e o ganho de peso, tidas como parte natural da gravidez, e que tendem a voltar ao seu estado pré-concepcional após o parto, influenciam na imagem corporal e podem impactar significativamente na autoestima das mulheres no período gravídico promovendo dificuldades em internalizar e incorporar as mudanças durante o período gestacional (Watson, 2015; Spindola, 2017).

Autoimagem é a percepção que uma pessoa tem de si mesma, incluindo aspectos físicos e emocionais. Durante a gestação, o ganho de peso pode afetar a autoimagem das mulheres, gerando insegurança em algumas devido às mudanças no corpo, enquanto outras podem ver essas mudanças de forma positiva. Fatores psicológicos, sociais e culturais influenciam como o ganho de peso é percebido, impactando a autoestima de maneiras variadas. A insatisfação corporal, no que diz respeito à depreciação da autoimagem, forma negativa como a pessoa se percebe com o peso, a aparência e a forma física pode estar associadas a baixa autoestima e distúrbios de autoimagem (Lira, 2017)..

O impacto das mídias sociais na sociedade e sua influência com os mais diferentes públicos nos últimos anos têm exacerbado nas mulheres o desejo de manterem ou adequarem o seu peso que por vezes não condiz com a realidade momentânea e que pode impactar a sua saúde física e mental, desenvolver distúrbios da imagem corporal e mudança de seu comportamento alimentar (Lira, 2017).

Durante a gravidez, toda mulher se depara com inevitáveis mudanças do seu corpo, como o ganho de peso e aumento da silhueta, onde se torna indispensável contemplar: Como o ganho de peso pode implicar na autoestima dessa mulher durante a gestação? É imprescindível compreender os fatores que influenciam negativamente a autoestima de mulheres durante o ganho de peso no período gestacional, motivo o qual torna a mulher insegura sobre seu corpo e que podem gerar desconforto, angústia, dificuldade de aceitação, diminuição do vínculo materno-fetal. Entretanto, faz-se preciso a abordagem psicossocial da gestante a fim de acolher, orientar e prestar apoio emocional devido

Diante da importância deste tema, o objetivo deste estudo é verificar como o ganho de peso impacta na autoimagem de mulheres no período gestacional. Para, além disso, torna-se necessária ainda a desconstrução da visão muitas vezes equivocada de que as gestantes mostradas em veículos de mídia passam por transformações muito menos significativas em seus corpos, sendo ainda imprescindível que as discussões acerca da alimentação adequada neste período contribuam de forma significativa para a redução da incidência/desencadeamento de distúrbios alimentares.

2. METODOLOGIA

Trata-se de uma pesquisa bibliográfica do tipo revisão integrativa da literatura, obtida através da síntese e análise de material literário científico sobre a temática dos impactos na autoimagem da gestante relacionando ao ganho de peso gestacional.

Segundo Morandi e Camargo (2015) a revisão possui etapas na qual pesquisador precisa entender e seguir para que o trabalho de revisão seja bem elaborado, tendo em vista a minimização dos problemas que podem atrapalhar, ou mesmo deturpar o relatório final, como; a) fontes de busca da temática, b) estratégias para o viés da pesquisa, c) avaliação dos estudos, da literatura selecionada para serem utilizados, d) ferramentas a serem utilizadas na síntese dos resultados e por fim e a apresentação do estudo.

A coleta de dados foi realizada nos meses de setembro a novembro de 2024, através de bases de dados na área da saúde como: *Scientific Eletronic Library Online* (SCIELO) e PubMed, com o uso dos descritores em ciências e saúde (DeCS) combinados sem aspas: Autoimagem na gestação; Autoestima na gestação; Ganho de peso gestacional.

Para seleção dos estudos foram avaliados de acordo com análise dos títulos e resumos de pesquisa, selecionando apenas artigos pertinentes ao tema proposto de abordagem, tendo como critério de inclusão como: a-) artigos que avaliasse a autoestima de gestantes em relação ao ganho de peso; b-) estudos disponíveis na íntegra para leitura; c-) artigos em português publicados entre os anos de 2014 a 2024.

Foram localizados 49 artigos com base nos descritores, sendo 3 artigos da Scielo e 1 artigo do Pubmed identificados com o termo "autoestima na gestação"; para expressão "autoimagem na gestação" apenas 1 artigo da Scielo; e com o desfecho "ganho de peso gestacional", 34 artigos da Scielo e 10 no Pubmed.

Foram excluídos estudos que não se alinhavam diretamente aos objetivos da pesquisa, como aqueles que tratavam exclusivamente de complicações médicas da gestação ou que se concentravam no período pós-gestacional.

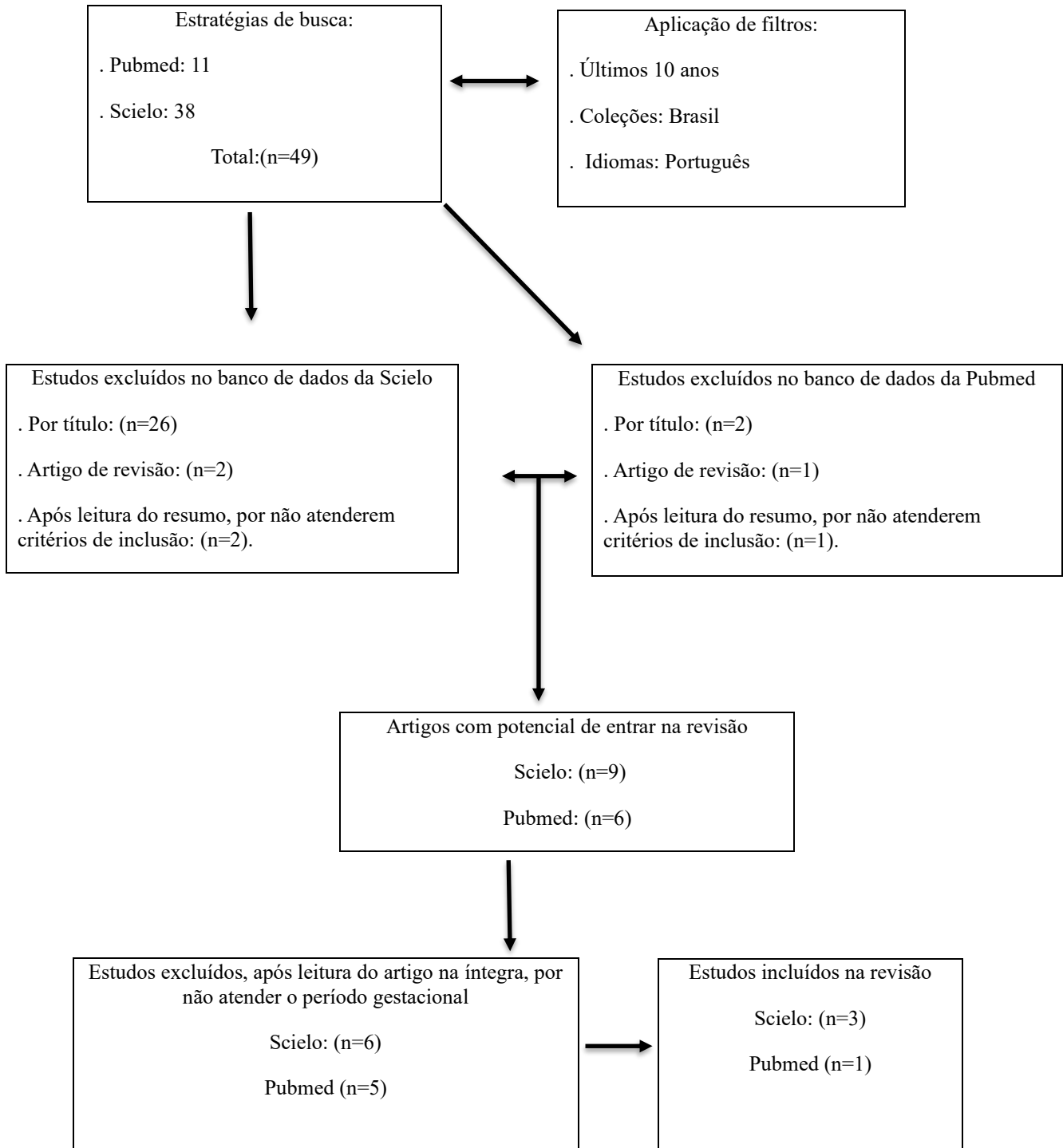
Ao final, restaram 4 artigos que atenderam a todos os critérios de inclusão e foram utilizados na análise final do estudo. Depois de selecionar os artigos, realizamos a categorização deles, organizando em quadros informações como autores, ano de publicação, título, tipo de estudo e resultados obtidos. Os artigos de busca foram representados no Quadro 1, e expostos seleção e exclusão no fluxograma 1. Após a adesão dos artigos foi feita a categorização dos dados, sendo disposto no Quadro 2, com a divisão por autoria, ano de publicação, título, tipos de estudo e os resultados mais prevalentes nos artigos selecionados.

Quadro 1 – Artigos achados, descartados e selecionados.

DESCRIPTORES UTILIZADOS	Nº DE ARTIGOS ENCONTRADOS/ BASE DE DADOS
Autoestima na gestação	Scielo: (n=3)
	Pubmed: (n=1)
Autoimagem na gestação	Scielo: (n=1)
	Pubmed: (n=0)
Ganho de peso gestacional	Scielo: (n=34)
	Pubmed: (n=10)
TOTAL DE ARTIGOS ENCONTRADOS	(n=49)
TOTAL DE ARTIGOS DESCARTADOS	(n=43)
TOTAL DE ARTIGOS SELECIONADOS	(n=4)

Fonte: Dados da pesquisa, 2024.

Figura 1. Fluxograma de seleção e exclusão de artigos para o estudo.



Fonte: Dados da pesquisa, 2024.

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Conforme o quadro 2, que aborda as características incluídas na revisão integrativa, observa-se que estes foram publicados nos anos de 2016 (n=1), 2021 (n=2) e 2023 (n=1), sendo estes caracterizados como estudos transversais (n=2), longitudinais (n=2).

O ganho de peso durante a gestação gera pressão sobre as mulheres, exacerbada por padrões idealizados da mídia. Essa expectativa pode afetar negativamente a autoestima, especialmente entre gestantes em situações de vulnerabilidade, que muitas vezes se sentem isoladas. É fundamental promover uma visão mais saudável da gestação, focando no bem-estar físico e mental das mulheres, em vez de se concentrar apenas na aparência. Isso pode ajudar a melhorar a experiência da gravidez e a autoestima das gestantes.

Os estudos apresentados por de Monteshio *et al.* (2021), Meireles *et al.* (2016), e Souza *et al.*, 2023 abordam os aspectos mais importantes relacionados à temática do impacto do ganho de peso na autoestima de gestantes em período gestacional, enquanto que Santos *et al.* (2021) traz uma abordagem voltada ao estudo destes impactos na gravidez na adolescência, e como a faixa etária pode acentuar as transformações corporais podem impactar esse período.

Quadro 2 – Artigos selecionados organizados por ano de publicação, título, tipo de estudo e resultados.

Autor, ano	Título do trabalho	Tipo de estudo	Resultados
Monteschio <i>et al.</i> , 2021	Ganho de peso gestacional excessivo no Sistema Único de Saúde	Estudo transversal	O estudo encontrou 38,3% de ganho de peso gestacional excessivo, associado ao aumento da ingestão alimentar e consumo frequente de produtos industrializados, com menor prevalência entre mulheres com renda per capita mais baixa
Santos <i>et al.</i> , 2021	Fatores associados à adequação do ganho de peso gestacional de	Estudo transversal	Uma pesquisa revelou que adolescentes das regiões Norte e Nordeste, especialmente aqueles com trabalho remunerado e IMC pré-gestacional

	adolescentes brasileiras		inadequado, têm maior probabilidade de apresentar ganho de peso gestacional insuficiente ou excessivo, com variações significativas também associadas ao uso inadequado de álcool.
Meireles <i>et al</i> , 2016	Imagem corporal de gestantes: um estudo longitudinal	Estudo longitudinal	O IMC e as atitudes corporais negativas, incluindo o sentimento de gordura, aumentaram ao longo da gestação, enquanto atitudes alimentares, sintomas depressivos, autoestima e ansiedade-estado resultados, com o IMC explicando 31% da variância das atitudes corporais no primeiro trimestre e as atitudes alimentares explicando 30% e 46% nos trimestres subsequentes.
Souza <i>et al</i> , 2023	Sintomas depressivos, ansiedade e os sintomas estressantes durante a gravidez afetam o ganho de peso gestacional?	Estudo longitudinal	O estudo não encontrou associação significativa entre sintomas de transtornos mentais (depressão, ansiedade e estresse) e o ganho de peso gestacional, nem efeitos diretos ou indiretos dos sintomas sobre o ganho de peso ou comportamentos de risco.

Fonte: dados da pesquisa, 2024.

A gestação é uma fase marcada por intensas transformações físicas e emocionais, sendo o ganho de peso um dos aspectos mais perceptíveis, que pode impactar negativamente na autoestima das mulheres, especialmente em contextos onde padrões estéticos idealizados e comentários externos reforçam inseguranças, evidenciando a importância de um cuidado pré-natal mais acolhedor e abrangente, como é destacado por Monteschio *et al.* (2021).

Os estudos selecionados apontam para a importância de se compreender as transformações ocorridas na vida da mulher em diferentes faixas etárias e classes socioeconômicas no período gestacional, e como os profissionais e políticas públicas podem contribuir para melhorias na qualidade de vida dessas gestantes. O aumento significativo do ganho de peso durante a gestação, conforme observado no estudo de Monteschio *et al.* (2021), pode ter um impacto direto na autoestima das gestantes, pois as mudanças físicas, são frequentemente associadas a percepções negativas sobre a imagem corporal.

Os referidos autores (Monteshio *et al.*, 2021) destacam ainda que a renda se constitui como um elemento contribuinte do ganho de peso excessivo – já que mulheres com renda per capita maior têm maior acesso à alimentação, em especial produtos processados e industrializados que conseqüentemente, contribuem para o ganho de peso – e que aspectos como falta de orientação nutricional e apoio emocional influenciam o ganho de peso que, por vezes, está associado a complicações durante a gestação e pós-parto, além de impactar na saúde do bebê.

Sousa *et al.* (2023) por sua vez destacaram em seu estudo que não foram observados efeitos diretos, indiretos ou total na associação entre sintomas de transtornos mentais e ganho de peso na gestação, reforçando a urgente necessidade da ampliação de estudo relacionados a esta problemática que corroborem para o desenvolvimento de uma visão de certo modo mais assertiva sobre o tema.

Mudanças significativas na percepção da imagem corporal ocorrem à medida que a gestação avança, conforme relatam Meireles *et al.* (2016). Neste contexto, torna-se imprescindível ainda que profissionais de saúde estejam atentos à imagem e à insatisfação corporal durante a gravidez buscando intervir de forma positiva e multiprofissional para a manutenção da saúde física e emocional (Meireles *et al.*, 2014).

A relação entre a falta de recursos financeiros e o ganho de peso gestacional excessivo, como apontado por Monteschio *et al.* (2021), está profundamente ligada ao impacto na autoestima das gestantes, isto porque a limitação financeira ora leva a uma maior dependência de produtos processados e de baixo custo, que frequentemente são ricos em açúcares e gorduras, ora contribuem para a redução do número de refeições em quantidade suficiente para suprir as necessidades gestacionais, o que pode levar ao ganho de peso excessivo influenciando negativamente a percepção da imagem corporal das gestantes, principalmente em contextos de vulnerabilidade econômica.

Deste modo, fica evidente que a autoestima das mulheres pode ser ainda mais fragilizada pela falta de apoio nutricional e emocional, sendo a renda não só um determinante das escolhas alimentares, mas também influencia diretamente a saúde emocional das gestantes, impactando sua confiança e o bem-estar

psicológico, o que pode agravar as complicações durante a gestação e pós-parto, além de afetar a saúde do bebê (Monteshio *et al.*, 2021).

Os estudos de Sousa *et al.* (2023) e Santos *et al.* (2021) oferecem visões complementares e contrastantes sobre a relação entre o ganho de peso gestacional e a autoestima das mulheres, principalmente no contexto da autoimagem durante a gestação, revelando que, enquanto a relação entre ganho de peso e transtornos mentais ainda necessita de um entendimento mais claro, os impactos relacionados à autoestima, como a insatisfação com a imagem corporal, são indiscutíveis, principalmente em contextos de vulnerabilidade.

Por um lado, Sousa *et al.* (2023) destaca que não observaram efeitos diretos entre o ganho de peso e sintomas de transtornos mentais, sua pesquisa ressalta a necessidade de mais estudos para aprofundar a compreensão dessa relação, sugerindo que fatores emocionais podem, sim, ter um impacto, mas precisam ser mais bem explorados. Em contrapartida, o estudo de Santos *et al.* (2021) identificou que, especialmente entre adolescentes, o ganho de peso inadequado (tanto excessivo quanto insuficiente) está diretamente relacionado a variáveis como nível educacional, suporte familiar e acesso a serviços de saúde, que por sua vez afetam profundamente a autoestima e saúde mental.

Há de se ressaltar ainda que os possíveis impactos sociais e econômicos decorrentes da dificuldade de retomada aos estudos após o parto que diminuem as chances de inserção no mercado de trabalho e a ascensão social são elementos importantes que influenciam nessa autoestima em adolescentes (Santos *et al.*, 2021). Com isso, torna-se crucial para este público a criação e expansão de programas de apoio e educação sexual orientações gestacionais, buscando resgatar nestas a esperança para que tenham melhores perspectivas sobre a gestação e seu futuro pós-parto nos âmbitos físico e também psicológico Santos *et al.* (2021).

A manutenção da saúde mental de gestantes durante o período gestacional é muito importante para o enfrentamento a problemas que possam impactar diretamente a saúde física da mulher e do bebê (Monteschio *et al.*, 2021). Gestantes que enfrentam problemas como ansiedade e depressão podem ter uma maior propensão a complicações como, por exemplo, o parto prematuro e baixo peso ao nascer. Além disso, uma gestante emocionalmente estável consegue estabelecer

um vínculo afetivo positivo com o bebê, o que é essencial para o seu neurodesenvolvimento (Santos, 2021; Monteshio *et al.*, 2021).

A obesidade na gestação é um problema complexo. Conforme Monteschio *et al.* (2021) relatam a falta de recursos financeiros é um agente que limita a capacidade de compra de alimentos frescos e nutritivos, ora levando a uma maior dependência de produtos processados e de baixo custo, que frequentemente são ricos em açúcares e gorduras, ora contribuindo para a redução do número de refeições em quantidade suficiente para suprir as necessidades gestacionais, o que afeta diretamente as funções metabólicas levando à incidência da obesidade. Esta situação é ainda mais preocupante em contextos de pobreza, onde as escolhas alimentares são limitadas pela capacidade financeira.

Outro aspecto importante é a falta de acesso a cuidados de saúde adequados. Meireles *et al.* (2016) ressalta que mulheres em situação de vulnerabilidade econômica podem ter dificuldade em acessar serviços de saúde que oferecem orientação nutricional e suporte emocional durante a gestação e enfatiza que a ausência desse suporte pode resultar em uma compreensão limitada sobre a importância de uma alimentação balanceada e dos cuidados necessários para uma gestação saudável.

Dentre os principais desafios que permeiam a obesidade e seus impactos à saúde mental de gestantes no Brasil, é possível mencionar ainda a pressão social e os padrões de beleza frequentemente impostos pela mídia e pela cultura, que valorizam corpos magros e intensificam a insatisfação com a imagem corporal entre as gestantes, levando a sentimentos de inadequação e baixa autoestima. Estudos como o de Meireles *et al.* (2016) mostram que as mudanças físicas durante a gravidez podem ser particularmente difíceis para aquelas que já enfrentam desafios com sua imagem corporal.

A falta de suporte emocional e social é outro desafio, pois muitas gestantes, especialmente aquelas em situação de vulnerabilidade econômica, podem não ter acesso a uma rede de apoio que as ajude a lidar com as pressões emocionais e sociais associadas à obesidade, dificultando a aceitação das mudanças físicas que ocorrem durante a gestação (Meireles *et al.*, 2016).

A falta de informação e conscientização sobre saúde desempenha um papel significativo nas altas taxas de obesidade gestacional no Brasil, haja vista que gestantes que não têm acesso a informações sobre nutrição e saúde podem não entender os riscos associados à obesidade, o que as torna mais suscetíveis a comportamentos alimentares inadequados em comparação com gestantes que têm o devido acompanhamento. A criação de programas que forneçam suporte psicológico e informações sobre alimentação saudável pode melhorar a autoestima das gestantes, promovendo uma experiência gestacional mais positiva podem minimizar esses impactos, conforme relatam Monteschio *et al.* (2021).

Além disso, a pressão social e os padrões de beleza impostos pela mídia e pela cultura, que valorizam corpos magros, intensificam a insatisfação com a imagem corporal entre as gestantes, levando a sentimentos de inadequação e baixa autoestima, que é ainda mais evidente entre mulheres em situação de vulnerabilidade, que muitas vezes não têm acesso a uma rede de apoio social que as ajude a lidar com as pressões emocionais e sociais associadas à obesidade (Meireles *et al.*, 2016).

Arelado a isto, é importante ressaltar que a falta de informação e conscientização sobre saúde desempenham um papel significativo nas altas taxas de obesidade gestacional no Brasil, haja vista que gestantes que não têm acesso a informações sobre nutrição e saúde podem não entender os riscos associados à obesidade, o que as torna mais suscetíveis a comportamentos alimentares inadequados em comparação com gestantes que têm o devido acompanhamento, conforme relata Meireles *et al.* (2016).

Diante do exposto, evidencia-se que o impacto do ganho de peso na autoimagem das gestantes não se limita apenas a aspectos físicos, mas envolve também uma complexa interação de fatores emocionais, sociais e econômicos e a forma como as gestantes lidam com as transformações corporais e a pressão para se adequar a padrões estéticos muitas vezes prejudiciais pode gerar sentimentos de inadequação e insegurança, afetando sua saúde mental e qualidade de vida, como destacado por Meireles *et al.* (2016).

Neste contexto, a promoção da autoimagem durante a gestação exige iniciativas que valorizem o cuidado integral, que levem as gestantes a enxergarem

as transformações corporais de maneira positiva, passando por uma experiência gestacional mais proveitosa e satisfatória (Santos *et al.*, 2021). A criação de programas que forneçam suporte psicológico e informações sobre alimentação saudável pode melhorar a autoestima das gestantes, promovendo uma experiência gestacional mais positiva, minimizando esses impactos, conforme relata Monteschio *et al.* (2021).

Não obstante, a implementação de políticas de saúde pública que visem a inclusão e o apoio a gestantes em situação de vulnerabilidade, incluindo o acesso a cuidados pré-natais adequados, nutrição e suporte emocional bem como a criação de ambientes de saúde que respeitem e valorizem a individualidade de cada gestante pode ajudar a minimizar os impactos negativos da obesidade na autoestima, promovendo o bem-estar tanto da mãe quanto do bebê (Monteshio *et al.*, 2021; Santos *et al.*, 2021).

4. CONSIDERAÇÕES FINAIS

De acordo os artigos analisados nota-se que a autoestima na gravidez sofre influência das alterações hormonais, físicas e pelo meio social. O ganho de peso e a baixa autoestima associados a fatores físicos e fisiológicos do período gravídico relacionados à vulnerabilidade econômica, aliada à ausência de suporte psicológico e nutricional durante a gestação, podem contribuir para a insatisfação com a imagem corporal até desencadear quadros de ansiedade e depressão, bem como prejuízos ao desenvolvimento do conceito e dificuldade em estabelecer um vínculo afetivo entre mãe e bebê.

Diante do exposto, é imprescindível ampliar a compreensão sobre a influência das mudanças corporais e das representações sociais da gestação na autoestima das mulheres grávidas. Para isso, são necessárias abordagens socioeducativas que visem proporcionar qualidade de vida, uma vez que a autoestima é um fator crucial para uma gestação prazerosa e psicologicamente saudável.

Além disso, é essencial que haja um aumento na pesquisa e nos estudos focados especificamente nas experiências de gestantes em relação ao ganho de peso e à autoestima. A falta de dados abrangentes limita a compreensão das necessidades únicas desse público. Ao realizar mais investigações, podemos identificar fatores de risco e proteção, além de desenvolver intervenções mais eficazes que abordem as preocupações das gestantes. Com uma base sólida de evidências, será possível implementar políticas e práticas que promovam o bem-estar das mulheres durante a gravidez, oferecendo suporte emocional e físico que respeite suas individualidades e necessidades, contribuindo para uma gestação mais saudável e confiante.

REFERÊNCIAS

- KARAZSIA, B. T.; MURNEN, S. K.; TYLKA, T. L. Is body dissatisfaction changing across time? A cross-temporal meta-analysis. **Psychological bulletin**, v. 143, n. 3, p.293, 2017.
- LIRA, A. G.; GANEN, A. P.; LODI, A. S.; ALVARENGA, P. S. Uso de redes sociais, influência da mídia e insatisfação com a imagem corporal de adolescentes brasileiras. **Jornal Brasileiro de Psiquiatria**, v. 66, p. 164-171, 2017.
- MEIRELES, J. F. F.; NEVES, C. M.; CARVALHO, P. H. B. D.; FERREIRA, M. E. C. Imagem corporal de gestantes: um estudo longitudinal. **Jornal Brasileiro de Psiquiatria**, Rio de Janeiro, v. 65, n. 3, p. 223-230, 2016.
- MONTESCHIO, L. V.; MARCON, S. S.; ARRUDA, G. O.; TESTON, E. F.; NASS, E. M.; COSTA, J. R.; et al. Ganho de peso gestacional excessivo no Sistema Único de Saúde. **Acta Paulista de Enfermagem**, São Paulo, v. 34, p. eAPE001105, 2021.
- MORANDI, M. I. W. Motta; CAMARGO, L. F. R. Revisão sistemática da literatura. In: DRESCH, Aline; LACERDA, Daniel P.; ANTUNES JR, José A. Valle. **Design science research: método e pesquisa para avanço da ciência e da tecnologia**. Porto Alegre: Bookman, 2015.
- REZENDE, F. J.; MONTENEGRO, C. A.; **Rezende Obstetrícia**. 13 ed. Rio de Janeiro:Guanabara Koogan; 2014.
- SANTOS, S. F. M. dos; et al. Fatores associados à adequação do ganho de peso gestacional de adolescentes brasileiras. **Ciência & Saúde Coletiva**, Rio de Janeiro, v. 27, n. 7, p. 2629-2642, 2021.
- SOUZA, L. N. S.; CONFORTIN, S. C.; ARISTIZÁBAL, L. Y. G.; CHAGAS, D. C. D.; VIEIRA, A. C.; SIMÕES, V. M. F.; ALVES, M. T. S. S. D. B. Sintomas depressivos, ansiedade e os sintomas estressantes durante a gravidez afetam o ganho de peso gestacional? **Ciência & Saúde Coletiva**, Rio de Janeiro, v. 28, p. 2087-2097, 2023.
- SPINDOLA, T. et al. Período pós-parto na ótica de mulheres atendidas em um hospital universitário. *Revista Enfermagem em Foco*, Rio de Janeiro, v. 8, n. 1, p. 42-46, 2017.
- WATSON, B. et al. The meaning of body image experiences during the perinatal period: a systematic review of the qualitative literature. *Body Image*, **Bethesda**, v. 14, n. 10, p. 102-113, 2015.