

Maternidade real

E o uso das redes sociais



Índice

1. A maternidade.....	1
2. As Redes Sociais.....	3
3. Rede de Apoio.....	7
4. Sintomas de Ansiedade e Depressão na Gravidez.....	10
5. Dicas de Conteúdo.....	13
6. Referências.....	14

Desenvolvedores:

Camille Arcie
Carolina Coutinho
Franciele de Paula
Susan Aguiar
Yuri Calmo



A maternidade

Vivenciar a maternidade pode ser uma experiência sublime, mas também cheia de surpresas, já que é um momento marcado por significativas transformações que acontecem na esfera do corpo, da vida pessoal, conjugal e profissional da mulher. A gravidez é uma fase de importantes reestruturações e representa uma transição que indica o início de um novo ciclo em que a gestante, além de filha e mulher, passa a ser mãe.⁵

Toda preparação realizada durante a gestação envolve expectativas, sonhos, medos e fantasias sobre o bebê e sobre o papel de mãe, todos esses aspectos contribuem para a construção da identidade materna, mas é importante ressaltar que essas modificações são muito singulares e podem variar de mulher para mulher.⁸

O nascimento de um filho marca o começo de uma nova etapa, e é comum que todas essas mudanças causem impactos emocionais, a maternidade ao mesmo tempo que permite experiências como sentimentos de realização, alegria, amor, orgulho e satisfação, pode ser uma arena saturada de tensões e ambivalência que geram sentimento de frustração, solidão, culpa, vergonha, raiva, hostilidade, medo e decepção pois além do bebê real, a mãe se depara, também, com a maternidade real, maternidade essa antes idealizada e vivenciada com uma expectativa de completude, que não é alcançada.¹



A “maternidade real” chega ocupando um espaço interno – físico e psíquico – há a influência de fatores hormonais, culturais, ambientais, situações que podem desencadear estresse, e ainda, a influência da personalidade de cada mulher, todos esses fatores desarranjam e exigem da nova mamãe uma reorganização da sua identidade em diferentes contextos.^{12,7}

Para grande parte das mulheres esse período pode ser tanto único e mágico, quanto desafiador e por vezes, solitário, e entre mudanças corporais, adaptações na vida pessoal, no trabalho e cobranças sociais inalcançáveis, é preciso lembrar que a experiência materna é muito singular! Por isso, respeite o seu processo individual! Claro que também é importante ouvir outras pessoas e compartilhar experiências mas sem deixar de lado os seus valores, o que você acredita e as informações que buscou durante toda a gestação.



As Redes Sociais

No contexto atual em que vivemos, nada é mais comum que o compartilhamento da vida pessoal através da internet. É uma variável crescente a exposição de fotos, vídeos, pensamentos e estilo de vida no ambiente virtual. As redes sociais fornecem amparo na procura por informações sobre diversos conteúdos, inclusive sobre a maternidade. Mas será que isso é sempre bom? ³

Como saber se o tempo que passo nas redes sociais pode estar sendo prejudicial para mim?

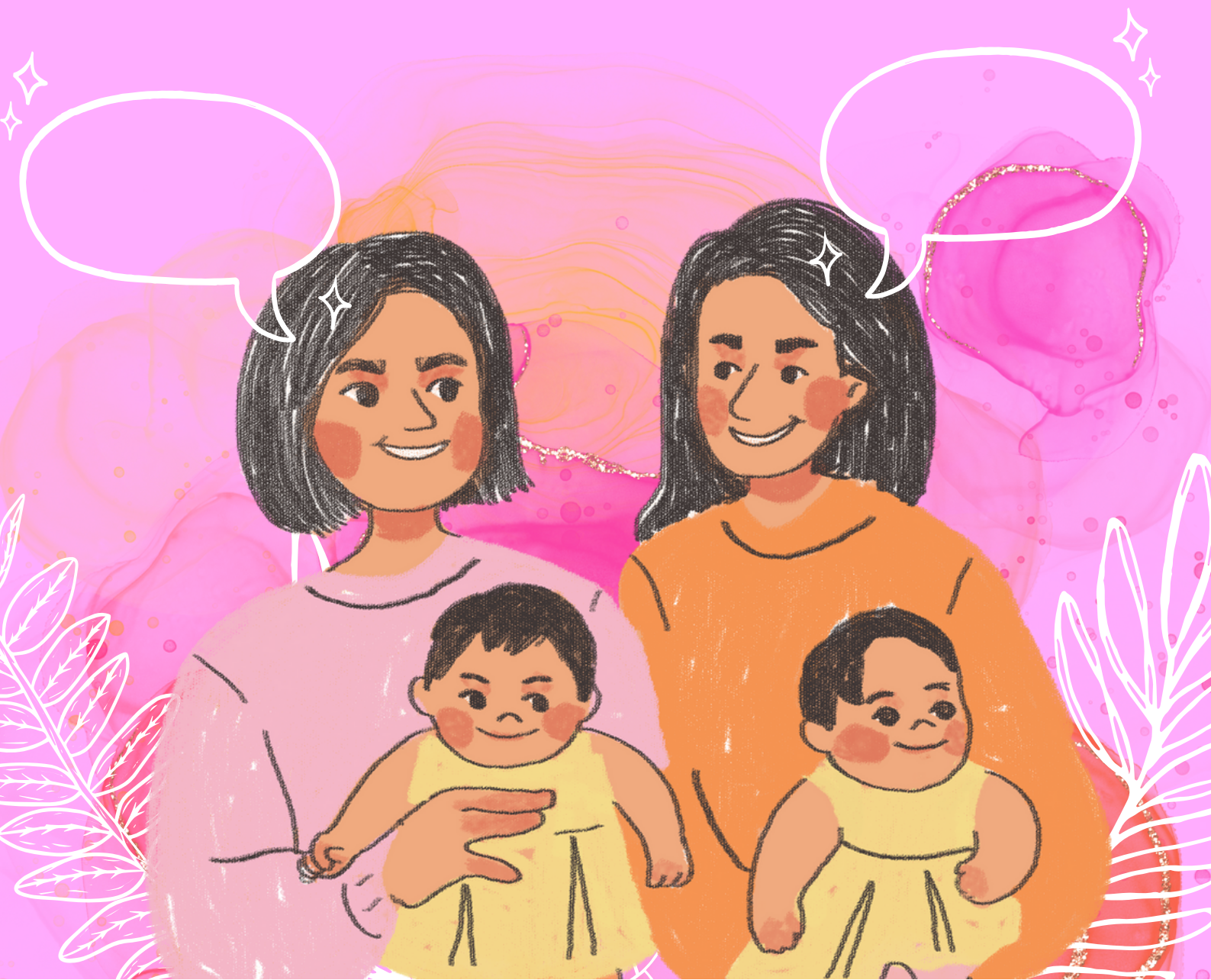
- Para chegar a essa conclusão, é necessário avaliar como você lida com as redes sociais: sente-se pior com relação a si mesma? Costuma comparar negativamente seu modo de criar seus filhos? Se sente insegura como mulher? Ou com relação ao seu corpo?



● Caso tenha se identificado com as perguntas anteriores, é importante considerar os conteúdos que acompanha na internet. O ideal é que a autoestima se mantenha em equilíbrio, que a autoavaliação seja justa e, deste modo, os indivíduos não distorçam sua imagem, principalmente em relação à comparação com os outros.³

● É necessário ter paciência durante seu processo de tornar-se mãe: respeite seus limites, valorize suas habilidades e tudo o que já aprendeu até agora.

● A realidade é que não existe o jeito certo de ser mãe! Cada mulher irá se descobrir nesse novo mundo de acordo com sua subjetividade e com a sua história de vida.



● O Pediatra e Psicanalista inglês Winnicott desenvolveu ao longo da sua vida a teoria da “mãe suficientemente boa” que é muito rica e envolve diversas nuances da maternagem. Essa teoria basicamente consiste na ideia de que a mãe suficientemente boa é aquela que consegue se identificar com o bebê sem deixar de ser ela mesma.

● A identificação com a criança não é natural ou instintiva, mas ocorre de acordo com o desenvolvimento emocional do indivíduo e com a habilidade em colocar-se no lugar dele. É a mãe que apresenta o mundo em doses homeopáticas para seu filho e que se conecta com suas emoções, mas sem perder seu próprio espaço e sua individualidade.

● Os ideais de como ser uma boa mãe, boa esposa, e uma boa mulher ainda tem características muito ultrapassadas, o que pode provocar a sensação de insatisfação pessoal e insegurança.



- Para saber quais são os seus ideais de mãe e mulher, você pode pensar em algumas coisas: Estou criando meus filhos do modo que eu acho correto? Estou ensinando valores que são importantes para mim? Estou feliz com minhas escolhas? Sinto que sou a mulher que gostaria?
- É muito importante realizar avaliações voltadas para questões que são importantes para você mesma, de forma que se sinta segura e confortável. O ideal de mãe e mulher é aquele que é possível, e que foi idealizado por você.



Rede de Apoio

O que é?

É um grupo de pessoas que se dispõem a ajudar e apoiar a gestante, na gravidez ou até mesmo no decorrer da vida da criança. Este grupo inclui familiares, amigos, cônjuges, colegas e profissionais da saúde.⁶

Após o parto, algumas mulheres podem sentir desconfortos, como ao amamentar, dores e inchaço pelo parto ou cesárea, dificuldade em realizar tarefas e dificuldades em processar alguns sentimentos e adaptações que precisam ser feitas. Neste momento é essencial a ajuda de uma rede de apoio sensível e compreensiva, que auxilie nas tarefas práticas e compreenda de forma empática a situação.¹⁰

É importante lembrar também a importância de um descanso adequado, ele irá regular seu organismo e te dar a energia necessária para mais um dia. Neste momento, não hesite em solicitar ajuda de amigos e parentes caso seja necessário, é compreensível a dificuldade enfrentada pelos pais e toda ajuda é bem-vinda.¹⁰



Caso eu seja a rede de apoio de alguém, como posso ajudar?

A ajuda pode vir de diversas formas e é importante lembrar que a gestante precisa de tanta atenção quanto o bebê. A saúde mental é um dos fatores de desconforto entre algumas gestantes, precisamos pensar nas dificuldades e mudanças que a mulher grávida enfrenta, conversas e apoio podem ajudar muito, sempre pensando em informações confiáveis e uma visão sensível da situação, levando em conta a possibilidade de uma psicoterapia em casos de maior urgência ou gravidade.¹⁰

Algumas tarefas podem se tornar difíceis de serem realizadas com o passar da gestação, como por exemplo: se sentar e levantar de cadeiras e camas; amarrar e trocar de calçados; segurar e levar objetos de grande peso ou volume; entre muitas outras tarefas que precisarão ser

adaptadas para que se tornem confortáveis ou até mesmo possíveis e perceber as oportunidades de ajuda é muito importante.¹⁰

Algumas etapas da gravidez precisam de muita atenção, como os exames pré-natal, cuidados com alimentação e estilo de vida saudável, autocuidado e preparações para o momento do parto e é claro que com o auxílio de uma rede de apoio, tudo se torna mais tranquilo de lidar.¹⁰



Mas e quando não há suporte, onde procurar?

As Unidades Básicas de Saúde da sua região podem lhe oferecer suporte em alguns âmbitos, além de promover campanhas que levam conhecimento aos seus usuários, o atendimento às gestantes é feito de forma gratuita e contínua, incluindo o pré-natal. ¹⁰



Sintomas de Ansiedade e Depressão na Gravidez

Embora a sociedade difundiu durante anos a crença de que a gravidez é um momento de plenitude e bem-estar na vida das mulheres, estudos indicaram que existe um alto índice de ansiedade e depressão neste período.

A gravidez é um período de transição na vida da futura mãe, essa vivência de grandes mudanças físicas, hormonais, psicológicas e sociais, deixam a mulher mais sensível e vulnerável emocionalmente. Dessa forma, é possível que a futura mãe passe por momentos de estresse, ansiedade e tristeza ao longo da gestação, mas o agravamento desses sintomas pode aumentar as chances de desenvolver transtornos emocionais, por isso, é muito importante estarmos atentos aos sintomas de ansiedade e depressão apresentados nesse período.¹¹

A presença de estresse, ansiedade e depressão na gravidez, estão associados há questões como o parto pré-termo (onde o parto antecede as 37 semanas), ao baixo peso do bebê ao nascer, graves implicações em seu desenvolvimento neurológicos e futuramente afeta a regulação da atenção, o desenvolvimento motor e cognitivo e a estrutura e o ajustamento emocional em seus primeiros anos de vida.²



A depressão na gravidez é uma das principais causas para o risco de depressão pós-parto, resultando em consequências adversas no funcionamento psicossocial da mãe, em sua relação com o bebê e no desenvolvimento psicossocial do bebê.²

Pesquisas alertam para os fatores que influenciam o estado psicológico da mulher durante a gravidez:

- As questões pessoais, como a idade, o nível escolar e os aspectos cognitivos;
- Complicações na gestação;
- O histórico de saúde mental e utilização de substâncias psicoativas;
- A estrutura e relacionamento conjugal e familiar;
- Se houve planejamento da gravidez e o acontecimento de eventos estressores;
- Condição econômica, pois a realidade financeira pode gerar preocupação na gestação, diante dos novos gastos que a vinda do bebê irá trazer.



Para impedir ou ao menos minimizar os fatores estressantes na gestação e diminuir as consequências dos sintomas dos transtornos psicológicos como a ansiedade e a depressão é necessário que a futura mãe tenha um apoio emocional, um suporte familiar e social, assim é formada a rede de apoio, propiciando sentimentos de amor, cuidado, compreensão, confiança e segurança.⁹

Sintomas

Alguns sintomas que podem surgir durante o período de gestação, que a futura mãe e sua rede de apoio devem estar atentos:⁴

- Tristeza sem motivo aparente;
- Redução do desempenho;
- Preocupação sem alguma razão;
- Crises de choro;
- Perda de interesse pelas atividades diárias;
- Irritabilidade;
- Distúrbios do sono, insônia ou sonolência exagerada;
- Excesso ou falta de apetite;
- Falta de concentração;
- Pensamentos de morte ou suicídio;
- Medo e/ou angústia intensos;
- Sentimento de culpa;
- Pensamentos negativos persistentes;
- Desinteresse em se relacionar com as pessoas
- Estresse



Apesar de que tais sintomas sejam frequentes na gravidez, todos os envolvidos devem estar atentos as demonstrações desses comportamentos se ocorrerem de maneira intensa, o que indica uma necessidade de uma atenção a sua saúde mental, para amenizar seus sentimentos negativos e se possível torná-los positivos. Pois a existência desses sintomas de forma elevada, pode afetar de maneira prejudicial os resultados no período perinatal.⁴

Dicas de Conteúdos

A internet e as redes sociais podem ser ótimos ambientes para socializar, compartilhar histórias e relatos, tirar dúvidas com pessoas que passam por situações iguais ou parecidas com as suas.

O importante é buscar páginas e conteúdos que se adequem com a sua realidade! Como vimos anteriormente, é necessário saber identificar se os conteúdos acessados trazem algum benefício ou prejuízo a sua rotina, portanto esteja sempre observando os sinais.

Em caso de dúvidas específicas consulte um profissional ou a equipe de saúde pública da sua região.



‘Mães que escrevem’:

um site que acolhe desabafos de maternidade

<https://maesqueescrevem.com.br/>



@familiaquilombo

O instagram de uma família que mostra como é educar crianças negras em um mundo sem representatividade. Nas publicações, eles compartilham sobre cultura negra, infância e sociedade, e dividem as dores e delícias dessa parentalidade.



@lagartavirapupa

Instagram de uma mãe atípica que compartilha a rotina, a criação de um filho do espectro autista.



@a_maesolo

Um Instagram de tirinhas que retratam a realidade de uma mãe solo.

REFERÊNCIAS

1. DONATH, Orna. Mães arrependidas: Uma outra visão da maternidade. 1. ed. Rio de Janeiro: Civilização Brasileira, 2017.
2. KLIEMANN, Amanda; BOING, Elisangela; CREPALDI, Maria A. Fatores de Risco para a Ansiedade e Depressão na Gestação: Revisão sistemática de Artigos Empíricos. *Mudanças- Psicologia da Saúde*, São Paulo, 25, 01 de agosto de 2017. 69-79.
3. LARA, C. et al. Redes sociais e a distorção da autoimagem -um olhar atento sobre o impacto que os influenciadores digitais provocam na autoestima das mulheres [s.l: s.n.]
4. LIMA, Marlise O. P.; TSUNECHIRO, Maria A.; BONADIO, Isabel, C.; MURATA, Marcella. Sintomas depressivos na Gestação e Fatores Associados: Estudo Longitudinal. *Acta Paul Enfermagem*, São Paulo, 30, 10 de fevereiro de 2017. 39-46.
5. MARSON, Ana Paula. Narcisismo materno: quando meu bebê não vai para casa. *Revista da Sociedade Brasileira de Psicologia Hospitalar*, 11(1), pp. 161-169, 2018.
6. MEIRA, Renata Braga et al. Rede de apoio social durante a fase gestacional de mulheres. *Journal of Nursing UFPE/Revista de Enfermagem UFPE*, v. 7, n. 12, 2013.
7. PESCE, Luisa Ruzzarin. O lado b da maternidade: Um estudo qualitativo a partir de blogs. Dissertação (Mestrado), Universidade Federal do Rio Grande do Sul - Instituto de Psicologia, Porto Alegre, 2018.
8. PICCININI, Cesar Augusto et al. Gestação e a constituição da maternidade. *Psicologia em estudo*, v. 13, p. 63-72, 2008.
9. SONCINI, Natália C. V.; OLIVEIRA, Cassiana M.; VIVIANI, Juliana C.; GORAYEB, Ricardo. Aspectos Psicossociais em Mulheres Brasileiras com Gestações de Alto e Baixo Risco. *Psicologia, Saúde & Doenças*, Ribeirão Preto, 20, 05 de março de 2019. 88-100.
10. TSUNECHIRO, Maria Alice; BONADIO, Isabel Cristina. A família na rede de apoio da gestante. *Família, Saúde e Desenvolvimento*, v. 1, n. 1, 1999.
11. WECHSLER, Amanda M.; REIS, Karoline P.; RIBEIRO, Bruna D. Uma Análise Exploratórias sobre Fatores de Risco para o Ajustamento Psicológico de Gestantes. *Psicologia Argumento*, Curitiba, v.34, n.86, 24 de novembro de 2017. 273-288.
12. ZANATTA, Edinara; PEREIRA, Caroline Rubin Rossato. "Ela enxerga em ti o mundo": a experiência da maternidade pela primeira vez. *Temas em Psicologia*, v. 23, n. 4, p. 959-972, 2015.