**Artigo: “Promoção Da Capacidade Da Mulher Para Gerir O Corpo No Puerpério: Uma Scoping Review”**

Numa sociedade cada vez mais preocupada com a beleza e a saúde, a imagem corporal assume uma dimensão crescente no dia-a-dia. O período pós-parto caracteriza-se por múltiplas mudanças quer a nível físico, quer a nível psicossocial, com implicações no bem-estar e saúde da mulher. Meleis (2010) refere-nos que o ser humano vivencia períodos de transição na sua vida, que podem gerar dificuldades na capacidade de lidar com essas mudanças. A maternidade constitui o maior evento de transição na vida de uma mulher, pois esta depara-se com uma nova realidade, que lhe é desconhecida.

O enfermeiro surge como um profissional qualificado para a ajudar a alcançar processos de transição saudáveis, utilizando estratégias e implementando cuidados de enfermagem que facilitem este processo de mudança. (Meleis, 2010).

No domínio da saúde, tem vindo a verificar-se uma mudança de paradigma, sendo o utente cada vez menos passivo e participando ativamente nos seus cuidados. Nesta perspetiva, destaca-se o papel do empoderamento e procura de informação pelo próprio, constituindo-se, assim, como motor da sua própria saúde (OMS, 2013).

Sabendo que o conhecimento é empoderador para aqueles que o desenvolvem, que o usam e que dele beneficiam e para que a mulher passe, com sucesso, por este processo de alteração de imagem corporal, torna-se fundamental que o enfermeiro, através de ações de promoção da saúde, a ajude a compreender esta transição e que a capacite para lidar com as mudanças da melhor forma possível, tendo em conta as suas reais necessidades.

Mulheres com IMC inferior antes da gravidez, têm habitualmente maior aumento de peso, o que afeta negativamente a imagem corporal e, consequentemente a amamentação. Maiores mudanças na imagem corporal e preocupações com o aumento de peso são preditores negativos da duração da amamentação independentemente do peso materno.

Parece existir maior risco de depressão pós-parto, ansiedade, baixa autoconfiança, introversão e perfecionismo, em mulheres com maior preocupação e insatisfação com a imagem corporal. Estas podem considerar a amamentação demasiado difícil e/ou dolorosa, aumentando a probabilidade de deixar de amamentar. Não querer amamentar em público, preocupações com o aspeto do seio ou quererem recuperar o seu corpo para si próprias são condicionantes da amamentação em mulheres com insatisfação corporal.

Adaptando as conclusões de Oxelmark et al (2018) ao contexto do pós-parto, depreende-se que, para permitir a tomada de decisão por parte da puérpera, esta necessita compreender as opções disponíveis que mais contribuem para o seu bem-estar e qualidade de vida, tendo em conta as suas metas pessoais. Para tal, é fulcral, o estabelecimento de uma parceria enfermeiro-puérpera, em que a última tem um papel ativo na sua transição de vida e, é o centro dos cuidados. Esta relação é de extrema importância na experiência da pessoa na participação de cuidados, tendo os enfermeiros uma enorme responsabilidade na sua educação e apoio, encorajando o esclarecimento de dúvidas e consequentemente, a participação de forma mais ativa.

A imagem corporal é uma construção multidimensional que é relativamente estável ao longo do tempo. Os principais aspetos de preocupação das puérperas com a imagem corporal são: as estrias; o aspeto que o corpo terá após a gravidez; que o parceiro não a considere atraente posteriormente à gravidez e o aspeto das mamas depois da gravidez. Neste sentido, os enfermeiros devem considerar a individualidade da puérpera e compreender em que medida alterações da sua imagem corporal terão impacto na sua autoestima, facultando-lhe estratégias de prevenção ou coping.

Depreende-se que o enfermeiro que desenvolve a sua prática no âmbito da saúde reprodutiva, deve intervir com o intuito de capacitar a mulher para a gestão do corpo no puerpério. Foram identificadas algumas intervenções de enfermagem a desenvolver com a mulher e companheiro/família:

- facultar estratégias de prevenção ou de coping para as alterações da imagem corporal no puerpério;

- realizar educação para a saúde sobre alimentação saudável, desde o período pré-concepcional, auxiliar na gestão do peso e, consequentemente melhorar a imagem corporal da puérpera;

- incentivar a amamentação como estratégia de perda de peso, promovendo a melhoria da imagem corporal e a manutenção do aleitamento materno;

- ter um discurso claro, simples e objetivo, de modo a que as puérperas entendam que o seu corpo assume uma nova função – ser mãe, para além de mulher (pessoa), esposa e mulher trabalhadora;

- explicar que a insatisfação com a imagem corporal pode levar a instabilidade emocional e níveis patológicos de stress, devendo agir precocemente e preventivamente no sentido de os evitar;

- iniciar a abordagem da imagem corporal no período pré-natal, envolvendo também companheiro/família.