

Voltar ao corpo de antes da gestação nem sempre é rápido, mas com atividade física, alimentação adequada e boas horas de sono, é possível. Especialistas alertam que é importante não se comparar a outras mães

POR LETÍCIA GUEDES*

Manchas pelo corpo, mamas três vezes maiores, estrias e inchaço. São tantas transformações em tão pouco tempo que, repentinamente, um simples olhar no espelho pode ser responsável por localizar incômodos que antes não existiam. Infelizmente, lidar com os questionamentos acerca das próprias mudanças não é o suficiente, ainda é preciso escutar comentários desagradáveis: “A sua barriga está grande demais!” “Na minha gestação, eu não tive tantas estrias” “Vai ser difícil recuperar o seu corpo anterior”.

A gravidez é um momento que deixa a mulher naturalmente mais vulnerável. E, quando elas são colocadas em uma situação de pressão — nesse caso, com relação ao corpo —, os sentimentos negativos podem ser impulsionados e, se não acompanhadas por um profissional, levadas a um quadro de ansiedade elevada ou até de depressão — circunstâncias ainda mais comuns durante o puerpério, período do pós-parto.

Jaimara Falcão, psicóloga da Terapia de Bolso, explica que esse tipo de crítica pode transformar o que era para ser um momento de tranquilidade, em uma situação de medo e receio. “A mulher se sente insegura, não consegue curtir a gestação, fica preocupada com o que pode acontecer com o corpo, fica receosa de ser julgada.”

Apesar de estar comumente atrelado à ansiedade, o processo de busca pelo corpo que tinha antes da gestação não precisa ser sinônimo de uma experiência ruim. Se realizado com acompanhamento profissional e parcimônia, o objetivo pode ser alcançado sem maiores dores de cabeça.

Voltando à forma de maneira saudável

Com a ascensão das redes sociais, o acesso à vida íntima das famosas foi facilitado, e é comum flagrá-las exibindo corpos extremamente magros pouco tempo após dar à luz, o que impulsiona

Transformação pós-gravidez



Antes da gestação, Izabelle produzia conteúdo relacionado ao mundo fitness, mas não conseguiu continuar ativa enquanto estava grávida