



FACULDADE DE TECNOLOGIA DE AMERICANA “MINISTRO RALPH BIASI”
Curso Superior de Tecnologia em Têxtil e Moda

JÚLIA BUENO BELEM
MARIA EDUARDA NABEIRO COSTA

MODA SUSTENTÁVEL PARA GESTANTES E AMAMENTAÇÃO

AMERICANA, SP
2023

**JÚLIA BUENO BELEM
MARIA EDUARDA NABEIRO COSTA**

MODA SUSTENTÁVEL PARA GESTANTES E AMAMENTAÇÃO

Trabalho de Conclusão de Curso desenvolvido em cumprimento à exigência curricular do Curso Superior de Tecnologia em Têxtil e Moda pelo CEETEPS/Faculdade de Tecnologia – FATEC/Americana.

Área de concentração: Moda Inclusiva

Orientadora: Maria Alice Ximenes Cruz

FICHA CATALOGRÁFICA – Biblioteca Fatec Americana Ministro Ralph Biasi- CEETEPS Dados Internacionais de Catalogação-na-fonte

BELEM, Júlia Bueno

Moda sustentável para gestantes e amamentação. / Júlia Bueno Belem, Maria Eduarda Nabeiro Costa – Americana, 2023.

45f.

Monografia (Curso Superior de Tecnologia em Têxtil e Moda) - Faculdade de Tecnologia de Americana Ministro Ralph Biasi – Centro Estadual de Educação Tecnológica Paula Souza

Orientadora: Profa. Dra. Maria Alice Ximenes Cruz

1. Ergonomia 2. Moda 3. Gestante. I. BELEM, Júlia Bueno, II. COSTA, Maria Eduarda Nabeiro III. CRUZ, Maria Alice Ximenes IV. Centro Estadual de Educação Tecnológica Paula Souza – Faculdade de Tecnologia de Americana Ministro Ralph Biasi

CDU: 614.8

687016

687.016(091)

Elaborada pelo autor por meio de sistema automático gerador de ficha catalográfica da Fatec de Americana Ministro Ralph Biasi.

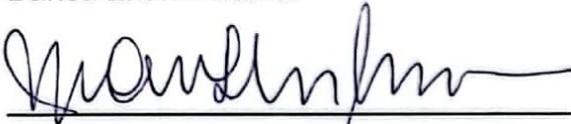
JÚLIA BUENO BELEM
MARIA EDUARDA NABEIRO COSTA

MODA SUSTENTÁVEL PARA GESTANTES E AMAMENTAÇÃO

Trabalho de Conclusão de Curso desenvolvido em cumprimento à exigência curricular do Curso de Tecnologia em Têxtil e Moda pelo CEETEPS/faculdade de Tecnologia – FATEC/Americana-SP.

Data de aprovação: 27 / 11 / 2023

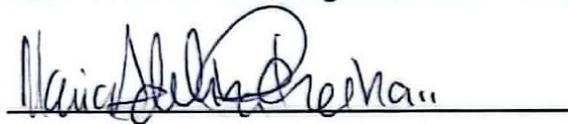
Banca Examinadora:



Maria Alice Ximenes Cruz (Presidente)

Doutora

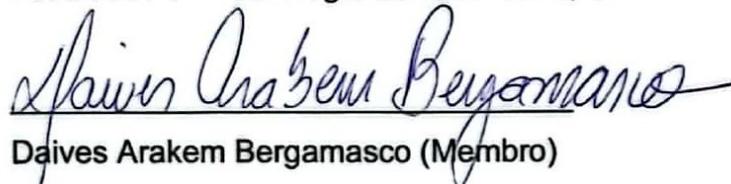
Faculdade de Tecnologia de Americana, SP



Maria Adelina Pereira (Membro)

Mestre

Faculdade de Tecnologia de Americana, SP



Daives Arakem Bergamasco (Membro)

Doutor

Faculdade de Tecnologia de Americana, SP

DEDICATÓRIA

Dedicamos esse TCC a nossa turma de sala que nos deu apoio em todos os semestres. A nossa orientadora Maria Alice Ximenes que nos auxiliou em cada detalhe do trabalho, com estímulo e as oportunidades que concedeu nestes meses de pesquisa.

AGRADECIMENTOS

Agradecemos primeiramente a Deus pela vida e por ter nos guiado até aqui. Nossa família que nos apoiou e nos mantiveram calmos para concluirmos esse curso. Aos professores que nos ensinaram cada detalhe para nosso aprendizado. As colegas de classe que não nos deixaram desistir.

"No aconchego interno do seu corpo, o meu fez morada e aqui nossos corações batem juntos no ritmo de amor."

Nátaly Seckler.

RESUMO

No presente trabalho de conclusão do curso de Têxtil e Moda, foi realizada uma análise abrangente da moda inclusiva, com foco específico em roupas para gestantes e lactantes. Explorou tanto o design contemporâneo para mulheres nessa fase quanto uma investigação histórica da evolução do vestuário feminino ao longo do tempo. Destacou-se a importância da ergonomia e do conforto nas vestimentas, adaptadas aos corpos que passam por transformações durante a gestação e amamentação. O objetivo do trabalho buscou inspirar ações práticas em direção à moda sustentável, propondo soluções inovadoras para prolongar a vida útil dessas peças, evitando o descarte comum após o uso e promovendo assim a sustentabilidade no mercado da moda.

A abordagem econômica e sustentável apresentada corresponde uma resposta à percepção do alto valor associado às roupas para gestantes e lactantes seguido do seu rápido descarte. Dessa forma, contribui de maneira significativa para conscientização e ação eficaz nesse importante segmento da indústria da moda.

Palavras-chave: moda gestante e lactante; sustentabilidade; ergonomia.

ABSTRACT

In this final thesis for the Textile and Fashion course, a comprehensive analysis of inclusive fashion was conducted, specifically focusing on clothing for pregnant and lactating women. The study explores contemporary design for women in the present day and includes a historical investigation into the evolution of women's clothing over time. Emphasis was placed on the importance of ergonomics and comfort in garments tailored to bodies undergoing transformations during pregnancy and breastfeeding. The goal of the work is to inspire practical actions toward sustainable fashion, proposing innovative solutions to extend the lifespan of these pieces, thereby avoiding common disposal after use and promoting sustainability in the fashion market.

The economic and sustainable approach presented responds to the perception of the high value associated with maternity and nursing clothes, often followed by their rapid disposal. Consequently, it makes a significant contribution to awareness and effective action in this important segment of the fashion industry.

Keywords: fashion for pregnant and lactating women; sustainability; ergonomics.

LISTA DE FIGURAS

Figura 1: Idade Média.....	14
Figura 2: Renascimento	15
Figura 3: Período Barroco	16
Figura 4: Era Vitoriana.....	17
Figura 5: Ano 1920	18
Figura 6: Ano 1930	19
Figura 7: Ano 1940	20
Figura 8: Ano 1950	21
Figura 9: Ano 1960	22
Figura 10: Ano 1960 modelo 2	22
Figura 11: Ano 1970	23
Figura 12: Ano 1980	23
Figura 13: Ano 1980 Princesa Diana	24
Figura 14: Tatá Estaniecki.....	25
Figura 15: Mari Maria	26
Figura 16: Elie Saab	26
Figura 17: Calça Legging Gestante	28
Figura 18: Calça Jeans com Cós Anatômico.....	28
Figura 19: Pesquisa de Campo 1	29
Figura 20: Pesquisa de Campo 2	29
Figura 21: Pesquisa de Campo 3	30
Figura 22: Pesquisa de Campo 4	30
Figura 23: Modificação Postural	31
Figura 24: Mudança Corporal.....	32
Figura 25: Linha Nigra	34
Figura 26: Frente Vestido Gestante Menta.....	37
Figura 27: Costas Vestido Verde Menta.....	38
Figura 28: Conjunto de Amamentação Tatiana	39
Figura 29: Conjunto de Amamentação	39
Figura 30: Juliana Franco Semino e Cintia Cavalli	42

SUMÁRIO

1	INTRODUÇÃO.....	11
1.1	Apresentação do assunto	11
1.2	Descrição do problema	11
1.3	Delimitação	11
1.4	Hipótese	11
1.5	Justificativa.....	11
1.6	Objetivos geral.....	12
1.7	Metodologia	12
2	HISTÓRIA DA MODA GESTANTE.....	13
2.1	Idade média.....	13
2.2	Renascimento	14
2.3	Período Barroco.....	15
2.4	Era Vitoriana.....	16
2.5	Ano 1920.....	17
2.6	Anos 1930 e 1940	18
2.7	Anos 1950, 1960 e 1970	20
2.8	Ano 1980.....	23
2.9	Moda gestante nos dias atuais	24
3	DIVERSIDADE DE ESTILOS DE ROUPA PARA ESSE SEGMENTO.....	27
4	PESQUISA DE CAMPO.....	29
5	PRINCIPAIS ALTERAÇÕES FISIOLÓGICAS DURANTE PERÍODO GESTACIONAL.....	31
5.1	1º Trimestre - 1ª a 13ª semana	32
5.2	2º Trimestre – 14ª a 26ª semana.....	33
5.3	3º Trimestre – 27ª a 40ª ou 41ª semana	34
6	ERGONOMIA NA MODA GESTANTE E AMAMENTAÇÃO.....	36
7	SUSTENTABILIDADE PARA ESSE SEGMENTO.....	41
8	CONCLUSÃO	44
	REFERÊNCIAS.....	45

1 INTRODUÇÃO

1.1 Apresentação do assunto

O período de gravidez dura por 9 meses, durante esse tempo a mulher passa por vários desafios, como a mudança de corpo dificultando a escolha de suas vestimentas para obter o melhor conforto e se sentirem bem. A maioria procura a utilizar estilos mais folgados e outras diretamente com a moda gestante.

Com todo esse processo, em seguida vem à fase da amamentação. As mulheres não tem muito disponibilidade de roupa que possa ajudar na hora de alimentar seu bebê.

1.2 Descrição do problema

A moda amamentação e gestante atual têm um preço muito elevado e as roupas ficam inaproveitáveis depois desse período. Para esse estilo de moda deveria ser acessível, oferecer soluções sustentáveis e ser ambientalmente amigáveis, as roupas podem ser funcionais, confortáveis e atraentes para as mulheres mesmo após o período de amamentação.

1.3 Delimitação

Isso envolveria pesquisar os melhores materiais, designs e estratégias de produção para atenderem a esses critérios, com o objetivo de contribuir para formar um guarda-roupa sustentável.

1.4 Hipótese

Com pesquisas e estudos realizados, podemos chegar ao ponto deste trabalho, ou seja, encontrar soluções para a moda gestante e amamentação tornando sustentável para as consumidoras.

1.5 Justificativa

Ao adotar as práticas sustentáveis, a moda pode ser positiva para o planeta e as pessoas envolvidas em sua produção e consumo. Hoje em dia podemos observar que as roupas são utilizadas de diversas formas de sustentabilidade, porém, para as mulheres gestantes e em fase de amamentação, não tem a mesma disponibilidade de roupas igual de outras mulheres.

1.6 Objetivos geral

Encontrar soluções para tornar a moda gestante e amamentação mais sustentável e acessível para as consumidoras.

1.7 Metodologia

O foco principal deste trabalho de conclusão de curso é investigar se a moda sustentável para gestantes pode oferecer soluções para superar suas desvantagens através de uma monografia.

2 HISTÓRIA DA MODA GESTANTE

A história da moda feminina conta muito sobre a evolução das mulheres ao longo dos séculos. À medida que a sociedade avança e se transforma a moda se adapta as novas necessidades, papéis e desejo das mulheres ao decorrer das décadas.

A demanda da moda feminina cresce e se renova a cada dia, como resultado disso surge novos nichos para atender as necessidades de cada mulher para cada época de suas vidas. A moda gestante é um desses novos nichos que surgiu como resultado dessas transformações. Nem sempre as roupas foram projetadas para atender as necessidades das mulheres no período de gestacional. Antes da década de 60, no Brasil, as opções de roupas para gestantes eram limitadas, mas com o tempo houve uma maior conscientização sobre a importância do conforto e estilo durante a gravidez.

Será apresentada uma análise de como as mulheres grávidas se vestiam ao longo das décadas, mostrando como as mulheres adaptaram seus estilos de vestuário em relação às influências culturais, sociais e diferença de classes de cada período.

2.1 Idade média

Na idade média as roupas das gestantes não mudavam em relação ao código de vestimenta da época que consistiam em túnicas longas, vestidos soltos, sobrevestes e espartilhos, eram tipicamente feitas com tecidos de fibras naturais como o algodão, linho e a lã (Figura 1). Como as túnicas e os vestidos possuíam uma amplitude, ajudava com a acomodação da barriga, quando necessário as amarrações ou até mesmo costuras eram abertas para se adequar com as mudanças do corpo durante a gravidez.

Figura 1: Idade Média

Fonte: Jstor (2017)

2.2 Renascimento

Durante a renascença, assim como na idade média, as mulheres grávidas adaptavam suas roupas para acomodar o crescimento da barriga e as mudanças do corpo durante a gravidez. Eram usados espartilhos, vestidos que tinha uma boa amplitude, cintos que permitia o ajuste à medida que a barriga crescia mantas e xales também eram muito usados para cobrir e acomodar o corpo em crescimento (Figura 2). Os tecidos usados nas roupas eram ricos e variados, refletindo a moda da época como a seda, o veludo, o algodão, a renda e a lã.

Figura 2: Renascimento

Fonte: Incrível (2023)

2.3 Período Barroco

No período Barroco o costume de usar espartilhos permaneceu mesmo para as mulheres grávidas, mas ocorreu um grande marco para a funcionalidade das roupas gestacionais, foi criado o primeiro vestido para gestantes, chamado “Vestido Adrienne” (Figura 3), a cintura do vestido era marcada abaixo dos seios para não apertar a barriga, possuía um tecido esvoaçante como a seda e o linho, e tinham dobras que permitiam que a roupa ampliasse à medida que a barriga da mulher grávida crescia, os vestidos tinham pequenas fendas no busto e um babador que auxiliava na amamentação.

Figura 3: Período Barroco



Fonte: Audaces (2023)

2.4 Era Vitoriana

Na época vitoriana a maneira que as pessoas se vestiam era influenciada pela religiosidade da rainha Vitória e pelo luto duradouro após a morte de seu marido. Por esse motivo era muito comum o uso de cores escuras, mangas compridas, golas altas, mangas bufantes e espartilhos apertados. Os tecidos mais usados eram seda, veludo e cetim (Figura 4).

Naquela época a gestação era um assunto sensível, então as mulheres grávidas costumavam usar espartilhos especiais que eram aprovados por médicos, além de várias camadas de tecido, rendas e babados para que conseguissem esconder a gravidez.

Figura 4: Era Vitoriana



Fonte: Audaces (2023)

2.5 Ano 1920

A moda começou a oferecer certo conforto para as mulheres a partir desse período. Os vestidos eram feitos com tecidos leves como a seda, tinham a cintura baixa, eram retos, soltos, na altura da canela e não se usava mais espartilhos (Figura 5), o que proporcionou um conforto adicional para as mulheres, principalmente durante o período gestacional, mas o ideal de beleza da época enfatizava a beleza da magreza então as moças ainda tentavam desviar a atenção da barriga em crescimento com cós ajustáveis, modelagens amplas, babados e até mesmo estampas.

Figura 5: Ano 1920

Fonte: Audaces (2023)

2.6 Anos 1930 e 1940

Durante os anos 30 as gestantes vestiam roupas que realçavam sua feminilidade e mantinham a ênfase na cintura com o uso de cintos ajustáveis e vestidos traspassados (Figura 6). As estampas com padronagens pequenas eram muito usadas para disfarçar a gravidez. Os tecidos geralmente usados eram naturais e confortáveis como algodão, lã e seda.

Figura 6: Ano 1930

Fonte: Insider (2019)

Na década de 40 a moda gestante permaneceu inalterada devido às restrições impostas pela Segunda Guerra Mundial, que limitou a produção de novos designs de roupas. Mesmo quando novos estilos surgiram, era difícil identificar quais eram especificamente destinados a mulheres grávidas, já que os catálogos e revistas de moda da época não representavam mulheres grávidas e, em vez disso, usavam ilustrações esguias. Os vestidos transpassados continuaram a ser o estilo predominante entre as grávidas (Figura 7).

Figura 7: Ano 1940

Fonte: Insider (2019)

2.7 Anos 1950, 1960 e 1970

O longo dessas décadas, a moda gestante experimentou uma notável transformação, influenciada por ícones de Hollywood como Elizabeth Taylor e Grace Kelly. Estas estrelas tornaram populares roupas elegantes e justas que não escondiam a barriga, usando uma variedade de tecidos de alta qualidade, como seda, algodão, lã e sintéticos, escolhidos tanto pelo conforto quanto pela elegância que proporcionavam.

Durante os anos 1950 (Figura 8), as mulheres grávidas começaram a explorar conjuntos de duas peças. Essa mudança permitiu adaptar melhor as roupas em relação às mudanças em seus corpos durante a gestação. As blusas foram projetadas em estilos mais soltos, enquanto as calças se tornaram uma escolha comum.

Figura 8: Ano 1950

Fonte: Insider (2019)

A partir dos anos 60 (Figura 9), as mulheres começaram a adquirir roupas específicas para a gravidez, com pregas frontais invertidas para acomodar o crescimento da barriga. Esse estilo oferecia espaço para o crescimento das barrigas (Figura 10). Além disso, as saias frequentemente eram projetadas com comprimentos mais curtos. Essa tendência continuou na década de 70 (Figura 11), com a adição de minissaias, macacões e shorts ao guarda-roupa das gestantes.

Figura 9: Ano 1960



Fonte Insider (2019)

Figura 10: Ano 1960 modelo 2



Fonte: Audaces (2023)

Figura 11: Ano 1970

Fonte: Revista Elle (2022)

2.8 Ano 1980

A moda dos anos 80 era ousada, e as mulheres grávidas dessa época abraçaram essa tendência, incorporando cores vibrantes e padrões audaciosos em seus trajes cotidianos, frequentemente confeccionados em tecidos leves e confortáveis, como algodão e Jersey (Figura 12).

Figura 12: Ano 1980

Fonte: Insider (2019)

Além disso, as futuras mães também demonstraram um gosto pronunciado por roupas esportivas, que se entrelaçavam harmoniosamente com os estilos predominantes da época. Tecidos como nylon e poliéster eram comumente usados, proporcionando praticidade e um toque esportivo a essas peças.

Um marco influente na moda de maternidade dessa década foi a Princesa Diana (Figura 13). Em 1982, quando estava à espera do Príncipe William, e posteriormente em 1984, quando aguardava o Príncipe Harry, ela exibiu uma variedade de estilos clássicos e icônicos. Seus guarda-roupas de maternidade eram notáveis por incluir vestidos de bolinhas, suéteres de tricô em lã macia e até mesmo vestidos de gala, deixando uma impressão duradoura na moda materna em todo o mundo.

Figura 13: Ano 1980 Princesa Diana



Fonte: Insider (2019)

2.9 Moda gestante nos dias atuais

Nos dias atuais é fácil encontrar peças que combinem o conforto e estilo. A moda maternidade é projetada para proporcionar conforto para mãe, para o bebê e valorizar o corpo da mulher durante esse período. A evolução técnica da modelagem e da tecnologia têxtil teve uma importância significativa para a evolução e a transformação da moda gestante. Graças a esses avanços a roupa maternidade

pode ser justa e flexível, isso garante um caimento elegante sem precisar abrir mão do conforto.

Hoje em dia não precisam mais comprometer seu estilo pessoal em nome do conforto durante o período gestacional. Há uma variedade de formas, cores e designs nas roupas maternidade, as quais seguem as tendências de moda, assim como qualquer outro nicho de mercado (Figura 14).

Figura 14: Tatá Estaniecki



Fonte: Reprodução/ Instagram (2023)

A evolução das roupas para gestantes permite que as mulheres grávidas se sintam confortáveis e estilosas, levando em consideração a diversidade de corpos e permitindo que cada mulher mantenha sua identidade, individualidade e seus gostos pessoais durante os meses de gestação (Figura 15). É notável o crescente interesse das marcas em investir nesse nicho, produzindo peças especialmente desenvolvidas para mulheres grávidas. Afinal, a gravidez, assim como qualquer outra ocasião especial na vida, merece a atenção de um look que combine conforto, estilo e a celebração desse período de transformações únicas (Figura 16).

Figura 15: Mari Maria



Fonte: Reprodução/ Instagram (2022)

Figura 16: Elie Saab



Fonte: Audaces (2023)

3 DIVERSIDADE DE ESTILOS DE ROUPA PARA ESSE SEGMENTO

À medida que vivencia a fase da gestação, toda mulher busca conforto e valoriza a sofisticação em seu visual. Durante o período de amamentação, a praticidade e o bem-estar se tornam ainda mais importantes. A moda destinada às gestantes tem ganhado cada vez mais destaque no mercado, oferecendo uma variedade de estilos para cada estação do ano.

No período de primavera/verão, as roupas mais populares incluem vestidos curtos e longos com muita fluidez, além de vestidos justos até o joelho. Também são comuns blusas mais folgadas, ideais para serem usadas durante as fases de crescimento do bebê. Já no outono/inverno, as mães preferem calças mais amplas com elástico na cintura e tecidos com elastano, juntamente com uma variedade de modelos de casacos.

Ao escolher uma roupa, uma grávida deve ter o cuidado de evitar o aperto excessivo na barriga, pois pode reduzir a oxigenação e prejudicar a circulação sanguínea no local. É recomendado optar por peças com modelagens próprias para gestantes. Vale ressaltar que nem todas as roupas justas são prejudiciais para o bebê. Alguns exemplos são calças leggings com modelos mais esportivos (Figura 17) e calças jeans com cóis anatômico (Figura 18). No entanto, é importante verificar o tecido da peça e analisar se a modelagem é adequada para as grávidas. A seguir, estão alguns modelos de calças sugeridos.

Figura 17: Calça Legging Gestante



Fonte: MIVA STORE (2023)

Figura 18: Calça Jeans com Cós Anatômico



Fonte: Belly Home (2023)

4 PESQUISA DE CAMPO

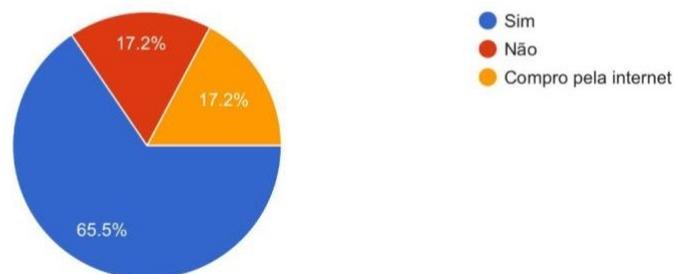
Foi conduzida uma pesquisa junto ao público para avaliar padrões e preferências, resultando 58 respostas no final. As respostas foram fornecidas pelas cidades da região de Americana e Ourinhos, localizadas no estado de São Paulo. Neste estudo contatou-se que 1,8% das mulheres pesquisadas estão grávidas, 8,9% estão amamentando e 89,3% são mães, dentro da faixa etária de 16 à 42 anos.

Analisando as informações, é possível notar que existem estabelecimentos especializados em produtos para gestantes na região, e algumas pessoas optam por fazer suas comprar em plataformas online (Figura 19). No entanto, é importante destacar que essas lojas apresentam uma grande variação quanto aos preços e a qualidade dos produtos (Figura 20). No que diz respeito de escolha de cor, as mães tendem a preferir tons neutros e terrosos, o preto e branco, além de estampas florais e animal print. (Figura 21).

Figura 19: Pesquisa de Campo 1

Há lojas de gestante e amamentação na sua região?

58 responses

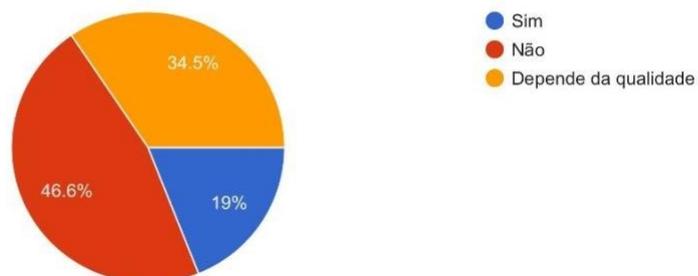


Fonte: Arquivo Próprio (2023)

Figura 20: Pesquisa de Campo 2

As roupas para gestação e amamentação são acessíveis?

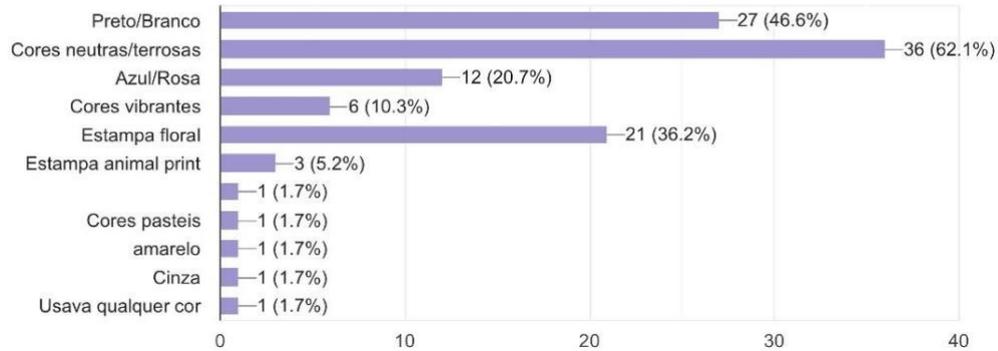
58 responses



Fonte: Arquivo Próprio (2023)

Figura 21: Pesquisa de Campo 3

Dentre as opções abaixo, quais cores você mais utiliza/utilizou durante a gestação/amamentação
58 respostas

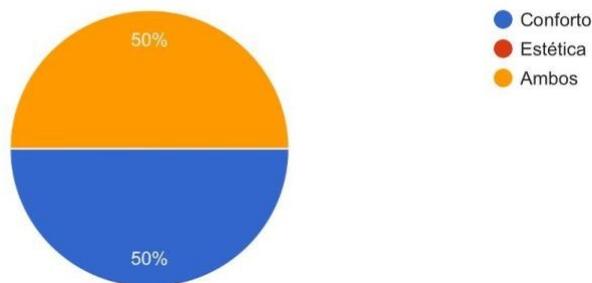


Fonte: Arquivo Próprio (2023)

Figura 22: Pesquisa de Campo 4

Você prefere conforto ou estética para essa moda?

58 respostas



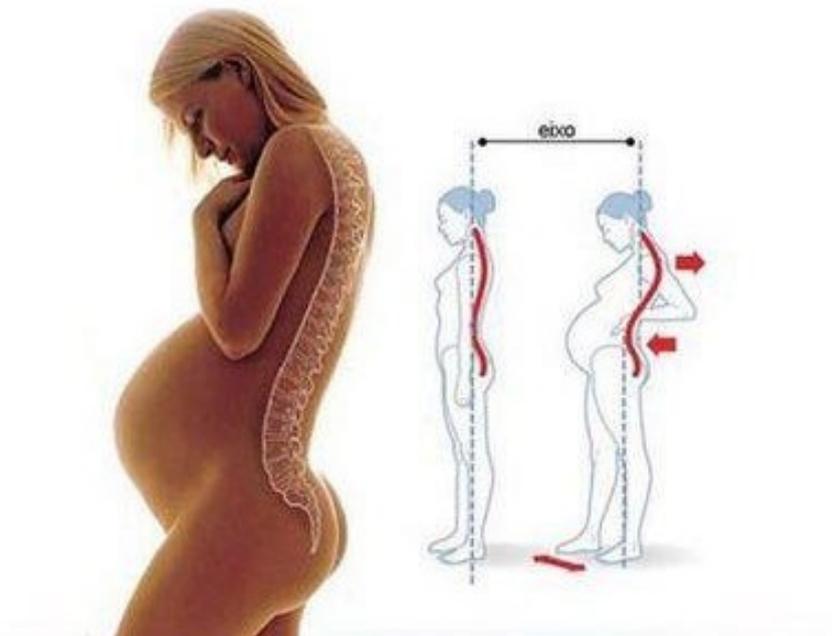
Fonte: Arquivo Próprio (2023)

Com base na figura 22 acima, percebemos que na hora de escolher a roupa sempre há uma dúvida da mãe para escolher o conforto ou a estética.

5 PRINCIPAIS ALTERAÇÕES FISIOLÓGICAS DURANTE PERÍODO GESTACIONAL

Durante a gravidez as mulheres vivenciam evidentes mudanças físicas as quais são essenciais para o crescimento saudável do bebê, o corpo da mulher se prepara para o momento do parto e estabelece um sustento para a amamentação após o nascimento do bebê (Figura 23).

Figura 23: Modificação Postural



Fonte: Clia Psicologia (2022)

A gravidez é dividida em três etapas, as quais são divididas em trimestres. Cada trimestre tem em média 12 semanas que acompanham experiências e desafios únicos conforme as mudanças ocorrem progressivamente: O primeiro trimestre são as primeiras 13 semanas da gravidez, quando começam as mudanças. O segundo trimestre começa a partir da semana 14 até a 26, onde as mudanças progredem. O terceiro trimestre começa a partir da semana 27 a e se prolonga até 40 ou 41 semanas, nesse estágio da gravidez é marcado o final dessas mudanças (Figura 24).

Figura 24: Mudança Corporal

Fonte: Pinterest (2023)

5.1 1º Trimestre - 1ª a 13ª semana

O primeiro trimestre é um período delicado da gestação, caracterizada pelo desenvolvimento inicial do feto, sendo um estágio crucial para a progressão saudável da gestação. Durante esse período o embrião se desenvolve a partir da fusão do óvulo fertilizado que por meio de um processo de divisão celular é formado um embrião em crescimento.

É nesse período que a placenta começa a se formar, desempenhando um papel fundamental na nutrição do embrião. O desenvolvimento do cordão umbilical e do líquido amniótico é fundamental para garantir que o embrião receba todos os nutrientes necessários para um crescimento saudável.

À medida que as semanas avançam, o embrião passa por um notável processo de diferenciação e proliferação celular, dando origem a órgãos vitais, como o coração, que começa a tomar forma.

Por volta da quarta semana, o embrião atinge o tamanho de um grão de arroz, é nesse momento em que muitas mulheres identificam a gravidez, devido ao atraso menstrual. Nesse estágio, as flutuações hormonais desencadeiam comumente náuseas, as quais são associadas à influência do hormônio HCG (gonadotrofina coriônica humana), que é liberado pela placenta.

Além disso, as mamas da gestante passam por notáveis transformações em termos de tamanho e sensibilidade, resultantes do aumento do fluxo sanguíneo nessa região. O sistema cardiovascular também é impactado, uma vez que o coração intensifica sua atividade para atender às crescentes demandas do feto, resultando em um aumento no volume de sangue circulante.

À medida que o útero aumenta para acomodar o feto que está em crescimento, a pressão sobre a bexiga intensifica resultando em um aumento na frequência urinária. Outros sintomas comuns incluem alterações na pele, transformações nas aréolas, desejos alimentares específicos, fadiga intensa e sonolência exacerbada. A sonolência é frequentemente atribuída ao aumento do hormônio progesterona, que, ademais, pode afetar a flora vaginal, tornando a gestante mais suscetível a infecções fúngicas. Este estágio inicial da gravidez é, portanto, uma fase crucial, marcada por inúmeras transformações e desafios que moldam a jornada da futura mãe e do feto em desenvolvimento.

5.2 2º Trimestre – 14ª a 26ª semana

O segundo trimestre geralmente é considerado a fase mais tranquila da gravidez. Nesse estágio, o feto completa seu desenvolvimento, com a formação de funções respiratórias, auditivas e musculares. Seus traços físicos, como olhos, orelhas, cabelo, cílios e sobrancelhas, começam a se definir. É também o momento em que a comunicação entre a mãe e o bebê se aprofunda, já que o bebê começa a

ouvir e reconhecer as vozes familiares, a barriga da gestante se torna palpável, e os primeiros movimentos do bebê são percebidos como a respiração e os chutes.

A mãe desfruta de um período de maior conforto, uma vez que os sintomas iniciais da gravidez, como os enjoos, tendem a diminuir. No entanto, as mudanças físicas continuam, a pigmentação da pele se acentua, e características como o melasma e a linha nigra (Figura 25) se tornam visíveis. Os seios continuam a se preparar para a produção de leite, aumentando de tamanho. Por conta das mudanças no sistema cardiovascular e gastrointestinal podem surgir desconfortos adicionais, como hemorroidas, constipação e dores na área da virilha.

Figura 25: Linha Nigra



Fonte: Noeh (2021)

Esse estágio da gravidez é marcado pelo vínculo emocional com o bebê já que os movimentos fetais se tornam perceptíveis.

5.3 3º Trimestre – 27ª a 40ª ou 41ª semana

No terceiro trimestre o bebê já possui todos os sistemas formados e durante as semanas 27 a 32, ele continuará a crescer e ganhar peso dobrando de tamanho. Nesse período, A barriga da gestante provoca desconforto, pois limita seus movimentos, e os preparativos finais para a chegada do bebê devem ser feitos, por isso a cada semana o anseio e a expectativa de dar à luz aumentam.

Ao atingir as 35 semanas de gestação, tanto o bebê quanto o corpo da mãe passam por uma série de preparações para o parto. Nesse estágio, o bebê se posiciona com a cabeça para baixo e a gestante sente as contrações uterinas de treinamento, conhecidas como contrações de Braxton Hicks, essas podem ocorrer ao longo da gestação, mas são mais perceptíveis no terceiro trimestre, são indolores e duram em torno de 1 a 2 minutos.

É importante lembrar que, embora a gravidez dura em torno de 40 semanas, cada gestação tem sua duração, variando entre 38 e 42 semanas.

A gestante pode enfrentar desconfortos adicionais nas últimas semanas, como mudanças na postura, dores nas costas, retenção de líquido, tornozelos inchados, azia e falta de ar, devido ao tamanho e peso do bebê. A pressão sobre a bexiga se intensifica resultando em maior frequência urinária que os semestres anteriores.

Esse trimestre é marcado pelo anseio da vinda do bebê, e pelos preparativos finais para a chegada do mesmo, como a organização do quarto a escolha do pediatra e outras tarefas.

6 ERGONOMIA NA MODA GESTANTE E AMAMENTAÇÃO

Como o corpo da mulher gestante passa por muitas mudanças ao decorrer dos semestres, é de suma importância a utilização de roupas adequadas para esse período, é necessário que as roupas sejam confortáveis, práticas e seguras, para que além de acompanharem as mudanças de seu corpo, não atrapalhem nas atividades cotidianas como, ir ao banheiro, caminhar, dormir e trabalhar. Além disso, a mulher precisa usar peças que a agradem, desse modo, se sentirá bonita e bem consigo mesma e isso impacta diretamente seu bem-estar. As roupas para as mulheres gestantes e lactantes devem ser confeccionadas pensando no bem-estar dessas mulheres. É indispensável que os conceitos ergonômicos sejam utilizados em todo o desenvolvimento para construção da roupa para isso é necessário um bom design uma boa modelagem, tecidos adequados e orientações de uso, conservação e limpeza da peça.

No que concerne aos modelos das peças, é importante considerar as que a peças exijam pouca manipulação, assegurando que demandem esforço mínimo durante o vestir e desvestir. Deve ter soluções de ajustes nas peças para prolongar seu uso ao longo do período gestacional, e posteriormente no período de amamentação, garantindo a funcionalidade e a compatibilidade de acordo com os diferentes períodos. Os designs dessas peças devem facilitar o uso cotidiano, aliando praticidade à incorporação de tendências da moda.

Quanto à seleção de matérias-primas, é recomendável priorizar aquelas de alta qualidade e resistência, capazes de fornecer conforto tátil e térmico, além de ter uma alta gramatura para garantir que não haverá transparência. Tecidos leves e macios, propícios para um bom caimento e que evitem atritos indesejados. A preferência recai sobre tecidos que contêm em sua composição elasticidade e fibras naturais, para ajudar na acomodação da barriga e seios, proporcionando conforto e permitindo transpiração. Em relação ao uso de aviamentos, devem ser adaptáveis e de fácil manipulação, os quais não causem desconfortos ao corpo.

No âmbito das informações de uso e conservação, é essencial fornecer orientações claras que permitam rápida compreensão, pensando nos tamanhos e locais mais apropriados para inserção de etiquetas informativas.

A produção de peças para gestantes apresenta desafios únicos. O crescimento da barriga se dá principalmente para frente, exigindo modelagens

específicas e bem estudadas para garantir um ajuste adequado. Devido a essa necessidade de modelagem personalizada, as roupas maternidade podem ter um custo mais elevado já que sua elaboração deve ser detalhada (Figura 26). É imprescindível considerar os pontos de movimento para preservar a mobilidade e o ajuste ao corpo. Recortes estratégicos devem ser aplicados para acomodar a barriga e os seios, sem esquecer a adequação das demais partes do corpo em cada fase gestacional (Figura 27).

Figura 26: Frente Vestido Gestante Menta



Fonte: Shopee (2023)

Figura 27: Costas Vestido Verde Menta



Fonte: Shopee (2023)

Quanto à modelagem destinada a lactantes (Figura 28) é necessário que atenda aos critérios de funcionalidade, ergonomia e estética, assim como na moda gestante, mas a roupa para esse período tem o objetivo de simplificar o ato de amamentar, hoje em dia as roupas confeccionadas que são pensadas nas mães que amamentam apresentam uma abertura discreta na parte da blusa, a qual possibilita o fácil acesso aos seios sem que precise levantar a blusa ou abaixar sua alça, tornando-a confortável e prática de um modo que não comprometa a elegância da roupa (Figura 29).

Figura 28: Conjunto de Amamentação Tatiana



Fonte: Mammazip (2023)

Figura 29: Conjunto de Amamentação



Fonte: Mammazip (2023)

Assim como a moda gestante, a moda amamentação deve oferecer uma variedade de cor e modelo para atender as diversidades dos corpos e também dos gostos pessoais.

Os acabamentos na costura devem ser feitos de modo que não prejudiquem, causem marcas ou cisalhamento ao corpo. Isso irá garantir que as roupas preencham os requisitos básicos para atender a necessidade das mulheres grávidas e lactantes no quesito do vestuário.

7 SUSTENTABILIDADE PARA ESSE SEGMENTO

As mulheres grávidas também merecem destaque no universo da moda, uma vez que seus corpos passam por mudanças significativas de peso e forma. Para atender a essa audiência específica, é crucial oferecer soluções inovadoras no design de roupas, garantindo conforto e segurança às gestantes, ao mesmo tempo em que preservam a personalidade única que a fase da gestação acrescenta à mulher, desempenhando o papel de mãe.

Em questão das modelagens tendem a trazer esse quesito e outras trazem uma confecção de roupas para se sentir elegante ou for a ocasiões importantes, como por exemplo: trabalho, passeio, eventos e até mesmo um pijamas.

Depois do uso dessas peças confeccionadas acabam não tendo mais utilização, então as mães preferem doar ou usar enquanto podem, outras guardam como recordação e apego emocional. É essencial considerar o conceito de reaproveitamento da moda destinada a mulheres grávidas e no pós-parto, pois compreender o conceito de sustentabilidade é crucial para evitar desperdício e contaminação ambiental.

Obtivemos informações do público por meio de uma pesquisa de campo sobre o conhecimento em relação à sustentabilidade na moda gestante. A seguir, apresentamos os resultados obtidos: No total, foram recebidas 57 respostas para a coleta de dados, sendo que 72,2% responderam negativamente e 22,8% responderam afirmativamente.

Através de estudos, iremos demonstrar algumas formas de reutilizar a moda para gestantes e transformá-la em algo mais sustentável. Um exemplo de adoção de roupas é quando uma mãe que comprou roupas específicas para gestantes e não as utiliza mais. Ela decide doar essas peças para uma mulher que está atualmente grávida.

Outra forma é se adaptar com o guarda-roupa, pois de acordo com Donato (2021) “Vestidos soltos, saias e peças de malha em geral são mais fáceis de adaptar. Claro que, a partir do terceiro trimestre, fica mais difícil e se torna necessário adquirir outras peças de roupa. Minha sugestão é investir naquelas que possam ser utilizadas também no pós-parto.” Com isso acaba investindo uma quantia mínima nas vestimentas e trazendo uma confiança consigo mesmo e conforto para o dia a dia. Com a pesquisa de campo, recebemos 54 respostas que

mencionaram a preferência por vestidos, blusas de tamanho grande, roupas acessíveis para amamentar e roupas feitas com tecidos leves.

Uma maneira de incorporar a sustentabilidade na indústria da moda gestante é introduzir o conceito de aluguel de roupas. Juliana Franco Semino e Cintia Cavalli (Figura 30) uniram – se para criar a Bump Box, uma empresa sediada em São Paulo que oferece o aluguel de roupas por assinatura para esse público. De acordo com Semino:

Nossa primeira tentativa foi buscar peças que já existissem, mas enfrentamos duas barreiras. Primeiro não encontramos as peças que gostaríamos de oferecer para as mulheres. O desenvolvimento das peças e as modelagens que a gente passou a fazer eram algo de que o mercado carecia. (DONATO, 2021)

Figura 30: Juliana Franco Semino e Cintia Cavalli



Fonte: Folha de São Paulo (2023)

A segunda grande questão era a inadequação da grade de tamanhos que não levava em consideração as diversas formas de corpo e necessidades. As sócias decidiram então investir um total de R\$ 150 mil no desenvolvimento das peças, incluindo o design, a seleção dos tecidos e a confecção através de parcerias com ateliês. A proposta era criar roupas que unissem moda, conforto e responsabilidade ambiental, princípios que ainda hoje guiam a empresa. De acordo com Cavalli:

Da união de tudo isso nasceu esse modelo da Bump Box, que não só oferece a posse das peças, mas dá a possibilidade do reuso. Em uma ocasião em que a roupa vai ter uma função durante um período específico, não faz sentido ela trocar todo um guarda-roupa e buscar tantas peças novas. (Cavalli, 2021)

A operação desta loja é composta por três etapas: Primeiramente, o cliente deve selecionar as peças que mais lhe agradam. Em segundo lugar, é necessário aguardar o envio, que geralmente leva em torno de 30 dias. Por fim, o último passo consiste em devolver as peças e receber outra caixa de sua escolha. Vale ressaltar que entrega é restrita às regiões Sul e Sudeste do Brasil.

8 CONCLUSÃO

Com base nas pesquisas efetuadas para este estudo, podemos concluir que existem métodos e soluções para reutilizar ou reduzir o custo das roupas de moda gestante. Isso significa que as mães que têm restrições financeiras podem se beneficiar dessa abordagem sustentável e acessível, e as mães de maiores condições acabam economizando.

Além disso, foi devidamente analisada a relevância da ergonomia para as gestantes, discutindo qual opção de vestuário é mais apropriada. Considerou-se a importância de cuidados com a barriga ao escolher roupas que possam apertar o bebê e possivelmente causar desconforto ou machucar.

Percebemos, assim, a importância de tomar precauções e seguir princípios ergonômicos ao tomar esse setor sustentável, garantindo que as mães se sintam confortáveis, seguras e belas.

REFERÊNCIAS

AUDACES. **Ergonomia e Modelagem: a união que faz a diferença na qualidade da peça.** Disponível em: <<https://audaces.com/pt-br/blog/ergonomia-e-modelagem>>. Acesso em 26 de outubro de 2023.

AUDACES. **Moda gestante: como as mulheres grávidas se vestiram ao longo do tempo.** Disponível em <<https://audaces.com/pt-br/blog/moda-gestante-historia>>. Acesso em 27 outubro 2023.

DIAS, Anny Caroline da Silva; TORRES, Cleber; SANTOS, Maiara de Oliveira; MENDONÇA, Neiva. **ANÁLISE DO VESTUÁRIO PARA LACTANTES.** 2018. Revista Contemporânea: Revista Unitoledo: Arquitetura, Comunicação, Design e Educação, v. 03, n. 01. P. 45 – 57, jan/jun. Araçatuba, SP. 2018.

DONATO, Gabriela. **MAMÃE FASHIONISTA:** Mantendo o estilo e a autoestima na gravidez disponível em: <<https://www.correiobrasiliense.com.br/revista-do-correio/2021/05/4922793-mamae-fashionista-mantendo-o-estilo-e-a-autoestima-na-gravidez.html>>. Acesso em 30 de outubro de 2023.

FERREIRA ROSA, Paola. **Roupa para Gravidas aliam design inclusivo e sustentabilidade:** Mercado da moda não vê a mulher gestante como potencial consumidora, afirma especialista. 2023. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Maternidade) - Jornal Folha de São Paulo, São Paulo, 2023.

FIOREZI, Emma. Entenda se grávidas podem ou não usar roupas apertando a barriga. 2023. Disponível em: <<https://www.emmafiorezi.com.br/blog/gravida-pode-usar-roupa-apertando-a-barriga/#:~:text=Al%C3%A9m%20de%20serem%20desconfort%C3%A1veis%2C%20uma,desde%20o%20in%C3%ADcio%20da%20gravidez>>. Acesso em 24 outubro 2023.

GANDOLFI, Fabiana Romagnoli Rodrigues; GOMES, Mariaa Fernanda Pereira; RETICENA, Kesley de oliveira; SANTOS, Mariana Souza; DAMINI, Nivea Maria Acurcio Varza. **MUDANÇAS NA VIDA E NO CORPO DA MULHER DURANTE A GRAVIDEZ.** 2019. Brazilian Journal of Surgery and Clinical Research – BJSCR – Curso de graduação de enfermagem da Universidade Paulista campus, Assis-SP.

KRAUSE, Amanda. **20 fotos que mostram como a moda maternidade mudou ao longo dos anos.** Disponível em: <<https://www.insider.com/how-maternity-fashion-has-changed-2019-3>>. Acesso em 01 novembro 2023.

LIMA, Thaís Guimarães de. **Gravidez semana a semana: você sabe todas as modificações e adaptações que o corpo da mamãe faz para gerar o bebê? E**

como acontece o seu desenvolvimento a cada dia?.16 de novembro de 2018. Disponível em: <<https://www.centralnacionalunimed.com.br/viver-bem/pais-e-filhos/gravidez-semana-a-semana>>. Acesso em: 30 outubro 2023.

MACHADO, Gisele. **A IMPORTÂNCIA DA MODELAGEM NO PROCESSO DE VENDA DO PRODUTO DE MODA PARA O PÚBLICO-ALVO GESTANTE**. 2014. Curso de pós graduação especialização modelagem do vestuário – Universidade do Extremo Sul Catarinense – UNESC, Criciúma,SC. 2014.

UNIMED.2021. **Mudanças no corpo da gestante: principais alterações durante a gravidez**. Disponível em <<https://viverbem.unimedbh.com.br/maternidade/mudancas-no-corpo-na-gravidez/>>. Acesso em 27 outubro 2023.

VIERA, Danielly Rodrigues; SANTOS, Larissa Baldoino Dos; BIAVATTI, Jullyana; BIDO, José Mateus. **GESTAR: a reutilização de roupas durante e depois da gestação**. 2021. Artigo - Instituto Federal do Paraná, Campus Avançado Goioerê. 2021. Acesso em 30 outubro 2023.

VITAL, Marcela Patricia da Silva. **Diretrizes projetuais para criação de peças de vestuário para mulheres grávidas: uma análise da usabilidade e conforto a partir da percepção da consumidora**. 2017. Bacharel do Curso de graduação em Design, da Universidade Federal de Pernambuco, Campos do Agreste. Caruaru, PE.2017.

YAMAGUTI, Bruna. **Mamãe fashionista: mantendo o estilo e a autoestima na gravidez: Mulheres fortes e estilosas mostrar que é possível unir estética e conforto durante a gestação**. 2021. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Moda) - Revista Correio Braziliense, Brasília, DF. 2021.