

¹PRINCIPAIS FATORES QUE DETERMINAM ÀS ESCOLHAS ALIMENTARES DURANTE O PUERPÉRIO

LEMES, F. A.¹; LOURIVAL, N. B. S.²

RESUMO

Objetivo: Identificar fatores ligados às escolhas alimentares no puerpério. **Método:** O presente trabalho será uma revisão bibliográfica do tipo qualitativa coletada nas bases de dados virtuais. **Resultados:** Os principais fatores citados como determinantes para às escolhas alimentares no puerpério foram a busca por alimentos saudáveis que visam a saúde da mãe e do bebê e que estão envolvidos por crenças e símbolos culturais. **Conclusão:** Os fatores determinantes para às escolhas alimentares são a busca por alimentos mais saudáveis, feitas com base em crenças culturais e tabus alimentares. Diante dos fatos, é imprescindível a atuação do nutricionista para orientar tais escolhas.

Palavras chave: Comportamento alimentar. Período pós-parto. Nutrição materna.

ABSTRACT

Objective: Identify factors connected to food choices during the puerperium. **Method:** The present work will be a bibliographic review of the qualitative type collected in virtual databases. **Results:** The main factors cited as determinants for food choices in the puerperium were the search for healthy foods aimed at the health of the mother and child and that are surrounded by beliefs and cultural symbols. **Conclusion:** The determinant factors for healthy food choices are the search for a healthier diet, based on cultural beliefs and food taboos. Considering the facts, it is noted that the practice of the nutritionist is crucial to guide such choices.

Keywords: Eating behavior. Postpartum period. Maternal nutrition.

INTRODUÇÃO

O período puerpério se inicia logo após o parto, sendo uma fase de transição de mudanças físicas e psicológicas. A mulher se encontra em um momento de instabilidade emocional, de influências externas sobre a sua alimentação para uma rápida recuperação

¹ ¹ Fernanda Aparecida Lemes. Acadêmica do Curso de Bacharelado em Nutrição da Faculdade de Apucarana – FAP. Apucarana – Pr. 2020. E-mail: ferlemees@hotmail.com

² Natália Brandão dos Santos Lourival. Orientadora da pesquisa. Docente Especialista em Nutrição Clínica do Curso de Bacharelado em Nutrição da Faculdade de Apucarana – FAP. Apucarana – Pr 2020. E-mail: natybrandao@gmail.com

e no processo de aleitamento materno. No entanto, é uma etapa envolvida por crenças populares, interferência familiar e a cultura regional.

Sendo assim, é importante analisar quais fatores são determinantes nesse aspecto, abrangendo as questões culturais, individuais e relacionadas a fatores nutricionais.

OBJETIVO

Identificar fatores ligados às escolhas alimentares no puerpério.

MÉTODO

O presente estudo trata-se de uma revisão de literatura, onde foi desenvolvida uma pesquisa bibliográfica, qualitativa. A amostra foi composta por 8 estudos publicados nas bases de dados digitais PubMed, Google Acadêmico e Scielo, utilizando de forma isolada e combinadas entre si os termos relacionados a nutrição materno infantil, puerpério e tabus alimentares. Foram incluídos artigos no idioma português; publicados nos últimos 09 anos; com participantes puérperas; e que apresentaram tema relacionado e relevante ao estudo.

RESULTADOS

A partir da análise dos artigos foi possível identificar que os principais fatores determinantes para às escolhas alimentares das puérperas foram à escolha de alimentos saudáveis que tragam benefícios ao bebê e aumentem a produção do leite materno. Essas escolhas são feitas com base em conhecimentos populares e tabus alimentares, muitas vezes compartilhados por pessoas próximas à puérpera. Foi identificado também que é muito importante que o nutricionista participe dessa fase da mulher, através da orientação nutricional.

CONCLUSÃO

Diante dos artigos utilizados, evidencia-se que a preocupação com a saúde do bebê e com a eficiência na produção de leite materno se faz muito presente e determina que as mulheres optem por uma alimentação saudável que vise benefícios para a saúde do bebê. Essas escolhas passam a ser norteadas por fatores culturais e crenças populares que em sua maioria são transmitidas por pessoas próximas à puérpera, conhecimentos esses que determinam que seja feita a inclusão ou exclusão de algum alimento específico, com a finalidade de determinar uma vida saudável à criança. A orientação do nutricionista é necessária para evitar equívocos diante de tais fatos, pois muitas vezes tais fatores culturais e crenças populares acabam trazendo efeitos contrários ao desejado, porém é de extrema importância que os princípios da mãe sejam levados em consideração pelo profissional, respeitando a cultura e a diversidade.

REFERÊNCIAS

BIANCHINI, Cristiane de Oliveira; KERBER, Nalú. Mitos e crenças no cuidado materno e do recém nascido. **Rev. Vittale**, v.22, n.2, p. 2-15, Rio Grande - RS, 2010.

CASTIGLIONI, Críslen Malavolta *et al.* Práticas no cuidado de si: mulheres no período puerperal. **Revista de enfermagem**, v.10, n.10, p.51-59, Recife - PE, out 2016.

DORNELLES, Daniela Corrêa. **A influência das crenças populares durante os períodos gestacional e puerperal**. Porto Alegre - RS, 2013. Disponível em: <http://www.repositorio.jesuita.org.br/bitstream/handle/UNISINOS/5666/Daniela%20Corr%C3%AA%20Dornelles_.pdf?sequence=1&isAllowed=y>. Acesso em: 20 ago. 2020.

FIGUEIREDO, Mariana da Silva de *et al.* Grau de satisfação de puérperas quanto à qualidade da assistência no Alojamento Conjunto de uma Maternidade Pública. **Revista cuidado é fundamental**, v.7, n.3, p. 2-11 Natal - RN, 2015.

MIGOTO, Michelle Thais. **Práticas alimentares no ciclo gravídico puperal**. Belo Horizonte - MG, 2019. Disponível em: <<https://www.atenaeditora.com.br/post-artigo/6564>>. Acesso em: 20 ago. 2020.

RIBEIRO, Samila Gomes. **Qualidade de vida relacionada á saúde em mulheres no puerpério imediato: uma análise a partir de diferentes tipos de parto.** Fortaleza - CE, 2016. Disponível em: <<https://periodicos.ufsm.br/reufsm/article/view/14471/pdf>>. Acesso em: 22 abr. 2020.

SILVA, Aline Smarsi da; SOUZA, Camila de. **Vivenciando o período puerperal: Compreensão da puérpera primípara sobre os cuidados consigo e o recém nascido.** Palhoça - SC, 2017. Disponível em: <<https://riuni.unisul.br/bitstream/handle/12345/2647/TCC%20ALINE%20E%20CAMILA-%20PRONTO%202017%2027%20junho.pdf?sequence=1&isAllowed=y>>. Acesso em: 20 ago. 2020.

SILVA, Juliana Ferreira Luiz *et al.* **A mulher puérpera: a atuação da equipe de saúde da família.** Formigas - MG, 2011. Disponível em: <<https://www.nescon.medicina.ufmg.br/biblioteca/imagem/3733.pdf>>. Acesso em: 20 ago. 2020.