

A INFLUÊNCIA DO ESTADO NUTRICIONAL NA RECUPERAÇÃO FÍSICA E EMOCIONAL DE PUÉRPERAS: REVISÃO DE LITERATURA

THE INFLUENCE OF NUTRITIONAL STATUS ON THE PHYSICAL AND EMOTIONAL RECOVERY OF PUERPERAL WOMEN: LITERATURE REVIEW

Kaiala Campos Cavalcante¹
Cinthia Soares Lisboa²

RESUMO: A recuperação da puérpera envolve aspectos físicos e emocionais que são diretamente influenciados pelo seu estado nutricional. Durante o período pós parto, o organismo da mulher passa por intensas mudanças hormonais e fisiológicas, exigindo uma alimentação equilibrada que favoreça o bem estar da mulher nesse período. O objetivo foi verificar como o estado nutricional impacta na recuperação física e emocional no puerpério. A metodologia baseou-se em revisão de literatura na qual foram selecionados 9 artigos científicos encontrados nas bases de dados BVS, LILACS, SCIELO, PUBMED. Como critério de inclusão foram considerado estudos realizados com mulheres adultas no período pós-parto nos últimos dez anos. Os resultados evidenciaram que uma alimentação desequilibrada, a ausência do aleitamento materno e o ganho excessivo de peso durante a gestação estão associados à retenção de peso no período pós-parto. Além disso, o estado emocional da puérpera também se mostrou um fator relevante nesse contexto. Sugere-se que uma alimentação equilibrada, aliada ao acompanhamento nutricional, favorece a recuperação da puérpera ao complementar suas necessidades físicas e emocionais, promovendo saúde e bem-estar nesse período delicado.

6914

Palavras-chave: Puerpério. Estado nutricional. Recuperação física. Saúde emocional. Alimentação materna.

ABSTRACT: Postpartum recovery involves physical and emotional aspects that are directly influenced by nutritional status. During the postpartum period, a woman's body undergoes intense hormonal and physiological changes, requiring a balanced diet that promotes her well-being during this time. The objective was to verify how nutritional status impacts physical and emotional recovery in the postpartum period. The methodology was based on a literature review in which 9 scientific articles found in the BVS, LILACS, SCIELO, and PUBMED databases were selected. Inclusion criteria considered studies conducted with adult women in the postpartum period in the last ten years. The results showed that an unbalanced diet, the absence of breastfeeding, and excessive weight gain during pregnancy are associated with weight retention in the postpartum period. Furthermore, the emotional state of the postpartum woman also proved to be a relevant factor in this context. It is suggested that a balanced diet, combined with nutritional monitoring, favors the postpartum woman's recovery by complementing her physical and emotional needs, promoting health and well-being during this delicate period.

Keywords: Postpartum period. Nutritional status. Physical recovery. Emotional health. Maternal nutrition.

¹Discente do curso de Nutrição da Faculdade de Ilhéus, Centro de Ensino Superior, Ilhéus, Bahia.

²Docente do curso de Nutrição da Faculdade de Ilhéus, Centro de Ensino Superior, Ilhéus, Bahia.

I. INTRODUÇÃO

O puerpério constitui um período marcado por intensas transformações físicas, emocionais e sociais na vida da mulher (Merighi et al., 2006).. Tais mudanças, de ordem interna e externa, tornam essa fase particularmente sensível, permeada por sentimentos, sensações e desafios que extrapolam a recuperação fisiológica do parto (Merighi et al., 2006).

A recuperação orgânica e a involução uterina ocorrem, em geral, nas primeiras seis semanas após o parto. Esse período é tradicionalmente dividido em três fases: o pós-parto imediato (do 1º ao 10º dia), o pós-parto tardio (do 10º ao 45º dia) e o pós-parto remoto (após o 45º dia) (Rezende, 2005). Durante esse processo, é essencial que a mulher se perceba como sujeito de cuidado, acolhida e respeitada em suas singularidades, sobretudo por estar consciente das múltiplas transformações que acometem seu corpo (Almeida; Silva, 2008).

Além das alterações fisiológicas, o puerpério implica uma reorganização emocional profunda. A vivência do pós-parto, por vezes, contrasta com as expectativas idealizadas ao longo da gestação, podendo gerar sentimentos de insegurança, frustração e desconforto (Penna et al., 2006). Nesse contexto, o suporte da equipe de saúde mostra-se fundamental, não apenas no momento da alta hospitalar, mas também na continuidade da assistência domiciliar, com articulação efetiva entre os diferentes níveis de atenção (Brasil, 2006).

6915

Para que o cuidado no puerpério seja efetivo, é imprescindível que os profissionais de saúde estabeleçam um diálogo empático com as mulheres, valorizando seus saberes, vivências e percepções. A alimentação, nesse cenário, não deve ser compreendida apenas como ato biológico, mas também como prática carregada de significados sociais, afetivos e simbólicos, os quais precisam ser considerados no acompanhamento nutricional da puérpera (Baião; Deslandes, 2006).

Além das mudanças físicas e emocionais vividas no puerpério, a mulher também precisa de uma alimentação adequada para garantir sua saúde e bem-estar nesse período. Uma dieta equilibrada, com quantidades adequadas de energia, proteínas e micronutrientes, é essencial para sua recuperação e para manter a produção de leite materno. Por isso, é fundamental que as puérperas recebam orientações nutricionais adequadas, dentro de um cuidado integral que envolva não só o pré-natal, mas também o acompanhamento após o parto. Dessa forma, evita-se que crenças ou práticas sem base científica prejudiquem a alimentação da mulher e, consequentemente, sua saúde e a do bebê (Ciampo et al., 2008).

Este estudo busca explorar a relação entre o estado nutricional da mulher com a sua

saúde física e mental, e os desafios enfrentados pelas mulheres no puerpério ressaltando como crenças culturais, práticas alimentares e a falta de orientação nutricional podem influenciar diretamente a saúde física e mental da mulher no pós-parto. Assim, o estudo reforça a necessidade de estratégias direcionadas à promoção do cuidado nutricional adequado no puerpério, com vistas à melhoria da qualidade de vida materna e à prevenção de agravos nesse período tão sensível.

Dessa forma, o objetivo do trabalho foi verificar como o estado nutricional impacta na recuperação física e emocional no puerpério.

2. MATERIAIS E MÉTODOS

O presente estudo é caracterizado como revisão de literatura. Elegeram-se esse tipo de revisão por abranger e permitir o uso de diversos tipos de estudo.

Para garantir acurácia, foi verificada a existência de estudos sobre a temática em bases de dados como Biblioteca Virtual de Saúde, Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS) Scientific Eletronic Library Online (SCIELO), National Library of Medicine (PUBMED) Medical Literature Analysis and Retrieval System Online (MedLine).

Os descritores foram definidos com base em referências de Descritores em Ciências da Saúde (DeCS), sendo: Pós-parto, estado nutricional, nutrição materna. Os mesmos foram utilizados igualmente através dos operadores booleanos “and” e “or” para busca. Em virtude das especificidades de cada base de dados, foram necessária a adaptação de acordo com o objetivo e os critérios de inclusão deste estudo.

Como critérios de inclusão, foram considerados os estudos que abordam mulheres adultas no período do puerpério, com foco no estado nutricional e sua relação com a recuperação física e/ou emocional, incluindo também trabalhos que discutem crenças e práticas alimentares no pós-parto, artigos publicados em português, inglês ou espanhol, disponíveis na íntegra, com recorte temporal dos últimos cinco anos, e indexados nas bases de dados selecionadas.

E para critérios de exclusão, estudos sem determinação de metodologia clara, teses, dissertações e publicações com impossibilidade de acesso à publicação impressa ou online, estudos envolvendo crianças, idosos ou outras faixas etárias fora do escopo adulto.

Foram assegurados os aspectos éticos da revisão de literatura, garantindo a autoria dos

artigos pesquisados, utilizando para todas as referências e citações, o que é preconizado pela Uniform Requirements for Manuscripts Submitted to Biomedical Journals, organizadas pelo International Committee of Medical Journal Editors Vancouver Group (Vancouver). Todos os dados coletados foram utilizados com a finalidade científica.

3. RESULTADOS

No quadro 01 estão apresentados os estudos que abordam o estado nutricional de puérperas, organizados por autores e ano, título, objetivo, resultados e conclusões.

Quadro 1: Estudos sobre o estado nutricional de puérperas, 2019 a 2024.

Autores e ano	Título	Objetivos	Resultados	Conclusão
Schuhmacher L.N et al., (2019)	Relação da qualidade de vida com dados sociodemográficos e nutricionais de gestantes e puérperas.	Investigar a percepção da qualidade de vida de gestantes e puérperas e sua relação com dados sociodemográficos e nutricionais.	Mais da metade iniciou a gestação com peso adequado, mas 44% ganharam peso acima do recomendado, especialmente entre mulheres com sobrepeso. Na avaliação da qualidade de vida, o aspecto emocional foi o mais positivo. Mulheres com peso adequado relataram maior satisfação com a saúde, enquanto aquelas com sobrepeso demonstraram mais insatisfação.	A avaliação da percepção da qualidade de vida associou-se inversamente á idade, assim como a percepção da satisfação com a saúde associou-se inversamente ao índice de massa corporal pré gestacional das gestantes e puérperas investigadas.
Tahir M.J et al (2019)	Associação da duração total da amamentação	Examinar a associação entre a duração da amamentação	Houve interação significativa entre tempo e duração da amamentação	A amamentação exclusiva por pelo menos 3 meses está associada à menor retenção de peso pós-parto até 6

	o com retenção de peso pós-parto em coorte de mulheres predominantemente amamentando.	integral e a retenção de peso pós-parto materna de 1 a 6 meses pós-parto.	exclusiva e a retenção de peso pós-parto. Aos 6 meses, mães que amamentaram por 3-6 meses (1,41 kg) e ≥6 meses (0,97 kg) apresentaram menor retenção de peso pós parto do que aquelas que amamentaram por 1-3 meses (3,40 kg). A diferença entre os grupos de 3-6 e ≥6 meses não foi significativa.	meses após o parto, contribuindo para a prevenção da obesidade e de doenças metabólicas futuras nas mães.
Jardi C et al (2019)	Consumo alimentar durante a gravidez e o pós parto. Estudo Eclipses	Avaliar a adesão às diretrizes alimentares espanholas e à dieta mediterrânea, analisar as mudanças na dieta durante a gravidez e o pós-parto e identificar os fatores maternos associados ao consumo alimentar.	No período pós-parto, observou-se uma mudança significativa nos padrões alimentares das participantes. Em comparação com o terceiro trimestre de gestação, houve uma redução na ingestão de frutas e laticínios, enquanto o consumo de cereais salgados e leguminosas aumentou. Além disso, ao comparar a média de consumo alimentar dos três trimestres	A dieta de gestantes espanholas diverge das recomendações, a adesão média à dieta mediterrânea foi mantida durante toda a gestação e o pós-parto, e observou-se uma diminuição no consumo de alimentos saudáveis do primeiro trimestre até o pós-parto. Fatores maternos como idade, classe social, escolaridade e tabagismo influenciam a qualidade da dieta.

			gestacionais com o período pós-parto, verificou-se uma diminuição significativa na ingestão de frutas, vegetais, cereais salgados e doces após o nascimento.	
Zhao Ai et al., (2022)	A associação entre a prática pós parto e a depressão pós parto Chinesa: Identificação de um padrão alimentar relacionado à depressão pós parto	Investigar como as práticas adotadas no período pós-parto e os padrões alimentares estão associados ao desenvolvimento da depressão pós-parto, buscando compreender os possíveis caminhos que conectam esses fatores.	Foi identificado um padrão alimentar associado à depressão pós-parto (DPP), com alto consumo de carne e ovos e baixa ingestão de vegetais, cogumelos e nozes. Mulheres que seguiram práticas tradicionais no pós-parto apresentaram maior aderência a esse padrão alimentar.	O presente estudo revelou uma associação entre práticas pós-parto e depressão pós parto. O padrão alimentar, caracterizado por alto consumo de carne e ovos e menor consumo de vegetais, cogumelos e nozes, é identificado como altamente relacionado à depressão pós parto..
Li Jia et al (2022)	Dieta pós parto e estilo de vida de mulheres coreanas e chinesas: um estudo comparativo	Investigar e comparar a dieta e os comportamentos pós-parto, a educação nutricional e o estado de saúde psicológica entre mulheres coreanas e chinesas no pós-parto (o a 6 meses após o parto).	Estudos comparativos entre mães coreanas e chinesas mostram diferenças importantes no comportamento pós-parto, especialmente na alimentação e nos cuidados recebidos. As mães coreanas demonstraram	A cultura tradicional foi um fator crucial que influenciou as percepções das mulheres no pós-parto na Coreia do Sul e na China. Educação nutricional e programas de exercícios adaptados à cultura podem beneficiar mulheres coreanas e chinesas após o parto.

			maior interesse por orientação nutricional e relataram níveis mais altos de satisfação com a vida e a alimentação em comparação com as chinesas.	
Carvalho et al. (2023)	Retenção de peso 12 meses pós parto, associação com fatores sociodemográficos, gestacionais e puerperais	Investigar a associação entre fatores sociodemográficos, gestacionais/puerperais e retenção de peso pós-parto (RPPP) após 12 meses em mulheres brasileiras em um hospital universitário.	75 mulheres foram acompanhadas até 12 meses pós-parto. Cerca de 25% tiveram retenção de peso $\geq 7,5$ kg e apenas 10,7% retornaram ao peso pré-gestacional. O padrão alimentar com fast food foi o único associado à retenção. A média de peso retido foi 3,6 kg, correlacionando-se com maior GPG, padrão alimentar e amamentação. GPG elevado e idade materna baixa explicaram 45% da variação.	Houve alta ocorrência de PPPR excessiva, favorecida por maior ganho de peso gestacional e menor idade materna. Isso ressalta a importância do acompanhamento da saúde da mulher durante o período reprodutivo, com orientações sobre hábitos de vida (alimentação e atividade física), para favorecer melhores desfechos materno-infantis.
Bathula S et al (2024)	Experiências nutricionais de puérperas: Um estudo qualitativo	Explorar as experiências relacionadas à nutrição pós-parto e diversas práticas nutricionais	O estudo revelou que mães no pós-parto, enfrentaram restrições alimentares influenciadas por	A maioria das práticas foi benéfica para a mãe e algumas foram prejudiciais, como evitar alimentos ricos em proteínas, poucos vegetais, o máximo de frutas

		durante esse período.	crenças culturais e orientações familiares. A alimentação era limitada, com poucas refeições completas e preferência por itens leves e considerados galactagogos. Frutas e proteínas foram evitadas por medo de efeitos negativos à saúde da mãe e do bebê. O acompanhamento profissional foi escasso, e muitas práticas foram guiadas por tradição.	e refeições noturnas.
Ramakrishnan Usha et al (2024)	A suplementação de micronutrientes pré-concepcionais afeta o IMC materno e a composição corporal pós-parto: um ensaio clínico randomizado no Vietnã	Avaliar o impacto da suplementação de micronutrientes pré-concepcionais no IMC materno e na composição corporal de 6 a 7 anos após o parto.	Mulheres que estavam abaixo do peso na linha de base e receberam suplementação com micronutrientes múltiplos apresentaram maior porcentagem de gordura corporal após 6–7 anos do parto, em comparação com aquelas que receberam apenas ferro com ácido	A suplementação com micronutrientes pré-concepcionais foi associada a menor prevalência de baixo peso e maior percentual de gordura quando comparada apenas com ferro e ácido fólico e/ou ácido fólico.

			fólico ou ácido fólico isolado ($P < 0,05$).	
Brito S.M et al (2024)	Retenção de peso pós parto em mulheres do nordeste brasileiro: um estudo de corte prospectivo do NISSAMI	Investigar fatores associados à retenção de peso materno aos seis meses pós-parto.	Fatores que contribuíram para a retenção de peso no pós-parto foram o ganho excessivo de peso durante a gravidez, uma alimentação baseada em carnes processadas, embutidos, alimentos industrializados e café, além da ausência de aleitamento materno exclusivo no primeiro mês de vida do bebê. Em contrapartida, mulheres que ganharam menos peso do que o recomendado durante a gestação apresentou menor risco de manter o peso após o parto.	Dentre os determinantes hierárquicos, os fatores proximais se inter-relacionaram com a retenção de peso materno, indicando que o ganho de peso total excessivo, um padrão alimentar inadequado e a ausência de aleitamento materno exclusivo no primeiro mês de vida atuam como inibidores do retorno ao peso pré-gestacional. Intervenções de cuidado pré e pós-parto podem contribuir para a redução do excesso de peso em mulheres.

Fonte: Autoria Própria (2025)

4. DISCUSSÃO

Os estudos analisados exploram padrões alimentares, retenção de peso, práticas culturais e aspecto emocionais que afetam a saúde da mulher nesse período. Além da alimentação, fatores como o aleitamento materno e o ganho de peso gestacional influenciam a retenção de peso. Os resultados evidenciam que a recuperação no pós-parto é influenciada por uma combinação de fatores nutricionais, emocionais e culturais.

A retenção de peso é recorrente, frequentemente associada à alimentação inadequada durante esse período e a ausência da amamentação, o que impacta tanto o corpo quanto a saúde mental da puérpera. Além disso, práticas alimentares pouco saudáveis estão ligadas a alterações emocionais e à dificuldade de retorno ao peso pré-gestacional.

Jardi et al. (2019), avaliaram a adesão às diretrizes alimentares espanholas e à dieta mediterrânea, quando comparado ao consumo alimentar médio dos três trimestres gestacionais, o pós parto apresentou diminuição expressiva na ingestão de frutas, vegetais, cereais salgados. Carvalho et al. (2023) reforçam esse estudo ao identificar que o consumo de fast food foi mais frequente no pós parto em comparação com a gestação.

O estudo de Brito et al. (2024) reforçam essa perspectiva ao identificar que uma alimentação inadequada baseada em carnes processadas, embutidos, alimentos industrializados e café contribuiu para retenção de peso pós parto. Martis e Benício (2011), em estudo com 225 gestantes, identificaram que o aumento no consumo de gordura saturada e alimentos processados esteve associado à maior retenção de peso pós-parto.

Brito et al. (2024) destacam que a ausência de aleitamento materno exclusivo no primeiro mês e o ganho de peso excessivo durante a gestação foram fatores associados à maior retenção ponderal.

Zanotti et al. (2015) ao acompanhar 145 mulheres durante os seis primeiros meses após o parto, identificaram que o IMC pré gestacional mais alto e a menor duração da lactação estiveram significativamente associados à maior retenção de peso. Mulheres com ingestão calórica elevada também apresentaram menor perda de peso.

Chagas et al. (2017) que analisaram dados da coorte Brisa, e confirmaram que o ganho de peso gestacional (GPG) teve efeito direto significativo sobre a retenção de peso pós parto. O aleitamento materno apresentou efeito direto negativo de baixa magnitude, sugerindo que amamentar por mais tempo ainda contribui para menor retenção ponderal. Tahir et al. (2019) complementam que a duração da amamentação exclusiva está diretamente relacionada à

menor retenção de peso, aos 6 meses, mães que amamentaram por 3–6 meses (1,41 kg) e ≥ 6 meses (0,97 kg) apresentaram menor retenção de peso pós parto do que aquelas que amamentaram por 1–3 meses (3,40 kg).

No estudo de Carvalho et al. (2023), 75 mulheres foram acompanhadas até 12 meses pós parto. Cerca de 25% apresentaram retenção de peso superior a 7,5 kg, enquanto apenas 10,7% retornaram ao peso pré-gestacional. Outro estudo que também investigou fatores associados a retenção de peso no puerpério foi Vasconcelos et al. (2014), que identificou que mulheres com ganho de peso gestacional ≥ 16 kg tiveram maior risco de apresentar retenção ponderal elevada 6 meses pós-parto.

Estudos também analisam não apenas o ganho ponderal total, mas também o momento em que esse ganho ponderal ocorre. O estudo da coorte Preconcept (2023) evidenciou que o ganho de peso gestacional precoce (< 20 semanas) foi o principal preditor de retenção de peso em 1, 2 e 6–7 anos após o parto. Mulheres que ganharam mais peso nas fases iniciais da gestação apresentaram maior PPWR e maior porcentagem de gordura corporal materna no longo prazo, enquanto o ganho de peso tardio (≥ 30 semanas) não mostrou associação significativa com a retenção ponderal.

Esses achados são reforçados por Ramakrishnan et al. (2024), que observaram que mulheres com baixo peso pré-gestacional que receberam suplementação com múltiplos micronutrientes apresentaram maior porcentagem de gordura corporal aos 6–7 anos após o parto. Embora a suplementação seja recomendada para prevenir deficiências nutricionais, os dados sugerem que, em mulheres com perfil nutricional mais vulnerável, ela pode contribuir para alterações na composição corporal, especialmente quando associada a ganho de peso precoce e padrões alimentares desequilibrados.

O estado nutricional impacta na percepção de saúde das puérperas. Schuhmacher et al. (2019), que observaram que mulheres com peso adequado relataram maior satisfação com a saúde, enquanto aquelas com sobrepeso demonstraram mais insatisfação, evidenciando uma associação inversa entre o IMC pré-gestacional e a percepção de saúde.

Além disso, Zhao Ai et al. (2022) investigaram como os padrões alimentares e as práticas adotadas no pós-parto se relacionam com o desenvolvimento da depressão pós-parto. O estudo identificou que um padrão alimentar com alto consumo de carnes e ovos, associado à baixa ingestão de vegetais e cogumelos, esteve relacionado a maiores índices de depressão. Mulheres que seguiram práticas tradicionais no puerpério apresentaram maior aderência a esse

padrão alimentar, sugerindo que fatores culturais podem influenciar negativamente tanto a alimentação quanto o bem-estar emocional nesse período.

Complementando essa perspectiva, o estudo de Díaz et al. (2021) analisaram a relação entre a qualidade da alimentação e variáveis psicológicas no pós parto. Embora não tenha sido encontrada correlação significativa entre alimentação e estresse ou sintomas depressivos, observou-se que mães com melhores práticas alimentares apresentaram níveis mais alto de otimismo, tanto nas primeiras semanas quanto seis meses após o parto.

Práticas alimentares nesse período são influenciadas por fatores culturais e sociais. Sravanthi et al. (2024), evidenciaram que muitas mulheres seguem orientações familiares e crenças que limitam a alimentação. O estudo revelou que, no pós-parto, há preferências por alimentos considerados leves e galactagogos, enquanto frutas e proteína são frequentemente evitadas por medo de efeitos negativos á saúde da mãe e do bebê.

Estudo semelhante foi o de Stefanello et al. (2008) também observaram que a alimentação das puérperas sofre adaptações principalmente devido à amamentação, uma vez que há a crença de que certos alimentos, como os ácidos, muito temperados e os refrigerantes, podem provocar cólicas no bebê. Essas percepções foram confirmadas no estudo de Lima et al. (2016) que incluiu 96 mães com média de idade de 25 anos. Entre os alimentos considerados benéficos para a produção de leite, os líquidos foram os mais citados, enquanto os alimentos ácidos foram apontados como prejudiciais á saúde do bebê durante a amamentação. A ingestão de café e o baixo consumo de líquidos foram mencionados como fatores que poderiam reduzir a produção de leite

Complementando essa perspectiva, Lia Jia et al. (2022) compararam os comportamentos alimentares de mães coreanas e chinesas no pós-parto, identificando que as coreanas demonstraram maior interesse por orientação nutricional e relataram níveis mais altos de satisfação com a vida e com a alimentação, em contraste com as chinesas. Esses achados reforçam o papel das influências culturais na forma como as mulheres vivenciam sua alimentação durante o puerpério.

Moreira et al. (2018) destacam que o cuidado nutricional na gestação deve valorizar a mulher como sujeito ativo, promovendo mudanças comportamentais e respeitando os sentidos atribuídos à maternidade. É essencial reconhecer seus direitos e considerar como o cuidado recebido impacta sua alimentação, seu cotidiano e o período pós-parto.

Nesse contexto é fundamental destacar o papel estratégico do nutricionista na

recuperação da puérpera, a importância do acompanhamento nutricional no pré-natal, com orientações voltadas ao controle do peso, hábitos saudáveis e prevenção de riscos à saúde da mãe e do bebê. (Brito et al., 2024)

A alimentação balanceada de qualidade durante o puerpério é essencial para atender as demandas fisiológicas. E com isso pode ajudar a mulher a voltar ao seu peso pré-gestacional através de orientações nutricionais e atividade física assegurando o bem estar da mãe e do bebê (Castro et al., 2009).

É fundamental entender de forma mais profunda a vivência da mulher no puerpério, incluindo os fatores que dificultam ou favorecem sua adaptação e o novo papel que ela assume como mãe. Esse conhecimento permite que os profissionais de saúde ofereçam intervenções mais adequadas, contribuindo para melhorar sua qualidade de vida (Meringhi et al., 2006).

5. CONCLUSÃO

O puerpério é um período de intensas transformações físicas, emocionais e sociais, mas infelizmente, a mulher nesse momento costuma ser pouco lembrada. O foco se desloca quase exclusivamente para o bebê, e as necessidades da mãe especialmente sua saúde mental e nutricional são negligenciadas.

Todos os estudos evidenciam que o estado nutricional exerce papel central na recuperação física e emocional de puérperas. A alimentação no pós parto tende a ser pobre em nutrientes em relação a gestação, com aumento do consumo de alimentos ultraprocessados e redução de frutas, vegetais e cereais, o que contribui significativamente para a retenção de peso e alterações na composição corporal.

Além da dieta, fatores como aleitamento materno, o ganho de peso gestacional influenciam diretamente a retenção ponderal. A amamentação exclusiva por períodos mais longos mostrou-se protetora, enquanto o ganho excessivo de peso nas fases iniciais da gestação foi um dos principais preditores de retenção de peso a longo prazo.

A mulher nesse período fica com o emocional muito delicado. As intensas transformações hormonais, com toda dedicação para o bebê, tornam o puerpério um momento de grande vulnerabilidade. Padrões alimentares de baixa qualidade foram associados a maior risco de depressão pós-parto e menor percepção de saúde. Já as práticas alimentares saudáveis mostrou maior otimismo, satisfação com a vida e bem-estar psicológico, reforçando a importância de uma dieta equilibrada.

As práticas alimentares também são moldadas por crenças culturais e orientações, que podem limitar o consumo de alimentos nutritivos e influenciar negativamente a saúde da puérperas.

REFERÊNCIAS

BAIÃO, Mirian Ribeiro; DESLANDES, Suely Ferreira. Alimentação na gestação e puerpério. *Revista de Nutrição*, Campinas, v. 19, n. 2, p. 245–253, 2006.

BATHULA, Shainy Sravanthi; HELENA, Kanta; AVVARU, Krishnaveni. Nutritional experiences of postpartum mothers: a qualitative study. *Journal of Family Medicine and Primary Care*, Mumbai, v. 13, n. 4, p. 1243–1248, 2024.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Ações Programáticas Estratégicas. Área Técnica de Saúde da Mulher. Pré-natal e puerpério: atenção qualificada e humanizada – manual técnico. Brasília, DF: Ministério da Saúde, 2006.

BRITO, Sheila Monteiro et al. Post-partum weight retention in Northeastern Brazilian women: a prospective NISAMI cohort study. *São Paulo Medical Journal*, São Paulo, v. 142, n. 2, e2023084, 2024.

CARVALHO, Brenda da Cunha et al. Retenção de peso 12 meses pós-parto: associação com fatores sociodemográficos, gestacionais e puerperais. *Revista Brasileira de Saúde Materno Infantil*, Recife, v. 23, e20220392, 2023.

CASTRO, Maria Beatriz Trindade de; KAC, Gilberto; SICHIERI, Rosely. Determinantes nutricionais e sociodemográficos da variação de peso no pós-parto: uma revisão da literatura. *Revista Brasileira de Saúde Materno Infantil*, Recife, v. 9, n. 2, p. 125–137, 2009.

CHAGAS, Deysianne Costa das et al. Efeitos do ganho de peso gestacional e do aleitamento materno na retenção de peso pós-parto em mulheres da coorte Brisa. *Cadernos de Saúde Pública*, Rio de Janeiro, v. 33, n. 5, e00007916, 2017.

DEL CIAMPO, Luiz Antonio et al. Aleitamento materno e tabus alimentares. *Revista Paulista de Pediatria*, São Paulo, v. 26, n. 4, p. 345–349, 2008.

DÍAZ, Andrea Gila et al. Healthy habits and emotional balance in women during the postpartum period: differences between term and preterm delivery. *Children*, Basel, v. 8, n. 10, p. 937, 2021.

GINGRAS, Véronique et al. Timing of complementary feeding introduction and adiposity throughout childhood. *Pediatrics*, Elk Grove Village, v. 144, n. 6, p. e20191320, 2019.

JARDÍ, Clara et al. Food consumption during pregnancy and post-partum: ECLIPSES study. *Nutrients*, Basel, v. 11, n. 10, p. 2447, 2019.

LI, Jing et al. Postpartum diet and the lifestyle of Korean and Chinese women: a comparative

study. *Frontiers in Public Health*, Lausanne, v. 10, p. 803503, 2022.

LIMA, Maria Maitê Leite et al. A influência de crenças e tabus alimentares na amamentação. *Mundo Saúde*, São Paulo, v. 40, n. 2, p. 221-229, 2016.

MARTINS, Ana Paula Bortoletto; BENÍCIO, Maria Helena D'Aquino. Influência do consumo alimentar na gestação sobre a retenção de peso pós-parto. *Revista de Saúde Pública*, São Paulo, v. 45, n. 5, p. 870-877, 2011.

MERIGHI, Miriam Aparecida Barbosa; GONÇALVES, Roselane; RODRIGUES, Isabela Granghelli. Vivenciando o período puerperal: uma abordagem compreensiva da fenomenologia social. *Revista Brasileira de Enfermagem*, Brasília, v. 59, n. 6, p. 775-779, 2006.

MOREIRA, Luciana Novaes et al. “Quando tem como comer, a gente come”: fontes de informação sobre alimentação na gestação e as escolhas alimentares. *Physis: Revista de Saúde Coletiva*, Rio de Janeiro, v. 28, n. 3, e280303, 2018.

PENNA, Lucia Helena Garcia; CARINHANHA, Joana Iabrudi; RODRIGUES, Raquel Fonseca. A mulher no pós-parto domiciliar: uma investigação sobre essa vivência. *Escola Anna Nery Revista de Enfermagem*, Rio de Janeiro, v. 10, n. 3, p. 448-455, 2006.

RAMAKRISHNAN, Usha et al. Preconception micronutrient supplementation affects maternal BMI and body composition postpartum: a randomized controlled trial in Vietnam. *Journal of Nutrition*, [S.l.], v. 154, n. 4, p. 1440-1448, 2024.

SCHUMACHER, Liliane Maria; SCHMITT, Mariane; FASSINA, Patrícia; ADAMI, Fernanda Scherer. Relação da qualidade de vida com dados sociodemográficos e nutricionais de gestantes e puérperas. *Revista Brasileira de Promoção da Saúde*, Fortaleza, v. 33, p. 1-12, 2020.

STEFANELLO, Juliana; NAKANO, Ana Márcia Spanó; GOMES, Flávia Azevedo. Crenças e tabus relacionados ao cuidado no pós-parto: o significado para um grupo de mulheres. *Acta Paulista de Enfermagem*, São Paulo, v. 21, n. 2, p. 275-281, 2008.

TAHIR, Muna J. et al. Association of full breastfeeding duration with postpartum weight retention in a cohort of predominantly breastfeeding women. *Nutrients*, Basel, v. 11, n. 4, p. 938, 2019.

VASCONCELOS, Cláudia Machado Coelho Souza de et al. Fatores de risco associados à retenção de peso seis meses após o parto. *Revista Brasileira de Ginecologia e Obstetrícia*, Rio de Janeiro, v. 36, n. 5, p. 222-227, 2014.

ZANOTTI, Joana; CAPP, Edison; WENDER, Maria Celeste Osório. Factor associated with postpartum weight retention in a Brazilian cohort. *Revista Brasileira de Ginecologia e Obstetrícia*, Rio de Janeiro, v. 37, n. 4, p. 165-171, 2015.

ZHAO, Ai et al. The association between postpartum practice and Chinese postpartum depression: identification of a postpartum depression-related dietary pattern. *Nutrients*, Basel, v. 14, n. 4, p. 903, 2022.