Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação — REASE

doi.org/10.51891/rease.v12i11.31456

IMPACTO DOS HÁBITOS ALIMENTARES NA CONSTRUÇÃO DO AUTOCUIDADO E DA AUTOESTIMA DE MULHERES NO PERIODO POS-PARTO

IMPACT OF EATING HABITS ON THE DEVELOPMENT OF SELF-CARE AND SELF-ESTEEM IN WOMEN DURING THE POSTPARTUM PERIOD

IMPACTO DE LOS HÁBITOS ALIMENTARIOS EN LA CONSTRUCCIÓN DEL AUTOCUIDADO Y LA AUTOESTIMA DE LAS MUJERES DURANTE EL PERÍODO POSPARTO

Maria Clara Araújo Rodrigues[1]
Maiara Cristina Silva de Sousa Primeiro[2]
Anne Heracléia de Brito e Silva[3]
Camila Fortes Castelo Branco Magalhães[4]
Neirigelson Ferreira de Barros Leite[5]
Paula Eduarda Oliveira Honorato[6]

RESUMO: Esse artigo buscou analisar as evidências científicas acerca da relação entre alimentação, autoestima e autocuidado em mulheres no período pós-parto, considerando as mudanças corporais e os aspectos psicológicos envolvidos. Trata-se de uma revisão integrativa da literatura, de abordagem qualitativa e caráter descritivo, realizada nas bases PubMed, SciELO e ScienceDirect. Foram consideradas publicações de 2021 a 2025, relacionadas à alimentação, nutrição, hábitos alimentares, autoestima, imagem corporal, autocuidado e bem-estar psicológico no período pós-parto. A busca inicial identificou 95 estudos e, após a aplicação dos critérios de seleção e avaliação dos textos completos, 15 artigos compuseram a amostra final. Os estudos apontaram mudanças na relação das mulheres com o corpo e a alimentação durante o pós-parto, além de associações entre insatisfação corporal, comparação com o corpo anterior à gestação, exposição às redes sociais e comportamentos alimentares menos favoráveis. Também foram identificadas relações entre qualidade da alimentação, saúde mental e práticas de autocuidado, embora os achados não permitam estabelecer uma relação causal simples entre esses fatores. Conclui-se que alimentação, autoestima e autocuidado devem ser compreendidos de forma integrada, considerando os aspectos nutricionais, físicos, psicológicos e sociais presentes na experiência pós-parto.

Palavras-chave: Pós-parto. Alimentação. Autoestima.

[1]Acadêmica do curso de Nutrição, Centro Universitário Chrisfapi.
[2]Acadêmica do curso de Nutrição, Centro Universitário Chrisfapi.
[3]Psicóloga e Docente/ Dra em Ensino e Orientadora, Facime/Uespi.
[4]Mestra em Ciências Farmacêuticas pela UFPI. Docente dos cursos de Bacharelado em Farmácia e Bacharelado em Nutrição do Centro Universitário Chrisfapi – Unichrisfapi.
[5]Doutorando em química pela UFPI e mestre pela UESPI. Docente do curso Bacharelado em Nutrição do Centro Universitário CHRISFAPI – UNICHRISFAPI.
[6]Docente do curso Bacharelado em Nutrição do Centro Universitario Chrisfapi – UNICHRISFAPI.

ABSTRACT: This article aimed to analyze the scientific evidence regarding the relationship between diet, self-esteem, and self-care among women during the postpartum period, considering the bodily changes and psychological aspects involved. This is an integrative literature review with a qualitative approach and descriptive nature, conducted in the PubMed, SciELO, and ScienceDirect databases. Publications from 2021 to 2025 related to diet, nutrition, eating habits, self-esteem, body image, self-care, and psychological well-being during the postpartum period were considered. The initial search identified 95 studies, and after applying the selection criteria and evaluating the full texts, 15 articles comprised the final sample. The studies indicated changes in women's relationship with their bodies and food during the postpartum period, as well as associations between body dissatisfaction, comparison with their pre-pregnancy body, exposure to social media, and less favorable eating behaviors. Relationships between diet quality, mental health, and self-care practices were also identified, although the findings do not allow for establishing a simple causal relationship among these factors. It is concluded that diet, self-esteem, and self-care should be understood in an integrated manner, considering the nutritional, physical, psychological, and social aspects present in the postpartum experience.

Keywords: Postpartum. Diet. Self-esteem.

RESUMEN: Este artículo tuvo como objetivo analizar las evidências científicas sobre la relación entre la alimentación, la autoestima y el autocuidado en mujeres durante el período posparto, considerando los cambios corporales y los aspectos psicológicos involucrados. Se trata de una revisión integrativa de la literatura, con un enfoque cualitativo y de carácter descriptivo, realizada en las bases de datos PubMed, SciELO y ScienceDirect. Se consideraron publicaciones de 2021 a 2025 relacionadas con la alimentación, la nutrición, los hábitos alimentarios, la autoestima, la imagen corporal, el autocuidado y el bienestar psicológico durante el período posparto. La búsqueda inicial identificó 95 estudios y, después de aplicar los criterios de selección y evaluar los textos completos, 15 artículos conformaron la muestra final. Los estudios señalaron cambios en la relación de las mujeres con su cuerpo y con la alimentación durante el período posparto, además de asociaciones entre la insatisfacción corporal, la comparación con el cuerpo anterior al embarazo, la exposición a las redes sociales y comportamientos alimentarios menos favorables. También se identificaron relaciones entre la calidad de la alimentación, la salud mental y las prácticas de autocuidado, aunque los resultados no permiten establecer una relación causal simple entre estos factores. Se concluye que la alimentación, la autoestima y el autocuidado deben comprenderse de manera integrada, considerando los aspectos nutricionales, físicos, psicológicos y sociales presentes en la experiencia posparto.

Palabras clave: Posparto. Alimentación. Autoestima.

1 INTRODUÇÃO

O período pós-parto, também denominado puerpério, caracteriza-se por uma fase de intensas transformações físicas, hormonais, emocionais e sociais na vida da mulher. Nesse período, ocorre a adaptação do organismo às condições anteriores à gestação, ao mesmo tempo em que a mulher vivência novas responsabilidades relacionadas à maternidade e aos cuidados

com o recém-nascido. Essas mudanças podem afetar negativamente a percepção corporal, a autoestima, o bem-estar emocional e a capacidade de desenvolver práticas de autocuidado (Meireles *et al.*, 2022).

Além das alterações fisiológicas, o pós-parto pode ser acompanhado por mudanças na saúde mental. Estudos apontam que sintomas depressivos podem estar presentes durante o primeiro ano após o parto, tornando necessária uma atenção integral à saúde materna. Nesse contexto, o cuidado durante o puerpério deve contemplar não apenas aspectos físicos, mas também emocionais e sociais, considerando as necessidades individuais da mulher e as transformações decorrentes da maternidade (Silva *et al.*, 2022; Organização Mundial da Saúde, 2021).

A autoestima e o autocuidado representam outro aspecto importante durante essa fase, uma vez que as alterações no peso corporal, abdômen, mamas e demais características físicas podem provocar insatisfação corporal e interferir na autoestima. (Weber *et al.*, 2023; Primo, 2023). Nesse cenário, incentivar práticas de autocuidado, incluindo alimentação adequada, descanso, acompanhamento profissional e atenção à saúde emocional, se torna uma estratégia relevante para a saúde materna (Martinez *et al.*, 2021). Nesse sentido, a imagem corporal apresenta relação importante com o bem-estar psicológico no período pós-parto.

Os hábitos alimentares também podem apresentar relação com aspectos psicológicos. Estudos têm investigado a associação entre qualidade da alimentação e saúde mental no período perinatal, indicando que padrões alimentares de menor qualidade e menor variedade podem estar relacionados a maior ocorrência de sintomas depressivos em determinadas populações. Dessa forma, a alimentação deve ser compreendida não apenas como fonte de nutrientes, mas também como um dos componentes que podem integrar estratégias de promoção da saúde física e emocional (Sun et al., 2023; Yang *et al.*, 2021).

A alimentação adequada pode, portanto, integrar as práticas de autocuidado durante o puerpério, contribuindo para a recuperação do organismo e para a manutenção da saúde. Nesse contexto, a atuação do nutricionista apresenta relevância na promoção da alimentação adequada e saudável durante o pós-parto. A orientação nutricional individualizada pode auxiliar na recuperação materna, na adequação da ingestão de nutrientes e na construção de hábitos alimentares compatíveis com a realidade da mulher, evitando abordagens restritivas ou voltadas exclusivamente na perca de peso.

Diante disso, o estudo é orientado pela seguinte questão norteadora: qual é a relação entre alimentação, autoestima e autocuidado em mulheres no período pós-parto, considerando as mudanças corporais e os aspectos psicológicos envolvidos? E tem como objetivo analisar, por meio de uma revisão integrativa da literatura, as evidências científicas acerca da relação entre alimentação, autoestima e autocuidado em mulheres no período pós-parto, buscando identificar as principais características dos hábitos e comportamentos alimentares, além de verificar a relação entre alimentação e autoestima e analisar a influência das mudanças corporais e da imagem corporal sobre a autoestima e o bem-estar psicológico durante o pós-parto.

2 MÉTODOS

O presente estudo caracteriza-se como uma revisão integrativa da literatura, de abordagem qualitativa e caráter descritivo, constituindo um método que permite reunir, avaliar e sintetizar conhecimentos disponíveis sobre determinada temática, possibilitando a identificação dos principais resultados encontrados na literatura. (Mendes; Silveira; Galvão, 2008). Para a organização da questão de pesquisa, foi utilizada a estratégia PCC, composta por população, conceito e contexto.

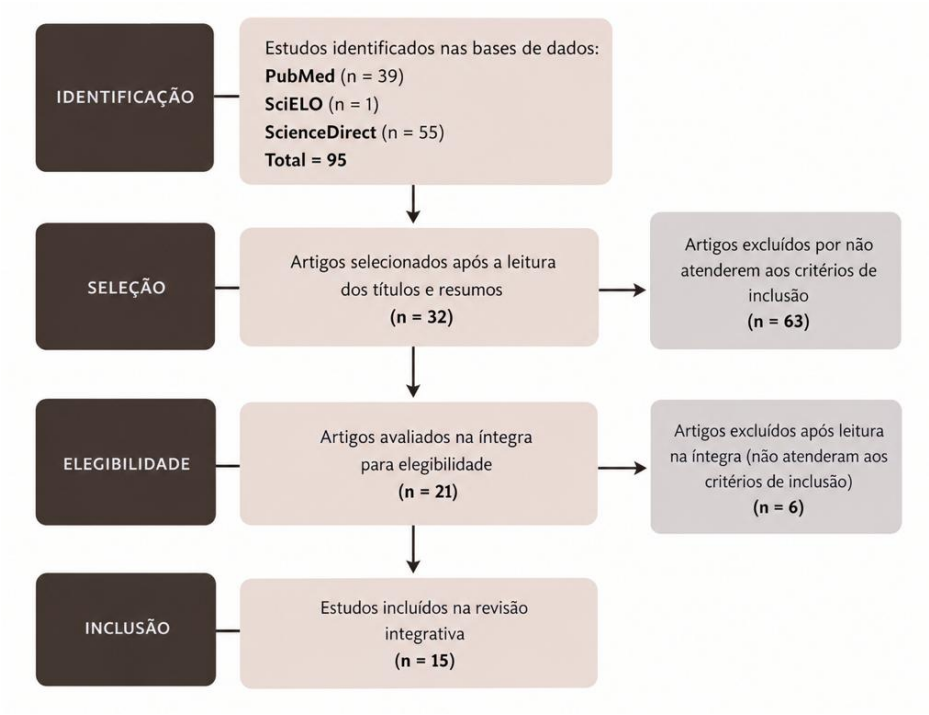
A busca dos estudos foi realizada nas bases de dados PubMed, Scientific Electronic Library Online (SciELO) e ScienceDirect. Foram utilizados termos relacionados ao período pós-parto, alimentação e aspectos psicossociais, combinados por meio do operador booleano AND, entre eles: *postpartum period*, *postpartum*, *puerperium*, *nutrition*, *diet*, *dietary patterns*, *food intake*, *self-esteem*, *body image* e *self-care*. A busca inicial resultou na identificação de 95 estudos, sendo 39 na PubMed, 1 na SciELO e 55 na ScienceDirect. Após a análise dos títulos e resumos e posterior avaliação dos textos completos potencialmente elegíveis, 15 artigos foram incluídos na amostra final da revisão integrativa. Esses procedimentos e quantitativos já constam no material atual do TCC.

Foram incluídos artigos científicos publicados entre 2021 e 2025, disponíveis em texto completo, nos idiomas português, inglês ou espanhol, relacionados à temática investigada e envolvendo mulheres no período pós-parto ou puerpério. Também foram considerados estudos que abordassem aspectos relacionados à alimentação, nutrição, hábitos alimentares, autoestima, imagem corporal, autocuidado ou bem-estar psicológico e que apresentassem resultados relacionados à questão norteadora. Foram excluídos estudos sem relação direta com a questão norteadora, pesquisas realizadas exclusivamente com gestantes sem abordagem do período pós-

parto, estudos que abordassem alimentação de forma geral sem relação com a população ou os aspectos investigados, artigos de revisão incompatíveis com o objetivo da pesquisa, teses, dissertações e outros trabalhos acadêmicos, relatos ou séries de casos, estudos duplicados entre as bases de dados e aqueles cujo texto completo não estivesse disponível para avaliação.

O processo de seleção ocorreu de forma sistematizada, iniciando-se pela identificação dos estudos nas bases de dados selecionadas, seguida da leitura dos títulos, análise dos resumos e avaliação dos textos completos potencialmente elegíveis. Para a sistematização das informações, foi elaborado um instrumento de coleta contendo autor(es), ano de publicação, país, título. Posteriormente, os estudos foram submetidos à leitura analítica e comparativa, sendo os resultados organizados de acordo com os aspectos mais recorrentes identificados na literatura.

Figura 1: Fluxograma de seleção dos estudos



Fonte: Elaborado pelos próprios autores (2026).

Diante dos resultados encontrados foi possível observar e compreender a relação entre autoestima, autocuidado, nutrição e pós-parto. Podendo encontrar resultados relevantes.

Quadro 1: Estudos classificados nas bases de dados, após adição de critérios de inclusão e exclusão.

Autor e ano	Objetivo	População	Principais resultados
Galbally *et al.* (2021)	Austrália	442 mulheres acompanhadas da gestação aos 12 meses pós-parto	Foram observadas mudanças nos padrões e hábitos alimentares durante o período pós-parto e associações entre alguns comportamentos alimentares e indicadores de depressão.
Nagl *et al.* (2021)	Alemanha	252 mulheres no pós-parto	O uso de redes sociais e a comparação relacionada à aparência estiveram associados à insatisfação corporal e a aspectos relacionados ao comportamento alimentar.
Yang *et al.* (2021)	China	939 mulheres lactantes	Uma pior qualidade da dieta esteve associada a maior presença de sintomas depressivos pós-parto. Por se tratar de estudo transversal, os resultados não permitem estabelecer causalidade.
Amorim *et al.* (2022)	Brasil	294 mulheres lactantes	Maior participação de ultraprocessados na dieta esteve associada a indicadores menos favoráveis de vitamina E, reforçando a importância da qualidade da alimentação durante a lactação.
Hutchinson e Cassidy (2022)	Reino Unido	234 mães	A satisfação corporal apresentou relação com autoestima, bem-estar e percepção de competência materna.
Tang, Tiggemann e Haines (2022)	Austrália	132 mães com bebês de 0–6 meses	A exposição a conteúdos focados na aparência aumentou a insatisfação corporal e esteve relacionada a atitudes alimentares mais restritivas.
Thompson e Bardone-Cone (2022)	Estados Unidos	306 mulheres pós-parto	A comparação do corpo atual com o corpo anterior à gestação esteve relacionada à insatisfação corporal e a indicadores de comportamento alimentar desordenado.

Meireles *et al.* (2022)	Brasil	1.423 mulheres gestantes e puérperas	Mulheres no pós-parto apresentaram menor autoestima e maior presença de sintomas depressivos, evidenciando a importância dos aspectos psicológicos e da percepção corporal nessa fase.
Nguyen *et al.* (2023)	Internacional	580 estudos incluídos na revisão	As intervenções de autocuidado podem complementar os serviços de saúde e favorecer a participação da mulher no cuidado com a própria saúde durante o período perinatal, incluindo o pós-parto.
Dias *et al.* (2023)	Brasil	584 mulheres com diabetes gestacional	Padrões alimentares mais saudáveis estiveram associados a menor ganho de peso, enquanto padrões de maior risco apresentaram associação com maior ganho ponderal.
Primo *et al.* (2023)	Brasil	43 mulheres puérperas em amamentação	As mulheres relataram insatisfação com algumas mudanças corporais, mas também reconheceram a funcionalidade do corpo e a importância da amamentação.
Rodgers et al. (2024a)	Internacional	Mulheres durante a gestação e o pós-parto	As experiências corporais foram influenciadas por aspectos relacionados à aparência, funcionalidade corporal, contexto social e relações interpessoais.
Rodgers et al. (2024b)	Internacional	Mulheres durante a gestação e o pós-parto	Foram identificadas diferentes pressões socioculturais relacionadas à aparência e ao corpo, além de estratégias de controle do peso e influência de fatores sociais protetores.
Gilmour et al. (2025)	Austrália	15 mulheres no pós-parto	Carga mental, culpa, autocrítica e pressão social apareceram como fatores relacionados à experiência alimentar e corporal no pós-parto.

Siqueira et al. (2025)	Internacional	Estudos sobre mulheres no pós-parto	A insatisfação corporal apresentou relação com fatores físicos, psicológicos, sociais e relacionais, demonstrando seu caráter multifatorial.

Fonte: Próprio Autores (2026)

Diante dos achados analisados, compreende-se que cuidar da alimentação da mulher no período pós-parto significa também considerar a forma como ela vivencia seu corpo, sua autoestima, sua rotina e sua própria identidade diante da maternidade.

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

3.1 O período pós-parto, imagem corporal, autoestima e comportamento alimentar

O período pós-parto constitui uma etapa marcada por importantes transformações físicas, hormonais, emocionais e sociais. Após a gestação e o parto, a mulher precisa adaptar-se às mudanças corporais, às demandas relacionadas à amamentação, à reorganização da rotina e às novas responsabilidades relacionadas ao cuidado do bebê. Essas modificações podem repercutir na forma como a mulher percebe o próprio corpo, organiza seus hábitos e direciona sua atenção às próprias necessidades (Meireles et al., 2022). A transição para a maternidade também pode modificar a maneira como o autocuidado é incorporado à rotina, uma vez que as necessidades do recém-nascido frequentemente passam a ocupar posição prioritária. Estratégias direcionadas à própria saúde da mulher podem complementar a assistência profissional e favorecer experiências de cuidado mais amplas durante a maternidade (Nguyen et al., 2023).

O pós-parto, portanto, não deve ser compreendido exclusivamente como uma fase de recuperação física. As alterações corporais, as novas demandas familiares e as mudanças na percepção de si podem repercutir sobre dimensões psicológicas, incluindo autoestima, apreciação corporal e bem-estar. Em estudo realizado com 1.423 mulheres brasileiras, observaram-se menores níveis de autoestima e maior presença de sintomas depressivos entre as participantes no período pós-parto quando comparadas aos grupos gestacionais analisados (Meireles et al., 2022). Dessa maneira, a assistência à mulher nesse período deve considerar a interação entre aspectos físicos, psicológicos, sociais e comportamentais, sem reduzir a

experiência materna exclusivamente às demandas relacionadas ao bebê (Nguyen et al., 2023; Meireles et al., 2022).

Entretanto, a maneira como essas mudanças são vivenciadas não é uniforme, podendo envolver tanto sentimentos de insatisfação quanto processos de aceitação e valorização da funcionalidade corporal associada à maternidade e à amamentação (Primo et al., 2023; Rodgers et al., 2024). Em estudo qualitativo brasileiro com 43 mulheres puérperas que estavam amamentando, foram identificadas experiências relacionadas às mudanças corporais durante a amamentação, demonstrando que a percepção do corpo pode ser atravessada simultaneamente por sentimentos de insatisfação e pela valorização da função corporal relacionada ao cuidado e à alimentação do bebê (Primo et al., 2023).

A relação entre imagem corporal, autoestima e bem-estar também foi observada por Hutchinson e Cassidy (2022), que avaliaram 234 mulheres que haviam dado à luz nos três anos anteriores. Os autores investigaram conjuntamente satisfação corporal, autoestima, bem-estar psicológico e percepção de competência parental, evidenciando a importância de compreender essas dimensões de maneira integrada na experiência das novas mães.

Dessa forma, a percepção corporal deve ser analisada considerando fatores individuais, psicológicos, relacionais e socioculturais (Siqueira et al., 2025). Assim, autoestima e imagem corporal constituem dimensões relevantes para compreender a experiência materna no pós-parto. Quando relacionadas aos hábitos alimentares, essas dimensões permitem investigar não apenas o que a mulher consome, mas também os significados atribuídos à alimentação, ao corpo e às estratégias utilizadas para lidar com as transformações dessa fase (Hutchinson; Cassidy, 2022; Meireles et al., 2022).

As redes sociais constituem outro elemento relevante nesse processo. Nagl et al. (2021) investigaram a relação entre frequência de uso de mídias sociais, comparação relacionada à aparência e internalização do ideal de magreza em mulheres no pós-parto. Evidências experimentais reforçam essa relação: Tang, Tiggemann e Haines (2022) distribuíram aleatoriamente 132 mães com bebês entre zero e seis meses para exposição a publicações de redes sociais focadas no corpo ou a conteúdos de controle relacionados à alimentação infantil. A valorização de determinados padrões corporais pode contribuir para comparações entre a aparência atual e aquela apresentada antes da gestação, tornando o processo de adaptação corporal ainda mais complexo (Thompson; Bardone-Cone, 2022; Rodgers et al., 2024). Thompson e Bardone-Cone (2022) avaliaram 306 mulheres que haviam dado à luz no ano

anterior e 153 mulheres que nunca haviam engravidado. As participantes no período pós-parto apresentaram maior frequência de comparação do próprio corpo atual com sua aparência antes da gravidez, e a comparação corporal orientada para o corpo anterior à gestação esteve relacionada a diferentes indicadores de comportamento alimentar desordenado.

A exposição às imagens corporais esteve associada, imediatamente após a intervenção, a maior insatisfação corporal, pior percepção da imagem corporal e atitudes alimentares menos favoráveis, além de maior comportamento alimentar restritivo. Esses achados demonstram que o comportamento alimentar no pós-parto pode estar inserido em um contexto mais amplo de preocupações corporais e pressões socioculturais. Assim, estratégias alimentares adotadas nesse período não devem ser interpretadas automaticamente como escolhas relacionadas exclusivamente à saúde, pois algumas podem estar associadas à tentativa de modificar rapidamente a aparência corporal (Thompson; Bardone-Cone, 2022; Tang; Tiggemann; Haines, 2022).

3.2 Hábitos alimentares, necessidades nutricionais, saúde mental e autocuidado

A alimentação materna apresenta importância particular durante o período de lactação, considerando as demandas nutricionais da mulher e a relação entre alimentação materna e alguns nutrientes presentes no leite humano. Em estudo realizado com 294 mulheres brasileiras lactantes, Amorim et al. (2022) investigaram a participação de alimentos ultraprocessados na dieta e sua relação com biomarcadores de vitamina E, encontrando associação entre maior participação desses alimentos e indicadores menos favoráveis relacionados à vitamina E.

A qualidade dos padrões alimentares também pode relacionar-se à evolução do peso materno. Dias et al. (2023), em estudo com 584 mulheres brasileiras que apresentaram diabetes mellitus gestacional, observaram que padrões alimentares considerados mais saudáveis, incluindo um padrão semelhante ao DASH, estiveram associados a menor ganho de peso, enquanto padrões caracterizados por maior presença de alimentos ultraprocessados, alimentos de alta densidade energética e bebidas açucaradas apresentaram associação com maior ganho ponderal. Nesse sentido, a alimentação pós-parto deve ser compreendida para além de estratégias voltadas à perda de peso ou à recuperação da aparência pré-gestacional. A qualidade da dieta, a adequação de nutrientes e a relação estabelecida pela mulher com a alimentação são aspectos que precisam ser considerados conjuntamente na assistência nutricional (Amorim et al., 2022; Dias et al., 2023).

A possível relação entre alimentação e saúde mental no período perinatal tem recebido crescente atenção científica. Entretanto, os estudos disponíveis apresentam diferentes desenhos metodológicos e, em grande parte, demonstram associações, não permitindo afirmar que a qualidade da dieta seja, isoladamente, responsável pela ocorrência ou prevenção de alterações psicológicas (Yang et al., 2021; Galbally et al., 2021). Em estudo transversal com 939 mulheres lactantes na China, Yang et al. (2021) investigaram a qualidade da alimentação e sintomas de depressão pós-parto. Os resultados indicaram associação entre pior qualidade da dieta e maior presença de sintomas depressivos. Entretanto, devido ao delineamento transversal, os resultados não permitem determinar a direção da relação ou estabelecer causalidade. Galbally et al. (2021), por sua vez, acompanharam 442 mulheres desde a gestação até os 12 meses após o parto, avaliando alimentação, depressão e uso de antidepressivos. Os autores observaram mudanças nos padrões alimentares ao longo do período perinatal e relações entre alguns comportamentos alimentares e indicadores de depressão.

O autocuidado no período pós-parto envolve práticas que permitem à mulher atender às próprias necessidades físicas e emocionais em meio às novas demandas da maternidade. A literatura sobre intervenções de autocuidado na assistência materna demonstra que essas estratégias podem complementar os serviços de saúde e ampliar a participação da mulher no cuidado com sua própria saúde (Nguyen et al., 2023). Nesse contexto, a alimentação pode constituir uma das práticas cotidianas por meio das quais a mulher cuida de sua própria saúde. Entretanto, considerar a alimentação como autocuidado não significa associá-la obrigatoriamente à restrição alimentar, ao emagrecimento ou à recuperação rápida do corpo anterior à gestação. A qualidade da alimentação precisa ser analisada em conjunto com as necessidades nutricionais, as condições de vida e a relação da mulher com o próprio corpo (Amorim et al., 2022; Nguyen et al., 2023).

Aspectos emocionais e sociais também podem dificultar a manutenção de práticas de autocuidado. Gilmour et al. (2025), em estudo qualitativo com mulheres australianas no pós-parto, identificaram experiências relacionadas à carga mental, culpa, autocrítica e pressões sociais em torno do corpo e da alimentação, demonstrando que as escolhas alimentares maternas podem estar inseridas em uma experiência mais ampla de exigências relacionadas à maternidade. Dessa forma, compreender a alimentação como autocuidado exige reconhecer as dificuldades enfrentadas pelas mulheres para priorizar suas próprias necessidades. Uma abordagem que enfatize exclusivamente o controle de peso pode intensificar preocupações

corporais e não contemplar adequadamente dimensões como bem-estar, autonomia, satisfação corporal e saúde mental (Siqueira et al., 2025; Gilmour et al., 2025).

3.3 Relação entre alimentação, autocuidado, autoestima e abordagem nutricional integral

Hábitos alimentares, autocuidado e autoestima podem ser compreendidos como dimensões relacionadas dentro da experiência pós-parto, embora a literatura ainda não permita estabelecer uma relação causal simples entre esses elementos. As transformações corporais e psicológicas próprias dessa fase ocorrem simultaneamente às mudanças de rotina e às novas responsabilidades maternas, criando um contexto no qual alimentação e cuidado consigo mesma podem adquirir diferentes significados (Meireles et al., 2022; Nguyen et al., 2023).

A comparação entre o corpo atual e o corpo anterior à gestação representa um exemplo de como percepção corporal e comportamento alimentar podem estar relacionados. Thompson e Bardone-Cone (2022) observaram que comparações orientadas para a aparência pré-gestacional estavam associadas a indicadores de comportamento alimentar desordenado, demonstrando que preocupações com a aparência podem participar da construção de determinadas práticas alimentares no pós-parto.

Diante disso, a assistência nutricional pode ampliar sua perspectiva para além da investigação quantitativa da ingestão alimentar, considerando também a relação da mulher com a comida, o corpo, o peso e as práticas de autocuidado. Essa perspectiva é especialmente relevante diante das evidências de que preocupações corporais, pressões socioculturais e saúde mental podem interagir durante o período pós-parto (Siqueira et al., 2025).

A abordagem nutricional destinada às mulheres no pós-parto deve considerar a complexidade dessa etapa e evitar que o cuidado seja reduzido exclusivamente à avaliação do peso ou à promoção de perda ponderal. A evidência disponível demonstra que a insatisfação corporal é influenciada por fatores físicos, psicológicos, relacionais e socioculturais, o que exige uma perspectiva multidimensional de cuidado (Siqueira et al., 2025). Nesse cenário, a atuação do nutricionista pode contemplar a qualidade da alimentação, as necessidades nutricionais relacionadas à lactação, a rotina materna, as preferências alimentares e as condições de acesso aos alimentos. Estudos brasileiros demonstram que a composição da dieta pode apresentar alterações ao longo do período pós-parto, reforçando a importância de acompanhamento individualizado (Amorim et al., 2022).

Além dos aspectos nutricionais, a assistência deve reconhecer que a mulher pode experimentar conflitos relacionados à própria imagem corporal. A literatura demonstra que a valorização da funcionalidade corporal, incluindo aspectos relacionados à maternidade e à amamentação, pode coexistir com insatisfação em relação à aparência (Primo et al., 2023; Rodgers et al., 2024). Uma abordagem integral, portanto, deve buscar promover uma relação mais saudável com a alimentação e o corpo, sem reforçar padrões estéticos rígidos. O objetivo não é desconsiderar alterações de peso ou necessidades nutricionais quando clinicamente relevantes, mas inseri-las em uma avaliação mais ampla que considere saúde, bem-estar, autocuidado e contexto psicossocial (Siqueira et al., 2025; Nguyen et al., 2023).

Os estudos analisados indicam, portanto, que a temática não pode ser compreendida a partir de um único fator. Embora a literatura sobre o período pós-parto tenha ampliado o conhecimento acerca de imagem corporal, autoestima, comportamento alimentar e saúde mental, essas dimensões frequentemente são investigadas separadamente. Revisões recentes indicam que a imagem corporal pós-parto resulta da interação entre diferentes fatores, incluindo aspectos psicológicos, sociais, relacionais e relacionados à maternidade (Siqueira et al., 2025).

4 CONCLUSÃO

A análise dos estudos selecionados permitiu compreender que o período pós-parto envolve diferentes transformações que podem repercutir na relação da mulher com o próprio corpo, com a alimentação e com as práticas de autocuidado. As evidências demonstraram que autoestima e imagem corporal fazem parte dessa experiência e podem ser influenciadas por fatores físicos, psicológicos, sociais e relacionados à maternidade. Em relação aos hábitos alimentares, os estudos analisados demonstraram mudanças durante a transição da gestação para o pós-parto, além de associações entre determinados padrões alimentares, aspectos nutricionais e saúde mental. Entretanto, os diferentes desenhos metodológicos não permitem afirmar uma relação causal direta entre alimentação e alterações psicológicas.

Também foi observada influência das preocupações corporais sobre o comportamento alimentar. A comparação com o corpo anterior à gestação, as pressões socioculturais e a exposição a conteúdos relacionados à aparência nas redes sociais estiveram associadas à insatisfação corporal e, em alguns estudos, a comportamentos alimentares mais restritivos ou desordenados. Assim, as escolhas alimentares no pós-parto não devem ser analisadas apenas

sob a perspectiva nutricional, pois podem estar relacionadas à forma como a mulher percebe e vivencia o próprio corpo.

Diante disso, destaca-se a importância de uma atuação nutricional integral e individualizada, considerando não apenas a alimentação e o peso, mas também a autoestima, a imagem corporal, o bem-estar, as necessidades nutricionais e as condições que interferem na capacidade da mulher de cuidar de si. Ainda são necessários estudos que investiguem de forma mais integrada essas dimensões, especialmente no contexto brasileiro, contribuindo para estratégias de cuidado mais humanizadas durante a transição para a maternidade.

REFERÊNCIAS

AMORIM, Natália C. M. *et al*. Dietary share of ultra-processed foods and its association with vitamin E biomarkers in Brazilian lactating women. *British* ***Journal of Nutrition***, v. 127, n. 8, p. 1224–1231, 2022.

DIAS, Letícia Machado *et al.* Dietary patterns in pregnancy and the postpartum period and the relationship with maternal weight up to one year after pregnancy complicated by gestational diabetes. ***Nutrients***, v. 15, n. 19, 4258, 2023.

GALBALLY, Megan *et al*. Maternal diet, depression and antidepressant treatment in pregnancy and across the first 12 months postpartum in the MPEWS pregnancy cohort study: perinatal diet, depression and antidepressant use. ***Journal of Affective Disorders***, v. 288, p. 74–82, 2021.

GILMOUR, Angela et al. "The mental load carries the weight": Australian women's perceptions of their postpartum body image and eating attitudes. ***Journal of Health Psychology***, v. 30, n. 14, p. 4237–4252, 2025.

HUTCHINSON, Janice; CASSIDY, Tony. Well-being, self-esteem and body satisfaction in new mothers. ***Journal of Reproductive and Infant Psychology***, v. 40, n. 5, p. 532–546, 2022.

MARTINEZ, Nicole *et al.* Self-care: a concept analysis. *International Journal of Nursing Sciences*, v. 8, n. 4, p. 418–425, 2021.

MEIRELES, Juliana Fernandes Filgueiras *et al*. Body appreciation, depressive symptoms, and self-esteem in pregnant and postpartum Brazilian women. ***Frontiers in Global Women's Health***, v. 3, 834040, 2022.

MENDES, Karina Dal Sasso; SILVEIRA, Renata Cristina de Campos Pereira; GALVÃO, Cristina Maria. Revisão integrativa: método de pesquisa para a incorporação de evidências na saúde e na enfermagem. ***Texto & Contexto*** – *Enfermagem*, Florianópolis, v. 17, n. 4, p. 758–764, 2008.

NAGL, Michaela *et al.* Social media use and postpartum body image dissatisfaction: the role of appearance-related social comparisons and thin-ideal internalization. ***Midwifery***, v. 100, 103038, 2021.

NGUYEN, Phi-Yen *et al*. Self-care interventions for preconception, antenatal, intrapartum and postpartum care: a scoping review. ***BMJ Open***, v. 13, n. 5, e068713, 2023.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. *WHO guideline on self-care interventions for health and well-being*. **Geneva: World Health Organization,** 2021.

PRIMO, Cândida Caniçali *et al.* Body image of women during breastfeeding: analysis supported by nursing theory. ***Revista Gaúcha de Enfermagem*,** v. 44, e20220051, 2023.

RODGERS, Rachel F. *et al.* Experiences of embodiment during pregnancy and the postpartum period: a qualitative study. ***Body Image***, v. 48, 101645, 2024.

RODGERS, Rachel F. *et al.* Sociocultural pressures and body related experiences during pregnancy and the postpartum period: a qualitative study. ***Body Image*,** v. 48, 101643, 2024.

SILVA, Bruno Pereira da *et al.* Common mental disorders in pregnancy and postnatal depressive symptoms in the MINA-Brazil study: occurrence and associated factors. ***Revista de Saúde Pública***, v. 56, 83, 2022.

SIQUEIRA, Marcela Rodrigues de *et al.* Postpartum women's body dissatisfaction: a systematic review of theoretical models and regression analyses. ***International Journal of Environmental Research and Public Health***, v. 22, n. 9, 1463, 2025. DOI: 10.3390/ijerph22091463.

SUN, Yuyue *et al.* Maternal dietary patterns and risk of postpartum depression: a systematic review. ***Maternal and Child Health Journal***, v. 27, n. 12, p. 2077–2090, 2023.

TANG, Lisa; TIGGEMANN, Marika; HAINES, Jess. #Fitmom: an experimental investigation of the effect of social media on body dissatisfaction and eating and physical activity intentions, attitudes, and behaviours among postpartum mothers. ***BMC Pregnancy and Childbirth*,** v. 22, 766, 2022.

THOMPSON, Katherine A.; BARDONE-CONE, Anna M. Social comparison, disordered eating, and body dissatisfaction among postpartum women. ***Body Image***, v. 42, p. 401–412, 2022. DOI: 10.1016/j.bodyim.2022.07.011.

WEBER, Elisa; HOPWOOD, Christopher J.; NISSEN, Adam T.; BLEIDORN, Wiebke. Disentangling self-concept clarity and self-esteem in young adults. ***Journal of Personality and Social Psychology*,** v. 125, n. 6, p. 1420–1441, 2023.

YANG, Chenlu *et al.* Association between dietary quality and postpartum depression in lactating women: a cross-sectional survey in urban China. ***Frontiers in Nutrition***, v. 8, 705353, 2021.