

Nutrição

Comer com atenção plena no período gestacional e no pós parto

Laura Falavinha Vieira Bresciani - 8 módulo de Nutrição, UFLA, iniciação científica voluntária.

Laudicéia Ferreira Fróis - Mestranda no Programa de Nutrição e Pós-Graduação e Saúde DNU, UFLA, bolsista CAPES.

Lílian Gonçalves Teixeira - Orientadora DNU, UFLA. - Orientador(a)

Resumo

A gestação é um período marcado por alterações hormonais, fisiológicas e psicossociais que podem alterar comportamento alimentar. Nesse sentido, o objetivo desse estudo foi comparar o comer com atenção plena nos períodos gestacional e pós parto de mulheres residentes em Lavras–MG. Trata-se de um projeto de caráter transversal, inicialmente conduzido com 184 gestantes, com idade igual ou superior a 18 anos que realizaram atendimento pré-natal no município, entre julho de 2019 e fevereiro de 2020. Dados do período pós-parto foram coletados, por telefone, entre 3 e 4 meses após o nascimento da criança. A pesquisa é parte de um projeto prospectivo, intitulado: “Avaliação do Estado Nutricional, Comportamento e Práticas Alimentares nas fases da Gestação, Amamentação e Introdução Alimentar desenvolvido na Universidade Federal de Lavras (UFLA), aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa com Seres Humanos da mesma instituição, sob o parecer 3.362.629. O comer com atenção plena foi avaliado através do questionário Mindful Eating Questionnaire (MEQ). Destas mulheres, 118 (72,4%) realizaram acompanhamento pré-natal pelo SUS e 45 (27,6%) pelo setor particular. A pontuação global resumida do MEQ que se refere à média das suas cinco subescalas (Desinibição, Estímulos Externos, Consciência, Resposta Emocional e Distração) foi de 2,60 ($\pm 0,34$) no período gestacional e de 2,67 ($\pm 0,35$) no pós parto, sendo significativamente maior no pós-parto que no período gestacional. Os dados sugerem que a maternidade induz a lactante a comer maior atenção plena.

Palavras-Chave: Comportamento alimentar, Gestação, Atenção Plena.

Instituição de Fomento: CAPES

Link do pitch: <https://youtu.be/LNaDSZ4E-64>