

## O cuidado com a alimentação realizado pelas puérperas de um contexto rural

**NIVEA SHAYANE COSTA VARGAS<sup>1</sup>; SIDNÉIA TESSMER CASARIN<sup>2</sup>; CAMILA TIMM BONOW<sup>3</sup>; MARJORIÉ DA COSTA MENDIETA<sup>4</sup>; TEILA CEOLIN<sup>5</sup>**

<sup>1</sup>Universidade Federal de Pelotas – [nshaycosta@gmail.com](mailto:nshaycosta@gmail.com)

<sup>2</sup>Universidade Federal de Pelotas – [stcasarin@gmail.com](mailto:stcasarin@gmail.com)

<sup>3</sup>Universidade Federal de Pelotas – [camilatbonow@gmail.com](mailto:camilatbonow@gmail.com)

<sup>4</sup>Universidade Federal de Pelotas – [marjo.mendieta@ibest.com.br](mailto:marjo.mendieta@ibest.com.br)

<sup>5</sup>Universidade Federal de Pelotas – [teila.ceolin@gmail.com](mailto:teila.ceolin@gmail.com)

### 1. INTRODUÇÃO

O puerpério é um período fisiológico que tem seu início logo após a dequitação e pode durar em torno de seis semanas. Nele estão compreendidas todas as manifestações involutivas do organismo feminino e de recuperação da genitália, sendo dividido em: puerpério imediato (do 1º ao 10º dia); puerpério tardio (do 10º ao 45º dia) e puerpério remoto (além do 45º dia) (REZENDE, 2008).

Neste período podem ocorrer intercorrências, como hemorragias, infecções e depressão puerperal (STEFANELLO; NAKANO; GOMES, 2008), sendo necessário um cuidado de enfermagem eficaz, tendo como base a prevenção, destas complicações, um conforto físico e emocional e ações educativas que deem autonomia às mulheres para cuidar de si e de seu filho (ALMEIDA; SILVA, 2008).

A alimentação é citada em alguns estudos como um dos cuidados prioritários durante o puerpério, pois pode afetar o recém-nascido durante a amamentação, evitando determinados alimentos para a prevenção de cólicas ao bebê (ACOSTA; GOMES; KERBER et al., 2012).

O enfermeiro tem um papel fundamental no período gravídico-puerperal. Este pode atuar, entre outras ações de cuidados, como educador em saúde, orientando a gestante e a puérpera, assim como seus familiares a manejar e a compreender as alterações vivenciadas nesta fase do ciclo vital, para tanto ele precisa conhecer a situação socioeconômica e cultural destas mulheres (SANTOS; RESSEL, 2013).

Também é essencial que o enfermeiro se aproxime das práticas populares de cuidado e do saber popular, procurando romper com o paradigma do modelo biomédico de atenção (PIRIZ et al., 2013), atuando de forma integral. As práticas de cuidado à saúde das famílias ainda são um desafio para enfermeiros que atuam na zona rural, pois encontram, neste contexto, uma diversidade de culturas, crenças e valores.

Com isso, os profissionais necessitam compreender e respeitar o saber popular, estimulando as práticas de autoatenção e a autonomia destas famílias, para assim estabelecer vínculos efetivos que propiciem a integração entre a população e os serviços de saúde.

Diante disso, este resumo tem como objetivo identificar o cuidado com a alimentação realizado pelas puérperas de uma localidade rural de Canguçu/RS.

### 2. METODOLOGIA

O estudo foi qualitativo (MINAYO, 2011), do tipo exploratório e descritivo (GIL, 2007; TRIVIÑOS, 2008), com orientação etnográfica. Este trabalho foi um

recorte de um projeto maior, intitulado “Sistema de Cuidado em saúde dos agricultores ecológicos do Sul do Rio Grande do Sul”. A área rural do município de Canguçu/RS foi palco do estudo. A coleta de dados foi realizada nas residências das famílias e nos demais espaços comunitários em que seus membros estão integrados. De acordo com o censo demográfico do IBGE, a população total de Canguçu, é de 53.259 habitantes, sendo que 33.565 residem na zona rural (IBGE, 2010). A localidade rural pesquisada situa-se aproximadamente 33 Km da cidade de Canguçu e 85 Km da zona urbana de Pelotas.

As participantes do estudo foram 14 famílias de agricultores, com 22 entrevistados. Os critérios de seleção dos participantes foi fazer parte da pesquisa “Sistema de Cuidado em saúde dos agricultores ecológicos do Sul do Rio Grande do Sul”.

A coleta de dados foi realizada a partir do banco de dados do projeto “Sistema de Cuidado em saúde dos agricultores ecológicos do Sul do Rio Grande do Sul”, conforme instrumento. Foram utilizadas somente as entrevistas. O critério para selecionar as falas foi contemplar informações referidas pelos entrevistados sobre cuidados realizados durante gestação e puerpério. As informações foram selecionadas em março de 2015.

O projeto foi aprovado pelo Comitê de Ética e Pesquisa da Faculdade de Enfermagem da UFPel, com o parecer nº 649.818/2014.

Os participantes da pesquisa assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido em duas vias. Foram identificados por nome fictício, escolhidos pelos participantes, seguido pela idade. Ex.: Roberta, 35a.

### 3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

As mulheres, quando questionadas sobre alimentação no período pós-parto, tinham opiniões diferentes, algumas referiram não poder ingerir alimentos que consideravam como “fortes”, outras entendiam que a alimentação estava diretamente ligada à amamentação e tiveram aquelas que relataram não haver uma dieta específica neste período.

Eu não sei, a mulher pós-parto, assim não podia comer uma comida muito forte, eu não sei se é ou não é, se faz diferença, eu sei que uma tia minha teve a criança e diz que trouxeram um prato de sopa para ela, aí ela comeu aí ela disse que “essa sopa tá tão boa me traz mais uma prato”, diz que comeu mais um prato de sopa, aí aquilo não sentou e ficou doente, parece que se alimentou demais, sei eu lá (Ilma, 70a).

De acordo com Scopel (2014), entre os índios Munduruku, há uma preocupação sobre a alimentação no período pós-parto, ao risco de ocorrer hemorragias caso ingeridos determinados alimentos, como o porco criado em casa, carne de caça de veados e derivados de farinha. Para Stefanello, Nakano e Gomes (2008), a alimentação é muito importante no período puerperal, pois existem restrições neste período, como a carne de porco e alimentos tidos como pesados, como o feijão, por exemplo. Sendo assim, a canja de galinha é a base das refeições das puérperas. Este cuidado pode ser identificado nos relatos a seguir:

“O que assim, a questão de comida, claro que eu acho que quando tá amamentando aí sim né, alguma coisa tem que evitar” (José, 43a).

“Minha sogra dizia que não pode porque está amamentando, para não dar cólica no nenê ou coisa assim [...], não comer coisa ácida para não passar para o nenê” (Iasmim, 34a).

Para os índios Munduruku, outro fator importante em relação à amamentação, é a repercussão direta sobre o recém-nascido, quando amamentado. Com isso, frutas azedas como mangas, laranja, tangerina, abacaxi, jambu, entre outras, podiam acarretar em diarreia no bebê, além das frutas, alguns alimentos gordurosos como a castanha e algumas espécies de peixes, também poderiam provocar a diarreia. É importante destacar a preocupação das mães com seus filhos, pois além de procurar manter a sua saúde, também zela pelos recém-nascidos (SCOPEL, 2014).

Durante a amamentação, a alimentação dever ser mudada, pois alguns alimentos podem provocar cólicas nos recém-nascidos, como os alimentos ácidos, muito temperados e os refrigerantes (STEFANELLO; NAKANO; GOMES, 2008; ACOSTA; GOMES; KERBER et al., 2012).

Nota-se que existe diferenças entre as informações relatadas pelos agricultores, porém é possível analisar que o principal cuidado, é durante a amamentação do recém-nascido, e que as falas sobre alguns cuidados durante o puerpério, como a ingestão de alimentos mais leves, vão ao encontro com as demais pesquisas encontradas na revisão.

#### 4. CONCLUSÕES

Cuidar vai além do saber científico, e para tal é necessário a realização de uma diversidade de ações. O enfermeiro, como profissional de saúde e participante de uma equipe, necessita compreender que por trás de cada orientação existe uma história, uma construção cultural a ser levada em consideração.

A partir desta pesquisa percebe-se que ainda há tabus acerca das práticas de cuidado em saúde, em relação a alimentação, realizadas durante o puerpério e que o saber popular é bastante disseminado nos cuidados neste período. É necessário que haja, por parte dos profissionais de saúde, o reconhecimento das principais práticas, para que possam realizar o planejamento do cuidado adequado com cada situação, mantendo a autonomia destas mulheres.

#### 5. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ACOSTA, D. F.; GOMES, V. L. de O.; KERBER, N. P. da C.; COSTA, C. F. S. Influências, crenças e práticas no autocuidado das puérperas. **Revista da Escola de Enfermagem da USP**, v. 46, n. 6, p. 1327-33, 2012.

ALMEIDA, M. S.; SILVA, I. A. Necessidades de mulheres no puerpério imediato em uma maternidade pública de Salvador, Bahia, Brasil. **Revista da Escola de Enfermagem da USP**, v. 42, n. 2, p. 347-54, 2008.

GIL, A. C. **Métodos e técnicas de pesquisa social**. 5. ed. São Paulo: Atlas, 2007.

INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA (IBGE). **Sinopse do censo demográfico de 2010**. IBGE, 2010. Disponível em: <<http://www.censo2010.ibge.gov.br/sinopse/index.php?dados=8>> Acesso em: 01. Set. 2013.

MINAYO, M. C. S. (Org). **Pesquisa social: teoria, método e criatividade.** 30. ed. Rio de Janeiro: Vozes, 2011. 108p.

PIRIZ, M. A.; MESQUITA, M. K.; CEOLIN, T.; MENDIETA, M. C.; HECK, R. M. Informantes *folk* em plantas medicinais e as práticas populares de cuidado à saúde, **Revista de enfermagem UFPE online**, Recife, v. 7, n. 9, p. 5435-41, 2013.

REZENDE, J. O puerpério. In: **Obstetrícia.** 11. ed. Rio de Janeiro: 2008.

SANTOS, C. C.; RESSEL, L. B. Pré-natal e enfermagem: conhecendo novos olhares apoiados em políticas públicas. **Revista Interdisciplinar de Cuidados em Saúde**, v.2, n.1, p. 79-87, 2013.

SCOPEL, R.P.D. **A cosmopolítica da gestação, parto e pós-parto: práticas de autoatenção e processo de medicalização entre os índios Munduruku.** 2014. 211f. Tese (Doutorado em Antropologia Social) - Programa de Pós-graduação em Antropologia Social, Universidade Federal de Santa Catarina, 2014.

STEFANELLO, J.; NAKANO, A. M. S.; GOMES, F. A. Crenças e tabus relacionados ao cuidado no pós-parto: o significado para um grupo de mulheres. **Acta Paulista de Enfermagem**, v. 21, n. 2, p. 275-81, 2008.

TRIVIÑOS, A. N. S. **Introdução à pesquisa em ciências sociais – A pesquisa qualitativa em educação.** São Paulo: Atlas, 2008.