COMPORTAMENTO ALIMENTAR DURANTE O PERÍODO GESTACIONAL

Cirleia Cristina COSTA[1]
Ariani Caroline TOLOI[2]
Luciana Souza de OLIVEIRA[3]
Dalva Alice Rocha MOL[4]

RESUMO

A gestação é um período muito importante e mágico na vida de uma mulher. A partir do momento em que a mulher descobre que está grávida, ocorrem diversas transformações: físicas, psicológicas, pois estas fazem parte do processo natural do crescimento do bebê. Devido a todas estas transformações a gestante deve ter uma alimentação equilibrada e balanceada, compostas pelos nutrientes necessários para o bom desenvolvimento do feto e da saúde da mãe. Sua dieta deve conter diariamente alimentos de todos os grupos alimentares, incluindo vitaminas e minerais, principalmente o ácido fólico, pois sua carência pode causar defeitos no tubo neural da criança. É importante trocar experiências com outras grávidas, cuidar do corpo e da mente. O estudo tem como objetivo descrever a importância da qualidade nutricional e sua relação com o bem estar físico e psicológico. Foram utilizadas, pesquisas em artigos científicos, livros com temas de psicologia e nutrição. Durante a gestação a mulher pode apresentar comportamento alimentar diferenciado, em que se evidenciam necessidades psicológicas nesse período. Concluiu-se que durante o período gestacional ela precisa se alimentar mais que o normal, aproximadamente de 300 a 500/Kcal por dia, pois a desnutrição durante a formação e o crescimento do bebê pode ocasionar efeitos a longo prazo.

Palavras-chave: Gestação. Alimentação Saudável.

[1] Faculdades Integradas de Santa Fé do Sul (SP) – FUNEC, neyleia@gmail.com
[2] Faculdades Integradas de Santa Fé do Sul (SP) – FUNEC, carolinetoloia@Gmail.com
[3] Faculdades Integradas de Santa Fé do Sul (SP) – FUNEC, lucianasouza123_@hotmail.com
[4] Docente das Faculdades Integradas de Santa Fé do Sul (SP) – FUNEC, molrangel@uol.com.br