



PASTORAL DA CRIANÇA

Para que todas as crianças tenham vida e a tenham em abundância (Jo 10,10)

Entrevista com Paula Pizzatto – Alimentação da gestante

A alimentação correta ajuda muito a mulher a ter uma gestação saudável. Contribui também para o bebê se desenvolver com saúde e ter um bom peso ao nascer. E esse cuidado já pode iniciar antes mesmo da gravidez começar, quando a mulher decide se preparar para ter um filho.

A alimentação saudável envolve variedade, alimentos frescos e bem lavados. Também tem a ver com a diminuição do uso de sal e açúcar, bem como de itens industrializados – orientações que valem para qualquer pessoa, não apenas gestantes. Para saber mais sobre isso, confira a entrevista com a

nutricionista Paula Pizzatto, da coordenação nacional da Pastoral da Criança.



Que cuidados deve ter a mulher que pretende engravidar?

Nós sabemos que o melhor período para que a mulher engravide seria entre os 18 e os 30 anos de idade, quando é menor o risco do aparecimento de problemas. Esse é um período muito importante para que ela se programe, se alimente bem. E, também, para aquelas mulheres que se encontram com baixo peso terem a chance de fazer um planejamento alimentar para poder melhorar essa situação. Outra informação importante é sobre o ácido fólico, ou folato, uma vitamina muito importante para o desenvolvimento do bebê e o ideal é que a mulher comece a tomar esse suplemento já 30 dias antes da data que pretende engravidar.

Qual é a importância do ferro durante a gravidez? Que alimentos são ricos em ferro?

O ferro contribui para a imunidade da gestante e evita a anemia, em decorrência da deficiência desse nutriente. Os alimentos que são ricos em ferro podem vir de fontes animais e vegetais. As fontes animais seriam as carnes, principalmente, a carne vermelha, a carne de gado, aves e vísceras, como coração e fígado. E os alimentos de fontes vegetais de ferro seriam mais os da classe dos feijões: feijões, lentilha, ervilha, grão de bico. Também, os vegetais folhosos de tom verde-escuro. Essas fontes de ferro vegetal necessitam da ajuda da vitamina C e da vitamina A para uma melhor absorção pelo organismo.

Qual deve ser a correta alimentação durante a gravidez para a saúde da mãe e do bebê?

Alimentar-se bem significa: alimentar-se em quantidade e qualidade adequada. E comer o que a gente chama de "comida de verdade": arroz, feijão, as carnes, frutas, legumes. Alimentos que são ricos em vitaminas, minerais, fibras, que vão trazer tudo o que o bebê e a gestante necessitam.

É verdade que a mulher grávida deve comer por dois?

Não. O que acontece, e é normal, é a gestante ter um apetite aumentado durante o período da gestação. Não significa que ela necessite comer por dois. Isso pode, inclusive, causar problema de aumento de peso. Ganhar muito peso durante o período gestacional não é adequado, pode trazer problemas, como diabetes e hipertensão, que são comuns durante o período de gestação, se a mulher não tomar os devidos cuidados.

Sobre o que comer e o que evitar, quais seriam os conselhos práticos para as gestantes, principalmente, para as adolescentes e as mães de primeira viagem?

A gestante precisa tomar cuidado quanto aos alimentos crus. A higiene é um fator muito importante nesse momento. A gestante precisa saber a procedência dos alimentos. Então, comendo fora, por exemplo, não se tem certeza de como esses alimentos são higienizados. Recomenda-se que a gestante tenha um cuidado especial quanto a isso: saladas cruas, consumidas fora de casa: é bom evitar. Procurar comer mais os alimentos que já são cozidos, como uma abobrinha, uma beterraba. Já na sua casa, quando bem higienizadas as saladas, não tem problema nenhum, ela pode se alimentar bem com as saladas cruas. Quanto às frutas, também vem a questão da higienização: lavando-se bem as frutas, é possível, inclusive, comer as frutas com a casca.

O que o SUS está fazendo para ajudar a mulher a ter uma gravidez saudável?

O SUS disponibiliza, gratuitamente, o suplemento de ferro nas Unidades Básicas de Saúde e, também, do ácido fólico. Existem, ainda, o programa da Rede Cegonha e a estratégia "Amamenta e Alimenta Brasil", que auxiliam a gestante sobre o parto, pré-natal, aleitamento materno e introdução dos alimentos para os bebês.

Esta entrevista é parte do Programa de Rádio Viva a Vida da Pastoral da Criança.
Programa de Rádio 1274 - 29/02/2016 – Alimentação da gestante