

Anteriormente falamos acerca das conferências internacionais realizadas em 1978 e 1988 no Cazaquistão e na Austrália respectivamente, no âmbito de promoção e proteção da saúde humana, onde se destacou como áreas prioritárias a alimentação e nutrição. Vamos, neste capítulo, falar sobre a alimentação durante a gravidez.

A gravidez é entendida, de acordo com os escritos científicos, como o período de formação de um feto no corpo da mãe até seu completo desenvolvimento, que pode ter uma duração de 259 até 294 dias, mas em geral dura 280 dias. Durante esse processo, no corpo materno ocorrem alterações fisiológicas, alterações emocionais e psicológicas intensas e, por sua vez, as necessidades alimentares também são progressivamente aumentadas. Não obstante, o meio pelo qual a grávida responde a essas alterações dependerá de vários factores, como seu planeamento anterior da gravidez, suas relações familiares, o número de filhos que tem e muitos outros.

Durante a gravidez as necessidades nutricionais da gestante aumentam progressivamente para apoiar o crescimento e desenvolvimento do bebé, bem como o metabolismo materno. Assim as recomendações alimentares e nutricionais devem adaptar-se a cada mulher, considerando-se as diferenças individuais.

A gestação, nesse caso, conforme já dito, é um período que impõe necessidades nutricionais aumentadas e a adequada nutrição é primordial para garantir a saúde de ambos. Por conta disso torna-se necessário que as gestantes recebam uma educação alimentar típica que possa permitir a redução da sua taxa de vulnerabilidade, oferecendo-as nutrientes capazes de garantir a manutenção, o desenvolvimento e a defesa do seu organismo, bem como garantir o desenvolvimento saudável do seu feto. Não obstante, conforme referido no Capítulo I, estima-se que em Moçambique assim como no resto da África sub-sahariana, a anemia é a causa subjacente de 20% das mortes maternas.

Importa-nos, antes, salientar que o comportamento humano tem pouco de instinto. É, antes do mais, algo que se aprende. As suas habilidades, crenças, os seus valores, tabus, conhecimentos, incluindo até os seus hábitos alimentares são adquiridos simultaneamente por interação e comunicação com os outros na sociedade e pela transmissão cultural material e imaterial, ao longo das gerações. Referimo-nos, deste modo, a um conjunto de aspectos sociais histórico-culturais transmitidos através de uma educação, quer seja de natureza formal ou mesmo informal, elementos sociais indispensáveis a existência do ser humano e da sociedade como um agrupamento de indivíduos. A educação, entendida como um processo de

desenvolvimento da capacidade intelectual do ser humano, tem um significado tão amplo e abrangente que prescinde de adjetivos. É um processo único, associado quase sempre à escola. Em qualquer campo que seja, ela visa estabelecer uma vida com maior satisfação individual e melhor convivência social.

A educação alimentar, nesse caso, desempenha um papel importante em relação ao processo de crescimento e desenvolvimento saudáveis da gestante e do feto. Assim, toda a gestante deve receber assistência pré-natal adequada e de qualidade de preferência desde o princípio da gravidez, pois essa estratégia permite uma identificação precoce de intercorrências ou factores de risco e o devido acompanhamento. Enquanto a educação formal ocorre nos centros de formação específicos, com currículo e objectivos específicos a serem atingidos, a informal pode ocorrer em diferentes espaços frequentados pelos cidadãos, pois resulta das acções e de influências que permeiam a vida dos outros. Este tipo de educação, por sua vez, pode ocorrer entre membros da família, colegas de trabalho, residentes do mesmo bairro, através de meios de comunicação, palestras, demonstrações, teatros, etc.

Por outro lado, de acordo com Gaspar (1999), na educação informal os conhecimentos são partilhados em meio a uma interacção sócio-cultural que tem como única condição necessária e suficiente existir quem saiba e quem queira ou precise saber. Sendo assim, nela o ensino e a aprendizagem ocorrem espontaneamente.

Literalmente a gravidez é um processo normal, não é nenhuma doença. Sendo assim, a mulher pode continuar as suas actividades habituais, tendo em conta apenas o máximo cuidado em relação ao trabalho físico pesado, evitar o consumo de substâncias tóxicas como álcool e tabaco e medicamentos. Não obstante, a alimentação deve ser variada e equilibrada, uma vez que também serve para o feto desenvolver bem. Isto não significa que a mulher grávida deve comer por dois, pois as necessidades alimentares de um bebé são bem diferentes das de um adulto. Significa, nesse caso, que ela deve comer quantidade suficiente de proteínas, vitaminas, sais minerais, etc.

Os alimentos de origem animal como ovo, leite, carne, frango, peixe e camarão são particularmente importantes, pois são eles que tem as proteínas mais adequadas para o crescimento do bebé, por outro lado, é preciso comer proteínas de origem vegetal que se encontram no feijão, amendoim, coco, sementes de girassol, beterraba, batatas doce e rinho, cacana, matapa, etc. Deve, nesse contexto, comer uma variedade de alimentos de modo a conseguir obter todos os nutrientes que o organismo precisa para realizar as suas actividades metabólicas acrescidas, com eficácia e eficiência.

Importa-nos sublinhar que se a gestante sofre de desnutrição, igualmente a criança tenderá sofrer de desnutrição, quer seja aguda (em casos mais leves, com notável possibilidade de ser reabilitada) quanto crónica (caso irreversível que, quando não atendido minuciosamente e atempadamente, pode levar à morte, mas em casos mais leves pode levar ao envelhecimento precoce, altura relativamente baixa para a idade, pouco desenvolvimento das faculdades intelectuais, maior susceptibilidade a desenvolver doenças, etc.).

Nesse contexto, a educação alimentar contribui para a proteção e promoção da saúde através de uma alimentação adequada e saudável, determinando o crescimento e desenvolvimento do ser humano conforme as políticas em alimentação e nutrição, contribuindo de maneira significativa no controlo da prevalência de doenças crónico-digestivas (Pontes e Ronim, 2016). Próximo capítulo: grupos de alimentos, vitaminas e sais minerais.