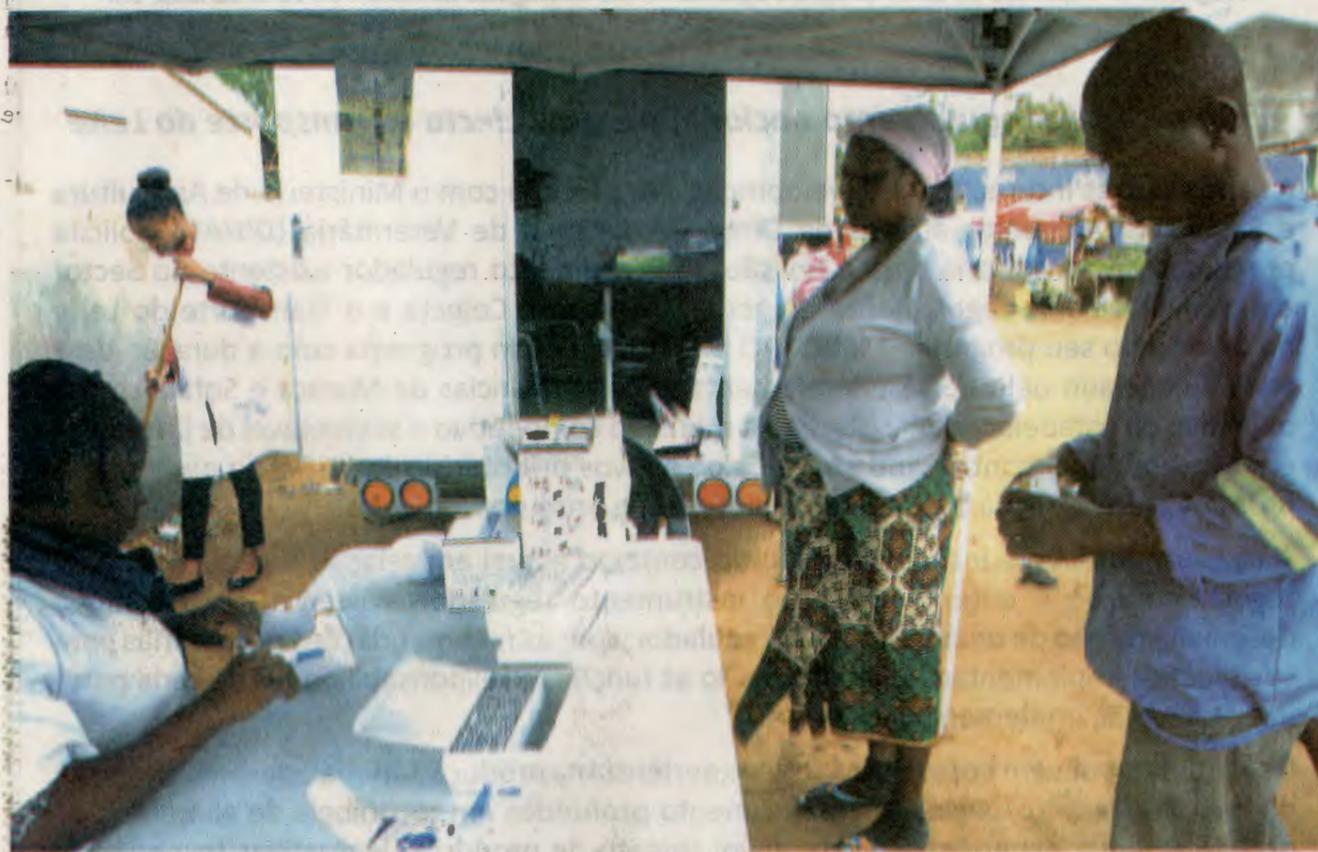




PALESTRAS AJUDAM A ELIMINAR TABUS

Melhora dieta alimentar das mulheres grávidas



A informação sobre alimentos a consumir durante a gravidez faz diferença

SÉRGIO FERNANDO

As campanhas de educação e aconselhamento a mulheres grávidas levadas a cabo pelo sector da Saúde, Mulher e Acção Social na cidade de Nampula estão a

contribuir para a redução de preconceitos em relação ao consumo de determinados alimentos durante a gestação.

Recentemente, a reportagem do "Notícias" deslocou-se a algumas unidades sanitárias da cidade de Nampula,

onde conversou com gestantes sobre o assunto.

A maior parte das gestantes mostrou conhecimento sobre as vantagens de se alimentarem com produtos ricos em vitaminas e carboidratos, com vista a proporcionar desenvolvimento saudável do feto.

Fátima Sualehe, 20 anos de idade, contou que nas anteriores gravidezes não consumia determinados alimentos em resultado da educação

vidos pelas autoridades sanitárias, percebeu que não havia problemas em consumir aqueles alimentos. Disse também ter aprendido que não é obrigatório que uma mulher grávida coma apenas de produtos adquiridos nas lojas.

Segundo as suas palavras, as enfermeiras que interagem com as mulheres grávidas nas diversas unidades sanitárias encorajam-nas a consumir alimentos disponíveis na co-

nossa entrevistada.

Gélita Ernesto, também de 20 anos de idade, é outra gestante abordada pela equipa de reportagem do "Notícias". Ela diz ter vencido os tabus à volta do assunto.

Fátima Baptista, 27 anos de idade, já vai na quarta gestação. Admitiu que as palestras fizeram diferença na sua vida, pois deixou de ter preconceitos em relação ao tipo de alimentação durante a gravidez.

Hoje, esses tabus fazem parte do passado, tanto é que nenhum tipo de alimento lhe tem criado problemas de saúde ou qualquer complicação. Aliás, a fonte revelou que antes de participar nas palestras das consultas pré-natais evitava tomar medicamentos prescritos pelas enfermeiras, sob a alegação de que os mesmos poderiam provocar abortos.

Passou a entender que os procedimentos recomendados pelos profissionais da Saúde visam garantir o bom crescimento do feto e fortalecimento dos glóbulos da mãe.

INFLUÊNCIA NEGATIVA DOS MITOS

Lídia Agostinho, nutricionista afectada ao Centro de Saúde de 1.º de Maio, explicou, em entrevista ao "Notícias", que sempre que a mulher fica grávida deve dirigir-se ao hospital mais próximo para receber



Gélita Ernesto diz já não ter nenhum preconceito com os alimentos

aconselhamentos sobre os hábitos alimentares.

A profissional explicou que nas palestras, durante a fase das consultas pré-natais, as mulheres aprendem a ter alimentação saudável, equilibrada e que favoreça o crescimento do feto e o bom funcionamento do organismo da mãe.

Advertiu que comer bem

não é consumir produtos caros e importados, sendo necessário usar os alimentos disponíveis e de forma variada.

"Muitas mulheres têm mitos e tabus, o que influencia de forma negativa no crescimento bebé. O ovo tem nutrientes e proteínas. Os mitos influenciam negativamente o bebé e a própria mãe", frisou.



Fátima Sualehe: "Há produtos que não comia devido à educação que tive"

FARMÁCIAS DE SERVIÇO

- Farmácia Aicha - Avenida da Independência.
- Farmácia Ekumi - Avenida Eduardo Mondlane.
- Farmácia Nampula - Avenida Paulo Samuel Kankomba.
- Farmácia Faína - Avenida do Trabalho

CORPO DE SALVAÇÃO PÚBLICA

- Bombeiros - 26212222 / 26212260 / 840293051

CRUZ VERMELHA

- Serviço geral - 26213693

HOSPITAIS

- Hospital Central de Nampula - 846397669 / 840142500
- Hospital Geral de Marrere - 872477831

POLÍCIA

- Piquete operativo - 26213070 / 846019452
- Piquete SERNIC - 970070547
- Polícia camarária - 846902640
- 1ª Esquadra - 842261454
- 2ª Esquadra - 847340320
- 3ª Esquadra - 842931393
- 4ª Esquadra - 843930708
- 5ª Esquadra - 846730641
- 6ª Esquadra - 840237233
- 7ª Esquadra - 846183694

MUSEUS

- Museu Nacional de Etnologia - Av. Eduardo Mondlane 26212129 / 848453536



A informação sobre alimentos a consumir durante a gravidez faz diferença

SÉRGIO FERNANDO

As campanhas de educação e aconselhamento a mulheres grávidas levadas a cabo pelo sector da Saúde, Mulher e Acção Social na cidade de Nampula estão a

contribuir para a redução de preconceitos em relação ao consumo de determinados alimentos durante a gestação.

Recentemente, a reportagem do "Notícias" deslocou-se a algumas unidades sanitárias da cidade de Nampula,

onde conversou com gestantes sobre o assunto.

A maior parte das gestantes mostrou conhecimento sobre as vantagens de se alimentarem com produtos ricos em vitaminas e carboidratos, com vista a proporcionar desenvolvimento saudável do feto.

Fátima Sualehe, 20 anos de idade, contou que nas anteriores gravidezes não consumia determinados alimentos em resultado da educação recebida de pessoas mais velhas. A título de exemplo, não podia comer ovo, sob alegação de que o bebé seria calvo, nem caranguejo, porque o bebé teria pernas arqueadas.

No entanto, segundo afirmou, depois de participar em palestras e outros eventos de carácter educativo promo-

vidos pelas autoridades sanitárias, percebeu que não havia problemas em consumir aqueles alimentos. Disse também ter aprendido que não é obrigatório que uma mulher grávida coma apenas de produtos adquiridos nas lojas.

Segundo as suas palavras, as enfermeiras que interagem com as mulheres grávidas nas diversas unidades sanitárias encorajam-nas a consumir alimentos disponíveis na comunidade, sendo que o mais importante é enriquecê-los.

"Nós aprendemos que quando preparamos a 'mata-pa' é necessário condimentar com amendoim, coco e outros ingredientes, de modo a tornar o alimento mais rico em proteínas", afirmou a

gestação. Admitiu que as palestras fizeram diferença na sua vida, pois deixou de ter preconceitos em relação ao tipo de alimentação durante a gravidez.

Hoje, esses tabus fazem parte do passado, tanto é que nenhum tipo de alimento lhe tem criado problemas de saúde ou qualquer complicação. Aliás, a fonte revelou que antes de participar nas palestras das consultas pré-natais evitava tomar medicamentos prescritos pelas enfermeiras, sob a alegação de que os mesmos poderiam provocar abortos.

Passou a entender que os procedimentos recomendados pelos profissionais da Saúde visam garantir o bom crescimento do feto e fortalecimento dos glóbulos da mãe.

INFLUÊNCIA NEGATIVA DOS MITOS

Lídia Agostinho, nutricionista afectada ao Centro de Saúde de 1.º de Maio, explicou, em entrevista ao "Notícias", que sempre que a mulher fica grávida deve dirigir-se ao hospital mais próximo para receber



Gelita Ernesto diz já não ter nenhum preconceito com os alimentos

aconselhamentos sobre os hábitos alimentares.

A profissional explicou que nas palestras, durante a fase das consultas pré-natais, as mulheres aprendem a ter alimentação saudável, equilibrada e que favoreça o crescimento do feto e o bom funcionamento do organismo da mãe.

Advertiu que comer bem

não é consumir produtos caros e importados, sendo necessário usar os alimentos disponíveis e de forma variada.

"Muitas mulheres têm mitos e tabus, o que influencia de forma negativa no crescimento bebé. O ovo tem nutrientes e proteínas. Os mitos influenciam negativamente o bebé e a própria mãe", frisou.



Fátima Sualehe: "Há produtos que não comia devido à educação que tive"



Lídia Agostinho, nutricionista do Centro de Saúde 1.º de Maio

Alternativas locais

NA província de Nampula, um dos alimentos mais consumidos pela população é a farinha de mandioca seca, com a qual se prepara uma massa vulgarmente conhecida por "caracata".

A nutricionista Lídia Agostinho explica que "caracata" faz parte do grupo dos hidratos de carbono, considerados alimentos de base.

Segundo suas palavras, o seu consumo não é proibido, mas adverte para a necessidade de se ter cuidado em relação ao acompanhante, ou seja, o caril, que deve ser enrique-

cido para haver equilíbrio.

"O arroz, o pão e a 'caracata' são produtos da base que, ao serem consumidos, devem ser acompanhados por um produto rico em proteínas", anotou, explicando que, ao se preparar o "nikhuzi" (peixe seco de pequena dimensão), deve ser acrescentado o tomate, amendoim e a cebola para enriquecê-lo.

Segundo a fonte, a probabilidade de a criança nascer com problemas de desnutrição é maior quando a mulher não se alimenta bem durante a gestação.



Fátima Baptista aposta nos alimentos ricos em vitaminas e carboidratos

POLICIA

Piquete operativo - 26213070 / 846019452

Polícia camarária - 846902640

1ª Esquadra - 842261454

2ª Esquadra - 847340320

3ª Esquadra - 842931393

4ª Esquadra - 843930708

5ª Esquadra - 846730641

6ª Esquadra - 840237233

7ª Esquadra - 846183694

MUSEUS

Museu Nacional de Etnologia -

Av. Eduardo Mondlane 26212129 /

848453536