BOLETIM NUTRIÇÃO E SAÚDE

CÂMARA MUNICIPAL PAREDES

abril 2021

A Saúde começa na Barriga da Mãe | Nutrição nos primeiros 1100 dias de vida

Somando os 90 dias antes da conceção, os 280 dias de gravidez e os 730 dias dos primeiros 2 anos de vida, temos os 1100 dias mais importantes para a saúde do bebé.

Hoje sabemos que uma adequada nutrição nestes primeiros dias de vida influencia a saúde do bebé a vida toda, até à velhice, diminuindo o risco de diversas doenças crónicas na vida adulta como a obesidade, diabetes, doenças cardiovasculares e neurológicas.

Na verdade, a saúde futura do bebé começa a ser programada mesmo antes da mãe engravidar.

Na fase preconcecional é importante avaliar se existe alguma deficiência nutricional e se houver é importante ter tempo para a corrigir. Com base nas análises e alimentação da futura mãe, o ginecologista ou nutricionista, podem aconselhar a ingestão reforçada dos alimentos ricos nos nutrientes em falta e a toma adequada de vitaminas e minerais.

Uma das vitaminas que deve ser sempre suplementada nesta fase é o ácido fólico, importante para a prevenção de defeitos do tubo neural.

Na preconceção é também importante controlar o peso, pois tanto o baixo peso como o excesso de peso aumentam o risco de problemas na gravidez.

Ter uma nutrição otimizada antes de engravidar é fundamental porque os principais órgãos do bebé, como o cérebro ou a medula, começam a desenvolver-se no primeiro mês, altura em que a maioria das mulheres não sabe que está grávida.

Para além disso, no primeiro trimestre muitas grávidas têm enjoos ou aversões alimentares e não conseguem alimentar-se bem. Nestas situações, boas reservas de nutrientes permitem que o bebé possa continuar a crescer saudável.

A preconceção é também a altura ideal para reduzir a exposição a substâncias tóxicas e embora a lista de cuidados a ter sobre este tema seja extensa, a verdade é que para quem fumar, deixar de fumar é prioritário.

Durante a gravidez e amamentação é importante manter os cuidados iniciados na preconceção, dando continuidade a uma alimentação particularmente rica em nutrientes que inclua diariamente legumes, frutas, sementes, frutos secos, leguminosas, cereais integrais e laticínios. Quantidades moderadas de peixe e carne são igualmente importantes

para um aporte adequado de todas as vitaminas e minerais. O ovo pela sua riqueza em colina deve também ser ingerido regularmente.

De notar ainda que na gravidez o sistema imunitário está mais sensível e há um risco aumentado de intoxicações alimentares potencialmente perigosas para os bebés. É por isso necessário ter cuidados redobrados com a segurança alimentar, como por exemplo evitar preparados que incluam carne, pescado e ovos crus ou malcozinhados, laticínios não pasteurizados ou legumes e frutas mal higienizados.

Para o bebé, o leite materno é o verdadeiro "superalimento", contendo uma diversidade de nutrientes, hormonas, anticorpos e probióticos que são fundamentais para o seu crescimento e saúde.

Idealmente a amamentação deve ser mantida até aos 2 anos de idade, devendo ser exclusiva, ou seja, o único alimento do bebé, até aos 6 meses, sempre que possível.

Nos primeiros 2 anos de vida, a variedade e a forma com que os alimentos são oferecidos influenciam a formação do paladar e a relação da criança com os alimentos. A criança que tem uma alimentação equilibrada e com uma variedade de alimentos naturais ou minimamente processados, tem uma maior probabilidade de se tornar um adulto capaz de fazer boas escolhas alimentares.

Assegurar uma nutrição otimizada nos primeiros 1100 dias de vida é permitir que as crianças desenvolvam todo o seu potencial, garantindo assim um futuro mais saudável e feliz.

Texto
Maria João Fernandes
Nutricionista | @nutricaoparagravidas

Imagem
freepik.com

QUEQUES DE PERA PARA TODA A FAMÍLIA! (a partir dos 8 meses)

Os pequenos-almoços em família não precisam de ser um "bicho de sete cabeças"! Esta receita é perfeita para o bebé, mãe, pai e irmão mais velho, todos os membros da família vão adorar.

Ingredientes

- 200g de pera madura;
- 40g de azeite;
- 60g de bebida de aveia,
- 100g de farinha de aveia;
- 50g de farinha integral;
- 1 colher de chá de fermento;
- ½ colher de chá de canela.

Preparação

No liquidificador ou com a varinha mágica triturar os ingredientes húmidos (pera, azeite, bebida aveia) por 5 minutos. Adicionar os restantes ingredientes, envolver e levar ao forno a 180°C, em formas de queque, cerca de 30 minutos.

Servir polvilhado com canela ou com compota sem açúcar adicionado.

Receita e Imagem **Cláudia Ferreira**

Exercício Físico na Gravidez e Pós-parto

Atualmente o exercício físico não precisa de ser restringido durante a gravidez, mas sim adaptado de forma responsável. O tempo em que o repouso era o mais aconselhado é passado (exceto por recomendação médica). As autoridades mundiais de Ginecologia e Obstetrícia mencionam que a grávida pode integrar um programa de exercícios, mesmo que nunca tenha praticado anteriormente, adotando um estilo de vida mais saudável, após as 12 semanas de gestação. O importante é avaliar qual a atividade que combina com cada momento da sua gravidez, com as suas necessidades, objetivos e capacidades, tendo em conta o que já fazia antes de estar grávida. Ao ser ativa fisicamente vai sentir vários **benefícios** e diferenças na sua disposição e no seu corpo, como:

- Prevenção e alívio de dores, principalmente de costas. Sendo esta a principal queixa na gravidez, devido às alterações posturais que ocorrem nesta fase.
- Diminuição de edemas (inchaço das pernas) e varizes. O exercício aumentará a circulação sanguínea e o retorno venoso.
- Aumento de força, resistência e maior flexibilidade, muito importante para o momento do parto e para uma boa postura.
- Queimará mais calorias, controlando o aumento de peso o que facilita a recuperação pós-parto.
- O exercício atua no estado psicológico e social, reduzindo a depressão, o stress e combate o cansaço que se instala durante a gravidez. Ajuda na qualidade sono e a atividade ajudará nos sintomas de obstipação.
- Exercícios específicos de fortalecimento do períneo (pavimento pélvico) ajudarão na prevenção da incontinência urinária e facilitarão o parto.
- Os exercícios de Core, abdominais e respiratórios, específicos para a gravidez, manterão a parede abdominal forte, ajudando no retorno da barriga no pós-parto.

Que tipo de exercício devo fazer na gravidez?

- Caminhar, nadar, realizar aulas de grupo e até fazer musculação pode ser seguro na gravidez. – Exercícios funcionais, que trabalhem movimentos e grupos musculares, necessários às atividades do seu dia-a-dia.
- Exercícios aeróbios, que ajudarão no controlo do peso e auxiliam o retorno venoso.
- Exercícios de fortalecimento (musculação) e resistência, importantes para o momento do parto e forma física.
- Exercícios posturais e de alongamentos, que evitam o encurtamento muscular, normal nesta fase.
- Exercícios de prevenção e alívio de dores (dando ênfase às mais comuns, as dores de costas e dor pélvica) e exercícios de relaxamento, essenciais para o seu bem-estar.

O exercício bem orientado será essencial para o retorno das alterações hemodinâmicas, músculo esqueléticas e cardiovasculares. Nenhum programa deve ser iniciado sem autorização médica. Depois do nascimento, pensar em realizar exercício físico no pós-parto à primeira vista pode parecer difícil, no entanto, com esforço e organização é possível.

Um programa completo de exercícios no pós-parto deve, não só, dar continuidade ao treino que era realizado na gravidez como deverá também incluir:

- Exercícios de fortalecimento focados essencialmente nos músculos do abdómen; soalho pélvico; costas; membros superiores e inferiores;
- Exercícios de relaxamento e posturais;

A recuperação abdominal deverá ser executada, de "dentro para fora", acompanhada de uma respiração profunda e controlada. Recuperando-se em primeiro plano, os músculos proximais (pélvicos profundos e transverso) e só posteriormente os músculos distais (reto abdominal). Apresento alguns **exercícios** que poderão fazer na companhia do vosso bebé, como:

1 Ombros e Braços
Faça duas séries de 12 repetições (2x12)

2 Pernas e Glúteos
Faça duas séries de 16 repetições (2x16)

3 Braços e Peito
Faça duas séries de 4 repetições (2x4)

4 Pernas e Glúteos
Faça duas séries de 8 repetições (2x8) com cada uma das pernas;

5 Abdominal
Faça duas séries de 8 repetições (2x8)

6 Glúteos, Abdominal e Pavimento Pélvico
Faça duas séries de 12 repetições (2x12)

Os **benefícios da prática de exercício físico no pós-parto** são vários, como: prevenção de depressão, fortalecimento, melhor condição física, alívio de dores, recuperação abdominal e pélvica, aumento de energia e resistência, perda de peso e melhor humor e qualidade do sono. **"Não é exercício, é vida!"**

Texto
Sara Soares
Técnica Exercício Físico, especializada na Gravidez e Pós-Parto | slimstudio.pt

Imagem
Motherhood Sprouting

No passado dia 18 de março, realizamos, via Zoom, a primeira Palestra de Nutrição e Saúde. Na qual foram abordados temas acerca da alimentação saudável em contexto de pandemia, dicas para executar uma lista de compras completa para 15 dias, de forma a otimizar a ida às compras. No final, houve, ainda espaço para esclarecimento de dúvidas. Terminamos a iniciativa de forma positiva, perspetivando a realização de mais conversas no âmbito da Nutrição e Saúde.

Texto
Cláudia Ferreira
Nutricionista

Imagem
freepik.com

Ficha Técnica
Boletim Nutrição e Saúde

Coordenação
Pelouro do Desporto, Educação e Saúde
Vereador Paulo Silva

Edição
Cláudia Ferreira;
Maria João Fernandes;
Sara Soares

Paginação
Tiago Gaspar

Propriedade
Município de Paredes

Parque José Guilherme
4580-130 Paredes
T. 255 788 800

nutrição@cm-paredes.pt
www.cm-paredes.pt

Siga-nos:

Consulte o Portal da Educação