

Dia das Mães é momento de também cuidar da saúde

Seja para aquelas que acabaram de se tornar mãe ou para as que já são até avós, o cuidado com a saúde deve ser constante 10 de Maio de 2019 , 11:26
Atualizado em 10 de Maio de 2019 , 11:38

No Dia das Mães, comemorado no próximo domingo (12/5), a Secretaria de Estado de Saúde de Minas Gerais (SES-MG) reforça a importância do cuidado com a saúde da mulher, seja ela mãe recente ou com mais experiência. Estar em dia com a saúde envolve diversas práticas, como adotar uma alimentação saudável e balanceada, realizar exercícios físicos regularmente e também fazer visitas periódicas aos profissionais de saúde, que podem solicitar exames mais específicos.

A [Política Nacional de Atenção Integral à Saúde da Mulher](#), do Sistema Único de Saúde (SUS), construída em parceria com diversos setores da sociedade, reflete o compromisso com as ações de saúde que contribuam para a garantia dos direitos humanos das mulheres e reduzam a morbimortalidade por causas preveníveis e evitáveis. Já no âmbito estadual, entre as iniciativas da SES-MG, estão o acompanhamento da gestação, por meio do pré-natal, incentivo à humanização do parto e nascimento, estímulo ao parto normal, redução no índice de mortalidade materna e incentivo à realização de exames como a mamografia e o preventivo do colo do útero.

Para a referência técnica da Coordenação Estadual de Atenção à Saúde das Mulheres e Crianças, Ana Renata Moura, as mães, ao exercerem múltiplas tarefas, tanto em casa ou no trabalho, acabam deixando a sua própria saúde em segundo plano. “A mulher, quando passa a ser mãe, tem uma atenção especial ao seu filho e à família e, muitas vezes adia o cuidado de si mesma. Nesse sentido, a Política de Atenção Integral à Saúde da Mulher tem a preocupação de focar no cuidado da saúde da mulher de uma forma integral, considerando não apenas as questões reprodutivas ou sexuais, mas sobretudo aspectos socioculturais e econômicos, dando destaque a perspectiva de gênero, incluindo o papel social de ser mulher”, afirma.

Uma atenção especial é dada à questão da mortalidade materna, por ser um dos indicadores mais sensíveis sobre o desenvolvimento de uma sociedade e ainda existirem diversos desafios para a sua redução até os patamares considerados aceitáveis. O Estado de Minas Gerais vem conseguindo, nos últimos anos, ter progressiva redução no índice de morte materna. Enquanto em 2010, a razão de mortalidade materna era de 46,64, em 2017 foi de 38,73. O cálculo da razão de mortalidade materna é realizado a partir do número de mortes maternas sobre 100.000 nascidos vivos.



Segundo a referência técnica da Coordenação Estadual de Atenção à Saúde das Mulheres e Crianças,

Ane Karine Alkmim, é importante levar em conta as diversas ações que são desenvolvidas no Estado e que contribuem para a redução no número de mortes de mulheres durante a gestação, parto e puerpério (até 42 dias após o término da gestação). Para isso, um acompanhamento contínuo durante o pré-natal é essencial. “Toda mulher tem direito a um atendimento de qualidade e humanizado durante o período da gestação, do parto e também no pós-parto. Logo no início do pré-natal, deve ser fornecida a ela a [Caderneta da Gestante](#), documento distribuído pelo Ministério da Saúde e que reúne informações importantes como direitos antes e depois do parto, registro de consultas e exames, dicas para uma gravidez saudável e sinais de alerta, assim como outros assuntos”, esclarece a referência.

O puerpério (pós-parto) é um período de mudanças extremas na vida da mulher. Para garantir o seu bem-estar é preciso que diversos aspectos sejam observados, entre eles a alimentação. Esteja ela amamentando ou não, deve consumir uma alimentação variada, contemplando todos os grupos de alimentos (cereais, leguminosas, raízes e tubérculos, legumes e verduras, frutas, castanhas e nozes, laticínios, carnes e ovos) para ingestão de diversos nutrientes. É também importante dar preferência aos alimentos in natura e minimamente processados, limitando o consumo de alimentos processados e evitando os [ultraprocessados](#). Também não é indicado o consumo de bebidas alcólicas nessa fase.

A referência técnica da Coordenadoria de Promoção da Alimentação Saudável e Adequada e Atividade Física da SES-MG, Nathália Ribeiro Mota Beltrão, reforça que, no período gestacional e puerperal, a necessidade de ferro é aumentada. Entretanto, como a absorção de ferro aumenta significativamente durante a gravidez, o equilíbrio ingestão/consumo tende a manter-se aproximadamente como no período gestacional, desde que a dieta seja equilibrada e ofereça aporte adequado de ferro. “Assim, as puérperas devem se atentar para o consumo de alimentos ricos em ferro: carnes vermelhas, principalmente vísceras, como fígado e miúdos, carnes de aves, suínos, peixes e mariscos; hortaliças folhosas verde-escuras e leguminosas, como o feijão e a lentilha”.

Nathália recomenda ainda a ingestão, na mesma refeição, de alimentos que melhoram a absorção do ferro, como por exemplo os ricos em vitamina C, disponível em frutas cítricas, como laranja, acerola, limão e caju, os ricos em vitamina A, disponível em frutas como manga, caju, goiaba, mamão e caqui; hortaliças e legumes, como espinafre, couve, beldroega, bortalha, mostarda, abóbora e cenoura, além de óleos e frutas oleaginosas, como buriti, pupunha, dendê e pequi.

Para prevenir a anemia pós-parto, o Programa Nacional de Suplementação de Ferro (PNSF) preconiza a suplementação diária preventiva até o terceiro mês pós-parto e até o terceiro mês pós-aborto de 40 mg de ferro elementar. “As mulheres que estão amamentando (nutrizes) devem aumentar o consumo de líquidos, que é regulado pelo aumento da sede. O consumo de líquidos além do determinado pela sede não aumenta o volume do leite”, completa a referência técnica.

Amamentação

A SES-MG incentiva o aleitamento materno desde o nascimento do bebê até os 2 anos de vida ou mais. O leite materno, devido à sua composição de nutrientes, é considerado um alimento completo que influencia diretamente no crescimento e desenvolvimento do bebê. Nesse sentido, vale destacar a Estratégia Amamenta e Alimenta Brasil (EAAB), que qualifica os profissionais de saúde da atenção primária à saúde sobre promoção do aleitamento materno e da alimentação complementar saudável para crianças menores de dois anos. Desde 2013, no âmbito do Estado, já foram formados 1.252 tutores e qualificados 10.345 profissionais de atenção primária nas Unidades Básicas de Saúde em 413 municípios, contribuindo para aumentar a rede de apoio às puérperas e para o aumento da prevalência de crianças amamentadas até os dois anos ou mais.

Em Minas Gerais, existem 21 hospitais Amigos da Criança, reconhecidos pelo Ministério da Saúde devido a suas práticas voltadas para orientação, incentivo e apoio ao [aleitamento materno](#). Há também 13 Bancos de Leite Humano que são responsáveis pela preparação e distribuição de leite para bebês prematuros e/ou de baixo peso internados nas próprias instituições e hospitais parceiros, e ainda 30 Postos de Coleta de Leite Humano. Para os casos de mães que possuem dificuldades relacionadas ao aleitamento materno, elas podem procurar Bancos ou Postos de Coleta de Leite Humano, além da Unidade Básica de Saúde mais próxima de sua residência para orientações e apoio.

Saiba mais em: www.saude.mg.gov.br/saudedamulher

Por Ana Paula Brum

[Enviar para impressão](#)