

SER MÃE





ÍNDICE

Apresentação	3
Lição 1 – Ser mulher	4
Lição 2 – Cuidando da sua saúde (Parte I)	8
Lição 3 – Cuidando da sua saúde (Parte II).....	13
Lição 4 – A benção de ser mãe.	17
Lição 5 – Antes de ser mãe.	21
Lição 6 – Gestação (Parte I).	26
Lição 7 – Gestação (Parte II).	31
Lição 8 – Amamentando.	35
Lição 9 – Alimentação complementar.	39
Lição 10 – O papel da mãe.	45
Lição 11 – Depois dos filhos.	51
Lição 12 – A melhor idade e a menopausa.	56
Material de apoio / complementar.	61



Apresentação

Introdução

Olá seja bem-vindo a mais um curso bíblico oferecido pelo Portal Conectados com Deus. Meu nome é Talise, sou formada em nutrição e te convido a embarcar comigo nessas belas lições sobre o que é ser mulher, os nossos desafios diários e também sobre a maior bênção em ser mulher, o poder de se fazer mãe.

Objetivo

Fornecer conhecimento sobre o processo da maternidade e informar sobre os cuidados que devem ser tomados desde antes da concepção até depois do parto e revelar os segredos da boa mãe.

Público-alvo

Direcionado à todas as mulheres, tanto mães quanto as que ainda estão se preparando para esta importante missão e também à todos os homens que anseiam se tornar pais adquirindo conhecimento sobre o processo da maternidade.

Duração e carga horária

Determinado pelo aluno. / 25h.

Autora

Thalise Borges



Lição 1 – Ser mulher

Genesis 1.27 e 28: “E criou Deus o homem à sua imagem; à imagem de Deus o criou; homem e mulher os criou. E Deus os abençoou, e Deus lhes disse: Frutificai e multiplicai-vos, e enchei a terra, e sujeitai-a; e dominai sobre os peixes do mar e sobre as aves dos céus, e sobre todo o animal que se move sobre a terra.”

Homens e mulheres. Unicamente o nosso sábio Deus poderia ser o autor de dois seres tão semelhantes e ao mesmo tempo tão singulares. Dois seres com a capacidade de se complementar de forma tão harmoniosa que podem unir suas vidas de forma vitalícia através do amor. Dois seres humanos dotados com a faculdade de se reproduzir, se projetar através de uma descendência e finalmente, encher a Terra.

Existem, na verdade, muitas semelhanças entre homens e mulheres. Biologicamente falando, aproximadamente 95% dos respectivos corpos são iguais. Das células aos órgãos, as semelhanças são evidentes. A principal diferença está nos órgãos sexuais. No entanto, além da singularidade anatômica, existem grandes diferenças na esfera comportamental. A forma de pensar, agir e perceber do homem e da mulher, são únicas.

De modo geral, os homens são mais sensíveis para a dor e menos sensíveis para questões emocionais. São mais fortes, racionais, hábeis em localização espacial e possuem uma visão geral e de longa distância bem desenvolvida.

Muitas vezes não conseguem se expressar por meio de palavras (razão pela qual falam, em média, apenas 2.000 a 4.000 palavras por dia). No entanto, os homens têm a necessidade de serem respeitados, valorizados e apreciados. Seja na forma de um elogio ou de uma palavra de afirmação, os homens gostam que, de alguma forma, seus esforços sejam reconhecidos.

Por sua vez, as mulheres, em geral, são mais sensíveis, emotivas, conseguem realizar várias atividades ao mesmo tempo e possuem uma visão periférica mais sofisticada. A área da fala é muito desenvolvida na mulher por isso, em um único dia, chegam a falar 6.000 a 8.000 palavras.

Muito devido a isso, uma das melhores formas de agradá-las é por meio da fala. Ouvir com interesse, sem interrupções e palpites elogiar e falar palavras carinhosas sempre será uma forma infalível de conquistar



Lição 1 – Ser mulher

uma mulher. As mulheres também têm a necessidade de se sentirem amadas. Portanto, é muito importante expressar sempre o carinho por elas através de palavras e/ou pequenos detalhes e atitudes.

Nem melhor nem pior, homens e mulheres são apenas diferentes. Únicos aos olhos de Deus, perfeitos um para o outro. O grande poeta Victor Hugo assim os descreve:

O homem é a mais elevada das criaturas
a mulher, o mais sublime dos ideais
O homem é o cérebro a mulher o coração
o Cérebro produz a luz o coração produz amor
a luz fecunda o amor ressuscita
O homem é forte pela razão
a mulher é invencível pelas lágrimas
a razão convence e as lágrimas comovem
Deus fez para o homem o trono
Para a mulher ele fez um altar
o trono exalta e o altar santifica

Continue conosco. Nossa próxima lição falará dos cuidados com a sua saúde.



Questionário - Lição 1

1) Homens e mulheres compartilham muitas semelhanças ao mesmo tempo que são distintos devido a transcendentais diferenças. Em relação a esses aspectos, assinale a alternativa correta.

- (A) As formações das células e dos órgãos no homem e da mulher não se assemelham.
- (B) Biologicamente falando, aproximadamente 95% do corpo do homem e da mulher são iguais.
- (C) O homem e a mulher são muito parecidos na esfera comportamental.
- (D) As principais diferenças entre homens e mulheres estão na formação dos órgãos sexuais e no caráter.

2) Sobre os aspectos comportamentais dos homens, assinale a alternativa incorreta.

- (A) São mais sensíveis para a dor.
- (B) Tendem a ser mais fortes e racionais que as mulheres.
- (C) São hábeis em localização espacial e possuem uma visão geral e de longa distância bem desenvolvida.
- (D) São habilidosos em expressar suas emoções e por isso falam, em média, 2000 a 4000 palavras por dia.

3) Sobre os aspectos comportamentais das mulheres, assinale a alternativa incorreta.

- (A) As mulheres, em geral, são mais sensíveis e emotivas.
- (B) Mulheres conseguem realizar várias atividades ao mesmo tempo.
- (C) Possuem uma visão espacial e de longa distância mais desenvolvida que os homens.
- (D) A área da fala é muito desenvolvida na mulher, e em um dia, chegam a falar 6000 a 8000 palavras.



Questionário - Lição 1

4) Analise as frases seguintes e marque a alternativa correta:

- (A) Por terem a área da fala bem desenvolvida, as mulheres se agradam quando recebem uma palavra carinhosa ou um elogio.
- (B) Os homens também precisam ouvir palavras de afirmação e de reconhecimento por seus esforços.
- (C) A principal necessidade do homem é a de se sentir respeitado e valorizado e da mulher é a de se sentir amada.
- (D) Todas as alternativas estão corretas.



1-B, 2-D, 3-C, 4-D.



Lição 2 – Cuidando da sua saúde (Parte I)

“Amado, desejo que te vá bem em todas as coisas, e que tenhas saúde, assim como bem vai a tua alma.” O desejo expresso de Deus para nós é que possamos desfrutar de uma vida de plena saúde. 3 João 1:2

Ter saúde envolve cuidado, tempo, persistência. Não se obtém saúde através de uma fórmula matemática, pois ela é resultado de um exercício diário. Podemos sintetizar em 7 pontos principais todos os cuidados que a saúde exige:

1) Alimentação saudável

Provavelmente você já ouviu a seguinte máxima: “Você é aquilo que come”. Não existe nada melhor para definir a íntima relação entre aquilo que você come e a sua saúde. Uma alimentação saudável promove a saúde e evita doenças.

Atualmente, o conceito de uma alimentação saudável está relacionado com o uso de alimentos *in natura* ou minimamente processados. Isso quer dizer, consumir em maior quantidade alimentos frescos e “vivos” tais como: frutas, verduras e legumes, assim como alimentos que, quando submetidos a processos industriais (limpeza, moagem e pasteurização) não envolvam agregação de substâncias ao alimento original.

Isto tem relação ao processamento de alimentos como, arroz, feijão, lentilhas, cogumelos, castanhas, nozes (sem sal nem açúcar) e as frutas secas e sucos de frutas (sem adição de açúcar ou outras substâncias).

Uma alimentação saudável também envolve limitar o consumo de alimentos processados, que são aqueles fabricados pela indústria com adição de sal ou açúcar com o objetivo de aumentar a durabilidade e torná-los mais “saborosos” e atraentes. É o caso das conservas, das carnes salgadas, das frutas enlatadas, alimentos defumados, queijos e pães processados.

Além disso, é necessário evitar, diminuir e até eliminar o consumo de alimentos ultra processados, que são aqueles produtos com pouco ou nenhum alimento *in natura*, como por exemplo, os biscoitos, sorvetes, chocolates, molhos, misturas para bolo, macarrão e temperos “instantâneos”, “chips”, refrigerantes, produtos congelados e prontos para aquecimento (pizzas, hambúrgueres, etc).



Lição 2 – Cuidando da sua saúde (Parte I)

Ter uma alimentação saudável nestes tempos de comidas prontas e *fast foods* é um verdadeiro desafio. Entretanto, comer de forma saudável ainda é possível.

2) Água

A água, elemento essencial para a vida, é fonte de eletrólitos como sódio, potássio, cálcio, magnésio, bicarbonato, entre outros, sendo vital para inúmeras funções no organismo. O ser humano depende do consumo de água todos os dias da sua vida.

A recomendação da ingestão diária de água não corresponde a uma medida absoluta. Precisamos de 2 a 3 litros de água por dia, aproximadamente, mas a sua necessidade pode ser maior ou menor dependendo da temperatura e do tipo de atividade que realizamos.

3) Ar puro

Ar é vida e o ser humano necessita do oxigênio para viver. Porém, hoje em dia se torna fundamental avaliar a qualidade do ar. Por isso, é importante buscar sempre lugares onde haja ventilação e ar puro para ser respirado. A má qualidade do ar e a respiração deficiente são condições e hábitos que promovem depressão, irritabilidade, exaustão e fadiga crônica.

4) Luz solar

A luz solar também é fundamental para a vida na Terra, pois é fonte de calor e energia. Para a saúde do homem, a luz solar está relacionada com melhoras na imunidade, na absorção de vitaminas, como a vitamina D, além de atuar em outros processos metabólicos. No entanto, é necessário cuidado ao tempo e horário de exposição ao sol, sendo recomendada no começo da manhã e no final da tarde.

5) Atividade Física

Seus principais benefícios são: a diminuição do estresse e a ansiedade a diminuição dos riscos de doenças cardíacas, o auxílio na perda de gordura, o estímulo ao ganho de massa magra, o fortalecimento dos ossos, assim como o fortalecimento do sistema imunológico e o aumento da disposição e do bom humor. É muito importante que a atividade física seja praticada regularmente para que seus benefícios sejam notados!



Lição 2 – Cuidando da sua saúde (Parte I)

6) Repouso

A qualidade do seu sono tem íntima relação com a sua qualidade de vida. O sono é o grande restaurador do sistema nervoso e a única maneira de preparar o cérebro para as funções do dia. Durante o sono também são produzidos importantes hormônios. Dormir pouco e/ou dormir mal implica o sofrimento de situações como: irritações, falta de memória, incapacidade de concentração, raciocínio e capacidade de julgar alterados.

Além de dormir o número de horas suficiente durante cada noite é importante reservar um dia da semana para um processo de restauração das relações sociais, familiares e espirituais através do descanso das atividades física e mentais cotidianas e do fortalecimento das relações transcendentais com o Criador.

7) Deus

É imprescindível para a plena saúde do ser humano crer em um ser divino superior, em um Deus que tudo sabe, tudo pode e que ao mesmo tempo está presente em todos os lugares e situações para ajudar, cuidar, consolar.

Confiar nesse Deus maravilhoso, no entanto, vai além de acreditar e saber que Ele existe. É necessário ter um relacionamento permanente com Ele através da oração, a leitura da Bíblia e do exercício constante da fé. Em Deus está o principal ingrediente para a nossa saúde plena.

“Quem não tem tempo para cuidar da saúde terá que encontrar tempo para cuidar da doença. Cuide da Vida! Encontre tempo para você!”



Questionário - Lição 2

1) Analise as frases seguintes e assinale a alternativa INCORRETA:

- (A) O conceito de uma alimentação saudável é ter como base alimentar alimentos in natura ou minimamente processados.
- (B) Uma alimentação saudável envolve limitar o consumo de alimentos processados e evitar o consumo de alimentos ultra processados.
- (C) Alimentos minimamente processados são aqueles alimentos processados pela indústria que tem o objetivo torná-los mais saborosos e duráveis como conservas.
- (D) Precisamos consumir, em maior quantidade, alimentos frescos e de partes de plantas, e também alimentos que não envolvam agregação de substâncias.

2) Sobre a água, assinale a alternativa INCORRETA.

- (A) É fonte de eletrólitos como sódio, potássio, cálcio, magnésio, bicarbonato, entre outros
- (B) A água é essencial para a vida e o homem depende do seu constante suprimento todos os dias.
- (C) O nosso organismo necessita da água para inúmeras funções.
- (D) A recomendação da ingestão diária de água é uma medida padrão absoluta para todo ser humano.

3) Sobre ar puro e a luz solar, não é CORRETO afirmar:

- (A) A má qualidade do ar e a respiração deficiente estão relacionadas com a depressão.
- (B) A luz solar está relacionada com melhoras na imunidade e na absorção de vitaminas, como a vitamina C.
- (C) É importante buscar sempre estar em lugares onde haja ventilação e ar puro para ser respirado.
- (D) É necessário cuidado ao tempo e horário de exposição ao sol.



Questionário - Lição 2

4) Assinale a alternativa CORRETA.

(A) Para se ter saúde plena é imprescindível acreditar e confiar em Deus.

(B) A qualidade do sono e o tempo de repouso tem fraca relação com a qualidade de vida.

(C) Para sentir os benefícios da atividade física na saúde é necessário praticar algum esporte independente da regularidade.

(D) Irritação, falta de memória, dificuldade de concentração, estresse e ansiedade são reflexos da vida moderna e não podem ser controlados ou diminuídos por meio de recursos naturais.



1-C, 2-D, 3-B, 4-A.



Lição 3 – Cuidando da sua saúde (Parte II)

O cuidado da saúde envolve o aprendizado de hábitos que devem nos acompanhar durante a vida toda. A prática de uma alimentação saudável e balanceada, os exercícios físicos regulares, a manutenção de um peso adequado, a ingestão regular de água em quantidade adequadas e o bom repouso são alguns cuidados gerais para com a nossa saúde.

Contudo, o corpo da mulher e a saúde feminina envolvem, em função do seu sistema reprodutor e do ciclo menstrual, alguns cuidados específicos extras.

O ciclo menstrual é um processo fisiológico que ocorre de modo cíclico em todas as mulheres em idade fértil. Menstruação, cólicas e TPM estão inseridos no ciclo menstrual.

Este ciclo, que está totalmente integrado à natureza da mulher, é um fenômeno de renovação que se manifesta com sabedoria e regularidade a cada mês como um preparo do corpo para uma possível gestação. Tem início no primeiro dia da menstruação e dura, em média, 28 dias, terminando no primeiro dia da menstruação seguinte. Algumas mulheres têm períodos mais curtos, de até 21 dias, ou mais longos, com até 35 dias.

A menstruação é a perda de sangue que ocorre durante este período. Cada mês o endométrio se engrossa e se prepara para acolher um óvulo fecundado. Se a fecundação não ocorrer (união do óvulo com o espermatozoide), a produção de hormônios cessa e esta parte do endométrio se desprende dando início à menstruação.

A primeira menstruação ocorre geralmente aos 12 anos de idade, podendo ser encarada sem restrições (tomar banho, lavar a cabeça, comer o que quiser, etc.).

Cada mulher reage de forma distinta aos processos envolvidos na menstruação. Alguns dos sintomas mais comuns são: dores no abdômen (as famosas “cólicas”), dores nas pernas, dores de cabeça, dores nos seios, mal humor, e um longo etc.

Entretanto, existe uma fase que precede a menstruação que é muito temida, principalmente pelos homens: a TPM. A TPM (Tensão pré-menstrual ou Síndrome pré-menstrual) é um conjunto diverso de sintomas associados ao ciclo menstrual que se apresentam de forma prévia ao período.



Lição 3 – Cuidando da sua saúde (Parte II)

A principal causa da TPM é a alteração hormonal feminina que interfere no seu sistema nervoso central. Nesse período podem se relevar sintomas psíquicos e físicos – irritação, estresse, ansiedade – que geralmente desaparecem no primeiro dia do fluxo menstrual.

Existem algumas dicas que podem ajudar no alívio desses sintomas. O uso de chás relaxantes e calmantes combatem a retenção de líquidos, proporcionam alívio de dores musculares e da tensão pré-menstrual. Chá de canela, camomila, erva-doce e orégano são os mais indicados.

Para as cólicas, um banho quente ou uma compressa quente na barriga podem ser de muito alívio. O consumo de alimentos que contenham vitamina E também é de grande auxílio. A vitamina E pode ser encontrada em nozes, amêndoas, semente de linhaça e girassol, vegetais verde-escuros, abacate e em óleos vegetais.

O cuidado com a saúde da mulher também envolve cuidados específicos com a higiene íntima, com o uso de absorventes e até com a escolha do sutiã e calcinha mais adequados.

Preste atenção aos seguintes conselhos:

- **Higiene íntima:** Deve estar inserida no cuidado pessoal diário, pois além de controlar odores, a higiene previne infecções e proliferação de fungos e bactérias. Sabonetes líquidos e lenços umedecidos são alguns dos itens necessários na rotina da mulher.
- **Absorventes:** A variedade e praticidade dos absorventes disponíveis hoje em dia facilitam muito a vida da mulher. Os absorventes devem ser trocados de acordo com o fluxo menstrual da mulher, e, caso este seja intenso, a troca deve ser muito constante. Nunca é recomendado que o mesmo absorvente seja usado por muito tempo.
- **Calcinhas e sutiã:** Precisam ser escolhidos sabiamente aqueles que ofereçam maior conforto e ventilação.

Contudo, é fundamental realizar consultas regulares a um profissional médico especialista no aparelho reprodutor feminino (ginecologista) para realizar exames de rotina, tratamentos, tirar dúvidas, manter a saúde e evitar complicações futuras.



Questionário - Lição 3

1) Sobre o ciclo menstrual, é **INCORRETO** afirmar que:

- (A) É um processo fisiológico que ocorre de modo cíclico em todas as mulheres férteis.
- (B) Ocorre todos os meses durante a fase reprodutiva da mulher.
- (C) Inicia-se no primeiro dia da menstruação e dura em média 28 dias, terminando no primeiro dia da menstruação seguinte.
- (D) Menstruação, cólicas e TPM ocasionalmente fazem parte desse ciclo menstrual.

2) Sobre a menstruação, está **INCORRETO** o que se afirma em:

- (A) A menstruação é a perda de sangue, resultado do desprendimento do endométrio quando não há fecundação.
- (B) Em geral, a primeira menstruação ocorre aos 12 anos de idade.
- (C) Durante a menstruação é necessário observar algumas restrições como tomar banhos gelados e lavar a cabeça.
- (D) Cada mulher reage de forma distinta quando está menstruada, mas a cólica está entre um dos sintomas mais comuns nesse período.

3) A TPM (Tensão pré-menstrual ou Síndrome pré-menstrual), é um conjunto de sintomas associados ao ciclo menstrual, especificamente em sua fase pré-menstrual. Sobre a TPM, assinale a alternativa **INCORRETA**.

- (A) A principal causa da TPM é a alteração emocional feminina durante o período menstrual, que interfere no seu sistema nervoso central.
- (B) Nesse período podem aparecer sintomas psíquicos e físicos, que geralmente desaparecem no primeiro dia do fluxo menstrual.
- (C) Alimentos ricos em vitamina E podem auxiliar no alívio dos sintomas da TPM.
- (D) Chás também auxiliam no combate à retenção de líquidos e proporcionam alívio de dores musculares e da tensão pré-menstrual (TPM).



Questionário - Lição 3

4) O cuidado com a saúde da mulher também envolve cuidados específicos com a higiene íntima, com o uso de absorventes e até com a escolha de roupas íntimas. Sobre esse assunto, assinale a alternativa **INCORRETA**.

(A) Sabonetes líquidos e lenços umedecidos são alguns dos itens necessários na rotina da mulher.

B) A variedade e praticidade dos absorventes hoje em dia facilitam muito a vida da mulher.

(C) Os absorventes devem ser trocados de acordo com o fluxo menstrual da mulher.

(D) A escolha de roupas íntimas deve se basear apenas na preferência e gosto pessoal.

1-D, 2-C, 3-A, 4-D.



Lição 4 – A benção de ser mãe

Já aprendemos na Lição 1 que o homem e a mulher foram criados semelhantes, embora com algumas diferenças, e a beleza do relacionamento conjugal vem justamente por essas diferenças. Quando o homem e a mulher se tornam uma só carne, eles se completam.

No entanto a homens e mulheres Deus deu uma sublime missão. “E criou Deus o homem à sua imagem; à imagem de Deus o criou; homem e mulher os criou. E Deus os abençoou, e lhes disse: Frutificai e multiplicai-vos, e enchei a terra, e sujeitai-a; e dominai sobre os peixes do mar e sobre as aves dos céus, e sobre todo o animal que se move sobre a terra” Gênesis 1. 27 e 28.

Junto com a ordem da multiplicação Deus concedeu ao homem e à mulher a graça da fecundidade, a magna oportunidade de serem coparticipes na obra da criação.

Uma nova vida é formada pela união de apenas duas células, o óvulo e o espermatozoide. Apenas uma em 300 milhões de células masculinas consegue fecundar o óvulo para a criação de um novo ser humano.

O momento quando o óvulo e o espermatozoide se fundem para formar um novo código genético é chamado de fecundação. A partir desse preciso momento ocorre a formação de uma nova vida. Da união destas duas células, surge uma única célula, o zigoto, que contém informações genéticas provenientes do pai e da mãe.

Este organismo unicelular (uma célula) é o início de todos nós. Cerca de 30 horas após a fecundação inicia-se a primeira divisão celular do novo ser, que vai sofrendo sucessivas divisões. O embrião continua a sua divisão e em três dias estará com aproximadamente 16 células. A partir do sexto dia o embrião se divide progressivamente, chegando ao útero e se implantando na mucosa uterina.

Nove meses depois nascerá mais um bebê, resultado desse perfeito e incrível processo biológico! Deus nos formou de um modo maravilhoso. E desde o ventre materno Deus nos conhece e acompanha os nossos passos.

“Tu criaste cada parte do meu corpo; tu me formaste na barriga da minha mãe. Tu viste quando os meus ossos estavam sendo feitos, quando eu estava sendo formado na barriga da minha mãe, crescendo ali em segredo.” Salmos 139. 13 e 15 (Nova Tradução na Linguagem de Hoje).



Lição 4 – A benção de ser mãe

Assista este pequeno vídeo que nos mostra um pouco sobre este lindo mistério da vida:

<https://www.youtube.com/watch?v=YiikeMu19vQ>

Deus concedeu à mulher o maior de todos os privilégios: o poder de participar da geração da vida! Que espetáculo! “Eu te louvarei, porque de um modo assombroso, e tão maravilhoso fui feito; maravilhosas são as tuas obras, e a minha alma o sabe muito bem” (Salmos 139.14).





Questionário - Lição 4

1) “E criou Deus o homem à sua imagem; à imagem de Deus o criou; homem e mulher os criou.” Sobre a criação do homem e da mulher não é correto afirmar que:

- (A) O homem e a mulher foram criados de forma diferentes, mas ao se tornarem uma só carne, se completam.
- (B) Ao formar o homem e a mulher, Deus lhes deu a ordem de frutificar e povoar a Terra.
- (C) Deus concedeu à mulher o maior de todos os privilégios: o poder de gerar a vida.
- (D) A grande missão dada ao homem e à mulher foi a de dominar os peixes, as aves e os animais terrestres.

2) Leia as afirmações abaixo e assinale a alternativa INCORRETA:

- (A) O momento quando o óvulo e o espermatozoide se fundem para formar um novo código genético é chamado de ovulação.
- (B) Uma nova vida é formada pela união de apenas duas células, por nomes: óvulo e espermatozoide.
- (C) Apenas um em 300 milhões de espermatozoides consegue fecundar o óvulo para a criação de um novo ser humano.
- (D) Todas as alternativas estão corretas.

3) Sobre os processos biológicos envolvidos na formação de uma nova vida, assinale a alternativa correta.

- (A) A formação de uma nova vida ocorre no momento da fecundação.
- (B) Um novo código genético surge da fusão de um óvulo com um zigoto.
- (C) O espermatozoide contém informações genéticas provenientes do pai e da mãe.
- (D) O zigoto é pluricelular.



Questionário - Lição 4

4) Após a fecundação inicia-se uma sequência de sucessivas divisões celulares. Está correto o que se afirma abaixo, exceto:

- (A) 30 horas após a fecundação inicia-se a primeira divisão celular do novo ser.
- (B) Em três dias o embrião estará com aproximadamente 16 células.
- (C) A partir do sexto dia o embrião já se divide progressivamente.
- (D) Ao chegar ao útero, o embrião se implanta na mucosa ovariana, e, nove meses depois, estará completamente formado e pronto para nascer.



1-D, 2-A, 3-A, 4-D.



Lição 5 – Antes de ser mãe

Muitos estudos revelam que os primeiros seis anos da vida são decisivos para a formação da criança e de quem ela será no futuro. No entanto, a formação do novo ser humano começa bem antes do seu nascimento. O bebê é receptivo a tudo o que acontece no ambiente externo. Ele escuta, sente, percebe... Não há nada que a mãe faça que não afete o desenvolvimento da criança ainda no seu ventre.

Por isso, uma gestação planejada permite focar a atenção em alguns detalhes fundamentais para o pleno desenvolvimento do bebê: consultas, exames, alimentação, estilo de vida e aspectos emocionais da mãe.

Consultas e exames

Se você está planejando uma gravidez é bom se preparar. É indicado fazer exames preliminares (hemograma, Papanicolau, entre outros) e verificar as vacinas importantes a serem tomadas. Para garantir uma gestação tranquila e a segurança do bebê é fundamental ainda que a gestante tenha um acompanhamento médico pré-natal regular.

Alimentação e estilo de vida

É necessário prestar atenção ao estado nutricional da mãe antes da concepção e durante a gestação. Para que o bebe nasça com o peso e as reservas de nutrientes adequados para se desenvolver plenamente, a mãe deve ter uma boa alimentação na gestação.

Durante a gestação, a fim de que as transformações na mãe e no feto em desenvolvimento aconteçam dentro da normalidade, as exigências nutricionais são maiores que no período pré-gestacional. Uma boa nutrição intrauterina fortalece e capacita o bebe tanto física quanto mentalmente.

De forma contrária, um estado nutricional inadequado da mãe tem um profundo impacto negativo sobre o recém-nascido. Especificamente, é recomendado o consumo diário de ácido fólico por pelo menos um mês antes de engravidar para reduzir os riscos de má formação congênita. O uso de ácido fólico, juntamente com o sulfato ferroso, é recomendado durante toda a gestação, até o terceiro mês pós-parto.



Lição 5 – Antes de ser mãe

Outros cuidados envolvem um aporte adequado de vitaminas e minerais na dieta, com generosas porções diárias de frutas e hortaliças e ingestão adequada de água. Alimentos crus ou malcozidos, especialmente carnes, podem transmitir doenças que podem atingir o embrião causando sérios prejuízos.

Bebidas alcoólicas e cigarros devem ser eliminados no período pré-gestacional e gestacional, pois contêm substâncias nocivas ao feto, e por estarem intimamente relacionados com a má formação fetal e quadros de aborto. Um bom tempo repouso e uma rotina diária de exercícios físicos também são fundamentais.

Aspectos emocionais

No evangelho de Lucas, capítulo 1 e versos 39 ao 44 está descrito um acontecimento muito interessante: “Naqueles dias, Maria preparou-se e foi depressa para a uma cidade da região montanhosa da Judéia, onde entrou na casa de Zacarias e saudou Isabel. Quando Isabel ouviu a saudação de Maria, o bebê agitou-se em seu ventre, e Isabel ficou cheia do Espírito Santo. Em alta voz exclamou: “Bendita é você entre as mulheres, e bendito é o filho que você dará à luz! Mas por que sou tão agraciada, a ponto de me visitar a mãe do meu Senhor? Logo que a sua saudação chegou aos meus ouvidos, o bebê que está em meu ventre agitou-se de alegria.”

Isabel, ao encontrar-se com sua prima gestante, Maria, e saber quem era Aquele bebê, ficou profundamente emocionada. Neste momento, por sentir toda aquela emoção, João pulou no ventre de sua mãe Isabel. O bebê sentiu a presença de Jesus! Era um pulo de alegria e de louvor!

Essa história sagrada nos mostra que o bebê é capaz de sentir emoções. A relação afetiva da mãe com o bebê que está para nascer é fundamental para a formação e o fortalecimento do vínculo materno. Os sentidos do bebê funcionam mesmo antes do nascimento.

A maneira como a mãe reage à gestação tem grande influência na formação emocional da criança. Uma gestação não desejada pode resultar em uma criança com várias carências emocionais.



Lição 5 – Antes de ser mãe

Por isso, a comunicação com o bebê é muito importante. O feto é capaz de captar as vibrações dos sons das palavras emitidas pela voz materna com todas as emoções que as acompanham. Essa relação de troca com o feto é fundamental para garantir a saúde e o bem-estar do bebê.

No período da gestação é normal surgirem contratempos e outras emoções não muito positivas. No entanto, o importante é o bebê sentir que é desejado apesar quaisquer adversidades. Os hormônios que a mãe libera, sobretudo os neurotransmissores, passam para o bebê pelo cordão umbilical. O bebê percebe o comportamento da mãe e associa com o tipo de hormônio.

Uma mãe depressiva, triste e que não é capaz de se comunicar com o seu bebê, poderá ter surpresas negativas e esta criança poderá desenvolver neuroses, psicoses e problemas na sua vida futura que o impedirão de ser plenamente feliz.

A mãe deve pensar no seu bebê durante vários momentos do dia, conversar e acariciar sua barriga, ouvir uma música, relaxar e evitar situações de estresse e conflitos na gestação. Essas pequenas atitudes são fundamentais para o pleno desenvolvimento emocional do novo ser humano.



Questionário - Lição 5

1) Analisando as seguintes frases, está CORRETO o que se afirma em:

- (A) O bebê é receptivo a poucas coisas que acontecem no ambiente externo.
- (B) O que a mãe faz não afeta o desenvolvimento da criança no seu ventre.
- (C) O feto é capaz de escutar, sentir e perceber mesmo estando dentro do útero materno.
- (D) Todas as alternativas estão corretas.

2) Sobre o estado nutricional da mãe na gestação, assinale a alternativa CORRETA.

- (A) Durante a gestação, as exigências nutricionais são praticamente iguais às do período pré-gestacional.
- (B) A alimentação da mãe na gestação não interfere no peso e nas reservas de nutrientes adequados para o desenvolvimento do bebê.
- (C) Um estado nutricional inadequado da mãe não traz impactos negativos para o recém nascido.
- (D) Uma boa nutrição intrauterina fortalece e capacita o bebe tanto física quanto mentalmente.



Questionário - Lição 5

3) Sobre a alimentação da mãe na gestação, assinale a alternativa **ERRADA**.

(A) É recomendado o consumo diário de ácido fólico por pelo menos um mês antes de engravidar para reduzir os riscos de má formação congênita.

(B) O uso de ácido fólico, juntamente com o sulfato ferroso é recomendado durante toda a gestação, até o terceiro mês pós-parto.

(C) Alimentos crus ou mal cozidos, especialmente carnes, não são capazes de transmitir doenças por causa da barreira placentária.

(D) Bebidas alcoólicas e cigarros devem ser evitados no período pré-gestacional e gestacional, pois contêm substâncias nocivas ao feto, estando intimamente relacionados com a má formação fetal e quadros de aborto.

4) O bebê é capaz de sentir emoções. Tendo este conceito em mente, está **CORRETO** o que se afirma abaixo, **EXCETO**:

(A) O bebê percebe o comportamento da mãe por meio de hormônios que passam através da corrente sanguínea.

(B) O feto é capaz de captar as vibrações dos sons das palavras emitidas pela voz materna, com todas as emoções que as acompanham.

(C) A maneira como a mãe reage à gestação tem grande influência na formação emocional da criança. Uma gestação não desejada pode resultar em uma criança com várias carências emocionais.

(D) Pensar no bebê, conversar e acariciar a barriga e ouvir uma música juntos contribui para um saudável desenvolvimento emocional do bebê.

1-B, 2-D, 3-C, 4-A.



Lição 6 – Gestação (Parte I)

Gestação é o período de crescimento e desenvolvimento de um ou mais embriões no interior do útero materno. Para que ocorra a gestação é necessário que o óvulo, gameta feminino, seja fecundado pelo espermatozoide, gameta masculino. O resultado dessa fecundação dá origem ao zigoto, que após várias multiplicações, transforma-se no embrião.

Durante as primeiras semanas após a fecundação a futura mamãe ainda não sente os efeitos da gravidez, mas isso não quer dizer que seu bebê não esteja se desenvolvendo. O seu crescimento é muito acelerado e contínuo a cada segundo.

Devido a que o corpo da mulher está se preparando para abrigar um novo ser, este também sofrerá diversas transformações. A primeira grande mudança é a ausência de menstruação que se dá pela produção de determinados hormônios que impedem a descamação do endométrio.

O tempo da gestação é contado a partir do primeiro dia do último período menstrual da mulher, tem duração de 38 a 42 semanas e pode ser dividido em três fases. A primeira, que começa na concepção e dura aproximadamente 2 semanas, é aquela em que se forma o zigoto e se iniciam as sucessivas divisões. Depois vem a fase embrionária, que vai da segunda até a oitava semana de gestação. Por último tem a fase fetal, que se estende da oitava semana até o final da gestação.

Na fase embrionária, a partir da terceira semana de concepção, inicia a formação do sistema nervoso central, os braços e as pernas. O embrião também tem sistema digestório, coração e primórdios da face. Na quarta semana é necessária atenção para a ingestão de ácido fólico, pois é quando o sistema nervoso central está sendo formado.

Se houver deficiência de ácido fólico durante a quarta semana o tubo neural da criança pode ficar defeituoso. A falta de iodo, vitamina D e ferro também podem comprometer o desenvolvimento mental e a cognição do futuro bebê.

Na quinta e na sexta semana se desenvolvem os olhos, os ouvidos, os órgãos genitais, os rins, o palato e os dentes. Essa fase se estende até a oitava semana.



Lição 6 – Gestação (Parte I)

A partir da oitava semana se dá início à fase fetal e se estende até o final da gestação. Nessa fase, os órgãos continuam a se desenvolver e o bebê vai adquirindo aparência cada vez mais humana. São formados os órgãos genitais, as unhas, os cabelos e as pregas vocais. Os rins começam a filtrar líquidos do corpo, o fígado entra em funcionamento e os ossos passam a endurecer. Qualquer “insulto” no primeiro trimestre de gestação pode afetar o desenvolvimento do cérebro, do sistema nervoso central, do coração e rins.

A partir da quarta semana após a fecundação, o embrião começa a produzir o hormônio Gonadotrofina beta ou beta-HCG. Nesse período, os testes de gravidez comercializados em farmácias podem não conseguir detectar o hormônio presente na urina, mas um exame de sangue certamente conseguirá detectar a gravidez.

Nesse período também é comum o aparecimento de sintomas como náuseas, cansaço e dores nos seios. De todos esses sintomas, o mais temido são as náuseas. Náuseas são sinônimos de mal-estar constante, vômitos, perda de peso e repulsa pela comida. Embora cada grávida seja diferente, ter náuseas é bastante comum durante a gestação. Alguns estudos indicam que até 50% das mulheres sofrem com náuseas e vômitos neste período.

Na maioria das mulheres os sintomas começam a melhorar a partir da 12ª semana de gestação, mas, em uma pequena porcentagem, esses sintomas podem as acompanhar durante os nove meses. A sua causa é pouco conhecida, mas pode ter relação com o olfato mais sensível da mulher no período da gestação e também com os efeitos da descarga hormonal que provoca alterações emocionais e comportamentais.

A fome e o cansaço podem agravar a situação. As náuseas podem surgir ao levantar-se todas as manhãs ou quando altera a posição física da mulher é alterada. Portanto, seguem algumas dicas para ajudar a controlar as náuseas:

- Biscoitos salgados. Para as náuseas matinais a dica é comer um biscoito salgado antes mesmo de se levantar. E não se levante de forma rápida. Procure esperar pelo menos uns 10 minutos deitada na cama até colocar os pés no chão.



Lição 6 – Gestação (Parte I)

- Limão. É importante sempre um limão por perto. Corte um limão ao meio e cheire-o quando tiver uma náusea ou beba sumo de limão exprimido com um pouco de açúcar ou água mineral com umas gotas de limão.
- O gengibre também é um poderoso aliado para prevenir as náuseas e os vômitos. Pode ser usado na forma de pastilhas ou junto da comida e sucos naturais.
- Alimentos ricos em proteínas podem ajudar a reduzir as náuseas. Uma boa opção é o consumo do iogurte natural sem sabor. Evite os alimentos ricos em gorduras, fritos e os alimentos muito picantes. Não coma aquilo que o simples odor ou consistência lhe provoquem náuseas. Quando acabar de comer não escove imediatamente os dentes.
- É importante comer alguma coisa entre um ataque de náuseas e outro, para evitar perda de peso excessiva. Pequenas refeições ao longo do dia podem funcionar melhor do que apenas 3 refeições principais.
- Além disto, beba muito líquido, na forma de água, água aromatizada, água com gás e sucos naturais. A recomendação é de 10 a 12 copos de água ao longo do dia.
- Evite os movimentos bruscos. Repouse várias vezes ao dia deitada com uma almofada debaixo da cabeça e outra debaixo das pernas. Sente-se um pouco depois de comer, pois a gravidade ajudará a manter a comida no estômago.

Se nenhum dos truques caseiros funcionar para as náuseas e vômitos, consulte o seu médico e este poderá lhe ajudar melhor.



Questionário - Lição 6

1) Sobre o início da gestação, é **ERRADO** afirmar:

(A) A primeira grande mudança no corpo da mulher ao se preparar para abrigar um novo ser, é a ausência de menstruação, que se dá pela produção de determinados hormônios que impedem a descamação do endométrio.

(B) A partir da quarta semana após a fecundação, o embrião começa a produzir o hormônio Gonadotrofina beta ou beta-HCG. Nesse período, os testes de gravidez comercializados em farmácias conseguem detectar o hormônio presente na urina, assim como o exame de sangue.

(C) Nesse período inicial da gestação é comum o aparecimento de sintomas como náuseas, cansaço e dores nos seios, e de todos esses sintomas, o mais temido são as náuseas.

(D) Para a maioria das mulheres, as náuseas começam a melhorar a partir da 12ª semana de gestação, mas em uma pequena porcentagem, esses sintomas as acompanham durante os nove meses.

2) Em relação aos períodos da gestação, analise as frases a seguir e assinale a alternativa correta:

(A) O tempo da gestação é contado a partir do primeiro dia do último período menstrual da mulher e tem duração de 38 a 42 semanas.

(B) A fase embrionária é aquela em que se forma o zigoto e dura aproximadamente 2 semanas.

(C) A fase fetal vai da segunda até a oitava semana de gestação.

(D) A última fase se estende da décima semana até o final da gestação.



Questionário - Lição 6

3) Sobre a fase embrionária, assinale a alternativa ERRADA.

(A) Na fase embrionária, a partir da terceira semana de concepção, começam a se formar o sistema nervoso central, os braços, as pernas, o sistema digestório, o coração e primórdios da face. Essa fase se estende até a oitava semana.

(B) Na quarta semana é necessária atenção para a ingestão de ácido fólico, pois é quando o Sistema Nervoso Central está sendo formado. Se houver deficiência de ácido fólico durante a quarta semana, o tubo neural da criança pode ficar defeituoso.

(C) A falta de iodo, vitamina D e de ferro também podem comprometer o desenvolvimento mental e a cognição pode ficar prejudicada.

(D) Na quinta e na sexta semana se desenvolvem as unhas, o cabelo e os dentes.

4) Sobre a fase fetal, assinale a alternativa CORRETA.

(A) Essa fase é marcada pelo desenvolvimento dos órgãos genitais, das unhas, dos cabelos e das pregas vocais.

(B) Essa fase dura de 38 a 42 semanas, aproximadamente.

(C) Os rins e o fígado também terminam de ser formados, mas somente entrarão em funcionamento após o nascimento do bebê.

(D) Após essa fase, os órgãos continuam a se desenvolver e o bebê vai adquirindo aparência cada vez mais humana, até o final da gestação.

1-B, 2-A, 3-D, 4-A.



Lição 7 – Gestação (Parte II)

Na 28ª semana de gestação o bebê ainda não está pronto para nascer, mas já está equipado para sobreviver fora do corpo da mãe sem precisar de assistência para respirar. Nas doze semanas seguintes vão se desenvolver rapidamente os olhos e cérebro. O feto ganha massa óssea e o sistema imunológico começa a amadurecer.

Na 37ª semana, os pulmões estão plenamente formados e podem funcionar sem ajuda. Nas últimas semanas, o bebê, agora completamente formado, acumula nutrientes que serão imprescindíveis nos seus seis primeiros meses de vida. Uma deficiência de qualquer macro ou micronutriente pode afetar o seu desenvolvimento. Faltando poucos dias para o parto, o bebê desce na barriga da mãe, assumindo assim sua posição final até o momento do nascimento.

Com 37 semanas a gestação se encontra na sua reta final e, assim como o corpo do bebê se prepara para a hora do parto, o corpo da mãe também passa por mudanças. Nesta fase, em geral, as gestantes passam a respirar melhor, aumentam a frequência de idas ao banheiro (por causa da bexiga que se encontra mais comprimida) e aumentam as dificuldades para dormir (esta é a pior fase do sono para a gestante).

A barriga também fica mais endurecida e começam a surgir as primeiras contrações. Quando o momento do parto se aproxima, as contrações tornam-se mais frequentes, regulares e fortes.

O parto é um acontecimento natural e não traumático para a maioria das mulheres. Com o objetivo de esclarecer qualquer dúvida ou preocupação em relação a este momento, procure conversar com seu médico sobre os procedimentos envolvidos neste transcendental processo.

Antes do nascimento do bebê, no entanto, é necessário tomar alguns cuidados. O repouso é o mais importante de todos. Procurar descansar ao máximo, mesmo que em pequenos cochilos ao longo do dia. Em uma pesquisa realizada no Reino Unido sobre o sono dos pais após o nascimento do bebê, em geral, os pais perdem 44 dias de sono no primeiro ano de nascimento dos seus filhos.

Portanto, antes que o sono seja comprometido, é importante um repouso de qualidade. Um outro cuidado é deixar a mala da maternidade pronta, com as roupinhas do bebê já lavadas.



Lição 7 – Gestação (Parte II)

Assim, se acontecer um adiante inesperado do nascimento, você estará preparada. É importante também preparar a sua própria mala para a maternidade.

A gestação mudará para sempre a vida e a rotina da mulher. O momento do parto, a emoção de ver e sentir o filho pela primeira vez e os primeiros dias após o nascimento são momentos e desafios únicos na vida de uma mulher, mesmo não sendo mais o primeiro filho.





Questionário - Lição 7

1) Analise as seguintes sentenças, está **INCORRETO** afirmar que:

- (A) A partir da 28ª semana de gestação o bebê está pronto para nascer.
- (B) A partir da 28ª semana bebê é capaz de sobreviver fora do corpo da mãe sem contar com respiração assistida.
- (C) Neste período o feto desenvolve rapidamente os olhos e o cérebro.
- (D) Também neste período o feto ganha massa óssea e o sistema imunológico começa a amadurecer.

2) Sobre a reta final da gestação, assinale a alternativa **INCORRETA**.

- (A) Na 37ª semana, os pulmões do bebê já estão plenamente formados e podem funcionar sem ajuda.
- (B) Nas últimas semanas, o bebê, completamente formado, acumula nutrientes que serão imprescindíveis nos seus seis primeiros meses de vida.
- (C) Uma deficiência de macro ou micronutriente não pode mais afetar o desenvolvimento final do bebê.
- (D) Faltando poucos dias para a hora do parto, o bebê desce na barriga da mãe, assumindo assim sua posição final até o momento do nascimento.



Questionário - Lição 7

3) Assim como o corpo do bebê se prepara para a hora do parto o corpo da mãe também passa por mudanças. Sobre essas mudanças, assinale a alternativa CORRETA.

(A) De modo geral, esta é a pior fase para a respiração das gestantes, porque os pulmões encontram-se comprimidos pelo aumento do volume abdominal.

(B) Diminuem-se as idas ao banheiro, resultante do aumento da retenção de líquidos.

(C) Nesta fase aumenta-se a sonolência, sendo a melhor fase do sono para a gestante.

(D) A barriga também fica mais endurecida e começam a surgir as primeiras contrações. Quando o momento do parto se aproxima, as contrações tornam-se mais frequentes, regulares e fortes.

4) Antes do nascimento do bebê, no entanto, é necessário que futura mãe tome alguns cuidados. Dentre estes cuidados, NÃO se aplica:

(A) O repouso neste período é de pouca importância, pois a tendência é a mãe recuperar esse sono após o nascimento do bebê, enquanto ele também está dormindo.

(B) Deixar a mala da maternidade pronta, com as roupinhas do bebê já lavadas é importante para evitar correrias caso o nascimento seja adiantado.

(C) Assim como a mala do bebê, a mala da mãe precisa estar organizada com antecedência.

(D) É importante a futura mamãe conversar com o médico sobre os procedimentos que envolvem o parto, para esclarecer qualquer dúvida ou preocupação.

1-A, 2-C, 3-D, 4-A.



Lição 8 – Amamentando

O que é leite materno? É uma substância extraordinária que contém os nutrientes, as enzimas (em quantidades perfeitamente balanceadas) e as substâncias imunológicas de proteção da vida (fatores de crescimento epidérmico) que se ajustam adequadamente para prover todas as mudanças necessárias na criança e são suficientes para proporcionar o seu pleno desenvolvimento físico.

Amamentar é muito mais do que nutrir a criança. É um processo que envolve interação profunda entre mãe e filho, com repercussões no estado nutricional da criança, em sua habilidade de se defender de infecções, em sua fisiologia e no seu desenvolvimento cognitivo e emocional, além de ter implicações na saúde física e psíquica da mãe. (BRASIL. Saúde da criança: Nutrição infantil. Aleitamento materno e Alimentação complementar. Brasília: Editora do Ministério da Saúde, 2009).

O leite materno possui uma composição muito complexa, envolvendo aspectos individuais de cada mãe, mas é perfeito e ideal para suprir as necessidades nutricionais e proporcionar pleno desenvolvimento do bebê.

Não é somente um alimento, mas exerce uma atividade protetora e imunomoduladora no bebê, protegendo-o de infecções gastrointestinais e respiratórias e diminuindo a incidência de infecções e alergias.

O volume de leite é proporcional à capacidade gástrica do bebê. O colostro, ou o primeiro leite, é secretado desde último trimestre da gravidez e na 1ª semana pós-parto. Possui uma coloração amarelada, contendo mais proteínas e menos carboidratos e gorduras. É rico em anticorpos e leucócitos que protegem o bebê contra alergias e infecções.

Ademais, é laxante e contém fatores de crescimento que ajudam a acelerar a maturidade intestinal. 7 a 10 dias após o parto ocorre a secreção do leite maduro.

No primeiro momento da mamada, o leite é rico em fatores de proteção, proteínas, vitaminas e minerais, e no momento posterior é mais rico em gordura, importante para o aumento de peso e pleno crescimento do bebê.

O aleitamento materno deve ser exclusivo até os 6 meses de idade. Isso exclui qualquer outro alimento como chá, água, suco ou qualquer outro líquido.



Lição 8 – Amamentando

A razão do aleitamento materno exclusivo até os 6 primeiros meses de vida está relacionada com o fato de que o leite materno, em si, é o melhor alimento para o bebê, suprimindo todas as suas necessidades nutricionais, imunológicas, microbiológicas e afetivas.

A melhor forma de amamentar é aquela em que a mãe consegue, da maneira mais tranquila e confortável possível, oferecer o seu leite para o filho. Algumas dicas importantes:

- Escolha um local da casa onde possa amamentar seu bebê sem ser incomodada. O momento deve ser de tranquilidade.
- Lave sempre as mãos com água e sabão antes de amamentar.
- O horário das mamadas deve ficar por conta do bebê, isto é, ele deve mamar quando der sinais de fome como choro, movimentos de busca com a cabeça e sucção das mãos.
- A amamentação deve ser prazerosa. Se você sentir desconforto ou dor poder ser um sinal que a criança não está mamando da forma correta.
- Se você sentir dificuldade ou tiver alguma dúvida, procure a ajuda de algum profissional capacitado da área da saúde.

E nunca se esqueça: o leite materno é o melhor e mais completo alimento que existe para o bebê!



Questionário - Lição 8

1) Sobre a composição do leite materno, analise as seguintes frases e assinale a alternativa **INCORRETA**:

- (A) O leite materno possui uma composição muito complexa, podendo apresentar deficiências de nutrientes por causa dos aspectos individuais de cada mãe.
- (B) Exerce uma atividade protetora e imunomoduladora no bebê.
- (C) Protege o bebê de infecções gastrointestinais e respiratórias.
- (D) O aleitamento materno deve ser exclusivo até os 6 meses de idade.

2) Sobre o ato de amamentar, assinale a alternativa **INCORRETA**.

- (A) É um momento de profunda interação entre mãe e filho.
- (B) Tem repercussões no estado nutricional da criança e no seu desenvolvimento fisiológico.
- (C) Também atua no desenvolvimento cognitivo e emocional da criança.
- (D) Amamentar não influencia a saúde física e psíquica da mãe.

3) Leia as seguintes afirmações. Sobre a amamentação é correto o que se afirma em:

- (A) O volume de leite é proporcional à capacidade gástrica do bebê.
- (B) O colostro, é secretado desde o último trimestre da gestação e na 1ª semana pós-parto.
- (C) O aleitamento materno deve ser exclusivo até os 6 meses de idade. Isso exclui qualquer outro alimento como, água ou qualquer outro líquido.
- (D) Todas as alternativas estão corretas.



Questionário - Lição 8

4) Dentre algumas dicas sobre a amamentação, NÃO se aplica:

- (A) A escolha de um local e do momento, que devem transmitir tranquilidade.
- (B) Sentir desconforto ou dor no momento da amamentação é normal, sendo um sinal de que a mãe precisa continuar insistindo.
- (C) Lavar sempre as mãos com água e sabão antes de amamentar.
- (D) O bebê deve mamar quando der sinais de fome como choro, movimentos de busca com a cabeça e sucção das mãos.



1-A, 2-D, 3-D, 4-B.



Lição 9 – Alimentação complementar

Até os 6 meses o bebê não precisa de nenhum tipo de alimento além do leite materno. Não são necessários nem líquidos, chás ou água. Somente a partir do sexto mês é preciso começar a oferta de outros alimentos de maneira a para complementar o leite da mãe.

transição do aleitamento exclusivo para a introdução alimentar do bebê deve ser um caminho natural. A ingestão de sólidos deve acompanhar as necessidades orgânicas e habilidades motoras da criança, que pode e deve ter o controle total desse processo.

No início da alimentação complementar, é esperado que a criança principalmente brinque com os alimentos, não necessariamente que os consuma de forma rápida. Isto está bem! O segredo é não se preocupar nem apressar o bebê. Deixe levar o tempo necessário para terminar de comer!

As crianças pequenas aprendem a gostar dos alimentos que lhe são oferecidos com maior frequência e da maneira como foram apresentados. Portanto, é muito importante oferecer um alimento com pouco sal e pouco açúcar.

Não é necessário adicionar nenhum desses ingredientes na fase da alimentação complementar. O açúcar contido em frutas e sucos é suficiente, bem como o sódio presente nos demais alimentos salgados.

A alimentação deve ser desde o início espessa e oferecida de colher. A recomendação é amassar os alimentos no prato e oferecê-los individualmente sem mistura-los e sem bater no liquidificador. Assim, o bebê tem a oportunidade de conhecer diferentes texturas, sabores e viver, a cada refeição, experiências novas.

Frutas: São geralmente bem aceitas pela criança pelo fato que o leite materno tem um leve sabor adocicado. As melhores frutas iniciais são a banana, a pera, a maçã e o mamão. Podem ser amassadas grosseiramente com garfo ou raspadas com uma colher, na forma crua ou cozida.

Verduras: As verduras devem ser introduzidas desde o início e diariamente. Deve-se iniciar com as fibras abrandadas, ou seja, cozidas ou refogadas.



Lição 9 – Alimentação complementar

Elas ainda podem estar cortadas bem miúdas ou levemente trituradas. A partir do oitavo ou nono mês, pode-se oferecer a verdura ainda cozida, mas com pedacinhos maiores e menos tenras.

A partir do décimo mês pode-se começar a oferecer a verdura crua, bem picada. É importante acostumar a criança desde o início da introdução da alimentação complementar a comer verduras. Além disso, é importante variar a forma de apresentação e de preparo: cozida, refogada, crua (ralada, cubinhos, tirinhas, rodela), assada, com ovos, com arroz, etc.

A alimentação complementar envolve variedade de alimentos. Oferecer e apresentar os alimentos de forma variada tanto no formato, na textura e até no próprio sabor, usando temperos diferentes é fundamental. Aproveite sua criatividade!

É importante que a mãe ofereça os alimentos que ela mesma não gosta ou não tem o hábito de comer. As preferências alimentares individuais devem ser colocadas de lado. Se a criança recusar, mesmo assim, ofereça sempre. Tenha paciência e perseverança. E mais ainda: dê exemplo e seja o exemplo.

Além disso, quando a alimentação é iniciada, é necessário introduzir outros líquidos na dieta do bebê como água e sucos naturais. Toda a oferta de líquidos deve ser feita em copos. Não utilize mamadeiras e chupetas, pois o uso destes pode prejudicar a fala e comprometer a dentição e o desenvolvimento da respiração do bebê.

É necessário formar uma rotina alimentar do bebê, tanto em termos de horários das refeições, assim como o local onde são realizadas essas refeições, colocando sempre o bebê sentado, junto à família, na hora das refeições.

O que não fazer:

- Alguns alimentos não devem ser oferecidos às crianças pequenas nessa fase da vida, como: refrigerantes e sucos industrializados, café, frituras, biscoitos recheados, chocolate e doces em geral, macarrão instantâneo, temperos prontos e alimentos com muito sódio como salgadinhos, biscoitos e queijos processados. O mel também não deve ser oferecido até a criança completar o primeiro ano de vida, pois seu sistema gastrointestinal ainda não está totalmente desenvolvido, não sendo



Lição 9 – Alimentação complementar

capaz de eliminar o bacilo *Clostridium botulinum*, causador do botulismo, que pode estar presente no mel. Por causa disso, a criança tem maior risco de sofrer uma intoxicação alimentar.

- Não colocar a criança para assistir televisão no momento da refeição. A televisão poder ser considerada uma fonte de distração para a criança no momento da refeição, mas rotineiramente, criança não estará formando um hábito saudável. Diante da televisão, a criança pode acabar ficando imperceptível à sensação de saciedade, ingerindo mais alimentos do que necessita e, a longo prazo, esse hábito pode levar à obesidade.
- Forçar a criança comer. Insistir muito pode deixar a criança mais estressada e criar uma relação ruim com a comida. Não obrigue a criança comer usando alguns métodos como recompensa, prêmios, elogios, promessas ou distrações, muito menos gritos, castigos ou ameaças.



Questionário – Lição 9

1) Sobre o início da alimentação complementar, assinale a alternativa CORRETA.

(A) Somente a partir do sexto mês é necessário complementar o leite materno com outros alimentos e líquidos como chás e água.

(B) As crianças pequenas aprendem a gostar dos alimentos que lhe são oferecidos com maior frequência e da maneira como foram apresentados. Portanto, é muito importante oferecer um alimento saboroso e temperado com sal/açúcar/temperos para que não haja rejeições.

(C) A alimentação deve ser espessa desde o início e batida no liquidificador.

(D) No início da alimentação complementar, é esperado que a criança mais brinque com os alimentos do que coma, sendo necessário um maior controle e disciplina dos pais afim de estimular as habilidades motoras da criança.

2) Sobre a introdução de frutas e verduras na alimentação complementar, assinale a alternativa INCORRETA.

(A) As frutas são geralmente bem aceitas pela criança pelo fato que o leite materno tem um leve sabor adocicado.

(B) As melhores frutas para iniciar a alimentação complementar são a banana, a pêra, a maçã e o mamão, podendo ser amassadas grosseiramente com garfo ou raspadas com uma colher e ainda cruas ou cozidas.

(C) As verduras podem ser introduzidas na alimentação complementar posteriormente, a partir do oitavo ou nono mês, para a criança então acostumar-se com as diferentes texturas e sabores.

(D) É importante variar a forma de apresentação e de preparo da verdura: cozida, refogada, crua (ralada, cubinhos, tirinhas, rodela), assada, com ovos, com arroz, etc.



Questionário - Lição 9

3) A alimentação complementar envolve variedade de alimentos. Oferecer e apresentar os alimentos de forma variada tanto no formato, na textura e até no próprio sabor, usando temperos diferentes, é fundamental. Outras atitudes também podem contribuir positivamente para que essa transição alimentar, EXCETO:

(A) A alimentação deve ser oferecida de colher. Recomenda-se amassar os alimentos no prato e oferecê-los individualmente sem misturá-los.

(B) É necessário introduzir outros líquidos na dieta do bebê como água e sucos naturais. Mas toda a oferta de líquidos deve ser feita no copo, sem utilizar mamadeiras e chupetas, para não prejudicar a fala, a dentição e o desenvolvimento da respiração do bebê .

(C) É necessário formar uma rotina alimentar do bebê, tanto em termos de horários das refeições, assim como o local onde são realizadas essas refeições, colocando sempre o bebê sentado, junto à família, na hora das refeições. É necessário formar uma rotina alimentar do bebê, tanto em termos de horários das refeições, assim como o local onde são realizadas essas refeições, colocando sempre o bebê sentado, junto à família, na hora das refeições.

(D) As preferências alimentares individuais da mãe precisam ser respeitadas, não sendo necessário introduzir na alimentação do bebê alimentos que não gosta ou não tem o hábito de comer.



Questionário - Lição 9

4) Dentre algumas atitudes erradas adotadas no momento da alimentação complementar, a única CORRETA é:

(A) Refrigerantes e sucos industrializados, café, frituras, biscoitos recheados, doces em geral, e salgadinhos podem ser oferecidos à criança, desde que em pequenas quantidades.

(B) O mel não deve ser oferecido até a criança completar o primeiro ano de vida, pois seu sistema gastrointestinal ainda não está totalmente desenvolvido, apresentando assim maior risco de sofrer uma intoxicação alimentar.

(C) A televisão pode servir para distrair a criança e assim facilitar no momento da refeição, sendo de grande ajuda para as mães.

(D) É necessário algumas vezes forçar a criança comer ou usar de métodos como recompensa, prêmios, elogios, promessas ou distrações pois muitas vezes a criança faz “birra” e “cara feia” para seus pais.

1-A, 2-C, 3-D, 4-B.



Lição 10 – O papel da mãe

“Feliz Dia das Mães!” A frase mais utilizada no segundo domingo de maio é mais do que um cumprimento em homenagem às mães. Ela abre espaço para uma reflexão sobre o sentido da maternidade nos tempos atuais. Como ser uma boa mãe? Qual é o papel da mãe na família e na sociedade? Mãe tem direito de falhar?

Ser mãe envolve saber cuidar, proteger e educar. Ser mãe é assumir a responsabilidade de nutrir o filho em suas necessidades e de acordo com cada fase de seu desenvolvimento. É ser capaz de proporcionar um completo desenvolvimento físico, intelectual, moral e espiritual para todos os seus descendentes.

A relação mãe e filho é complexa, delicada e linda. Porém, nessa relação também existem falhas, pois não é fácil educar uma criança e fazer dela um indivíduo honrado para a sociedade e para Deus. Não existe manual de instruções para saber como lidar e educar os filhos, mas existem algumas dicas que podem te ajudar na missão de ser uma mãe de sucesso.

Desenvolvimento Físico

O ser humano cresce geralmente até os 20 anos. Nesse período há dois momentos em que a criança cresce mais rápido. São os chamados estirões da infância e da adolescência. O estirão da infância ocorre entre o primeiro e o sexto ano de vida. Durante o restante da infância o crescimento é relativamente lento e constante. O estirão da adolescência acontece em idades diferentes para cada sexo. Nos homens acontece entre os 12 e os 20 anos e nas mulheres entre os 10 e os 18 anos.

Desse modo, desde que nasce até o final da adolescência, principalmente nos momentos dos “estirões”, a criança precisa de uma maior quantidade de nutrientes.

A criança bem alimentada cresce e ganha peso, desenvolve-se bem, tem melhor desempenho escolar e tem mais resistência às doenças. Mas, quando acontecem deficiências na alimentação podem surgir doenças nutricionais (como desnutrição, hipovitaminoses, raquitismo, anemia etc.).

O consumo frequente de alimentos processados e a ausência de alimentos *in natura*, tais como, frutas legumes e hortaliças, poderão comprometer futuramente, e até irreversivelmente, a saúde da criança.



Lição 10 – O papel da mãe

Se, ao oferecer alguma verdura, legume ou fruta, a criança recusar, procure variar a sua forma de preparo (ralar, amassar, picar, fazer sucos e misturar aos alimentos que a criança gosta), mas persista em apresentar esses alimentos. É necessário oferecer sempre mais vezes um alimento, mesmo diante de uma recusa inicial, mas não se deve forçar a ingestão.

A água também não pode ser esquecida. Ela precisa ser ofertada sempre em abundância. Apesar das crianças preferirem o sabor de bebidas doces (como os sucos) é importante estimular as crianças a beberem água, mesmo estando sem sede.

A importância da alimentação na infância não se resume ao seu pleno desenvolvimento físico. Na infância também são formados os hábitos alimentares que a acompanharão para a vida futura. Desenvolver hábitos saudáveis de vida também está incluído em uma educação de qualidade e irá proporcionar adequado desenvolvimento físico da criança.

Desenvolvimento Moral e Espiritual

Provérbios 22.6: “Ensina a criança no Caminho em que deve andar, e mesmo quando for idoso não se desviará dele!”

O sábio Salomão afirmou que grandes verdades devem ser ensinadas quando a criança ainda é pequena. Essas verdades terão um impacto profundo na sua vida futura. Na infância, a mente é mais susceptível a receber impressões, e as lições aprendidas serão lembradas com mais facilidade.

É responsabilidade, tanto da mãe quanto do pai, ensinar a verdade aos seus filhos, mas também ensiná-los de forma correta. É fundamental educar filhos que tenham capacidade moral para distinguir o certo do errado, o bem do mal e que sejam guiados pelos preceitos bíblicos em seus corações.

Esses valores morais (a crença em Deus e o discernimento) devem ser ensinados à criança quando ainda é um bebê, nos braços da mãe. A boa educação moral e espiritual no lar resultará no aperfeiçoamento do caráter dos filhos e num grande benefício para a sociedade como um todo.



Lição 10 – O papel da mãe

Mas, para que o ensino seja eficaz é necessário que estes conceitos estejam fixados primeiramente no coração dos pais. Muitas mães e pais não são bem-sucedidos na educação de seus filhos por causa do próprio exemplo negativo. “Faça o que eu digo e não o que eu faço” é o discurso adotado por muitos pais. Com isso, muitas verdades deixam de ser gravadas no caráter dos filhos porque o exemplo de vida dos pais fala contra o que desejam ensinar.

Somente pais fiéis, guiados por Deus, podem dar uma educação exemplar e influenciar a conduta moral e espiritual de seus filhos. O segredo, então, está em colocar Deus no primeiro lugar na vida dos pais, pois assim a nobre tarefa de educar filhos será bem-sucedida.

Desenvolvimento Intelectual

Muitas mães e pais costumam dizer: “É responsabilidade da escola proporcionar o desenvolvimento intelectual do meu filho.” Neste caso, se limitam a cobrar dos filhos boas notas e algum compromisso com os estudos. Mas também é responsabilidade da mãe e do pai estimular o desenvolvimento intelectual da criança e uma das melhores maneiras de estimular essa área é por meio da leitura.

“Uma criança que lê será um adulto que pensa”. Muitas pesquisas apontam que crianças que cultivam o hábito da leitura e que tem contato com a literatura desde cedo, principalmente se for com o acompanhamento dos pais, são grandemente beneficiadas em diversos sentidos: melhora no aprendizado, pronúncia melhor das palavras e melhor comunicação de forma geral. Por meio da leitura a criança desenvolve a criatividade, a imaginação e adquire cultura, conhecimentos e valores.

Além da leitura, é possível estimular o desenvolvimento intelectual da criança por meio da música. Escutar e praticar música é uma das formas mais agradáveis e divertidas de estimular o intelecto de uma criança, além de ajudar o seu desenvolvimento auditivo, sensorial, motor e da fala.

A criança que vive em contato com a música aprende a conviver melhor com outras crianças, percebendo a importância da ajuda, da colaboração e do respeito mútuo. A música também é benéfica para a criança quanto ao poder de concentração, além de melhorar sua capacidade de aprendizagem em matemática e de outros idiomas.



Lição 10 – O papel da mãe

Existem ainda muitas outras formas de estimular o desenvolvimento intelectual da criança. Encontre uma forma, dedique tempo, pois uma coisa é certa: a responsabilidade da educação intelectual do seu filho não pode ser delegada somente à escola.

“Os filhos tornam-se para os pais, segundo a educação que recebem, uma recompensa ou um castigo” (J. Petit Senn).

Que seus filhos sejam uma bem-aventurada recompensa, frutos da boa educação que receberam. Que as palavras dos versos de Provérbios 31:28 e 30 se cumpram na sua vida: “Levantam-se seus filhos e chamam-na bem-aventurada; seu marido também, e ele a louva. Enganosa é a beleza e vã a formosura, mas a mulher que teme ao Senhor, essa sim será louvada.”





Questionário – Lição 10

1) Sobre o desenvolvimento físico da criança, é **ERRADO** afirmar:

- (A) Existem dois principais estirões de crescimento da criança: o estirão da infância e o estirão da adolescência.
- (B) O Estirão da Infância ocorre do primeiro ao sexto ano de vida. Durante o restante da infância, o crescimento é relativamente rápido e abrupto.
- (C) O Estirão da Adolescência acontece em idades diferentes para cada sexo. Nos homens acontece dos 12 aos 20 anos e nas mulheres, dos 10 aos 18 anos.
- (D) Principalmente nestes dois estirões, a criança precisa de uma maior quantidade de nutrientes para seu completo desenvolvimento.

2) A criança bem alimentada cresce e ganha peso, desenvolve-se bem, tem melhor desempenho escolar e tem mais resistência às doenças.

Sobre a alimentação da criança, é **CORRETO** afirmar:

- (A) Alimentos processados e prontos para consumo são uma alternativa prática para mães que não tem muita disponibilidade para preparar a refeição da criança.
- (B) Se, ao oferecer verduras, legumes ou frutas, a criança recusar, não insista, pois ela já demonstrou que não gosta daquele alimento.
- (C) As crianças preferem o sabor de bebidas doces como os sucos, os quais podem ser usados como bons substitutos para a água.
- (D) Doenças nutricionais como desnutrição, hipovitaminoses, raquitismo e anemia podem ser um reflexo de deficiências na alimentação da criança.



Questionário - Lição 10

3) Sobre o desenvolvimento moral e espiritual da criança, é **ERRADO** afirmar:

- (A) Na infância, a mente é mais susceptível a receber impressões, e as lições aprendidas serão lembradas com mais facilidade.
- (B) Os valores morais, a crença em Deus e o discernimento devem ser ensinados à criança quando ela estiver na idade escolar.
- (C) Muitas mães e pais não são bem sucedidos na educação de seus filhos por causa do próprio exemplo.
- (D) Somente pais fiéis, guiados por Deus podem dar uma educação exemplar e influenciar a conduta moral e espiritual de seus filhos.

4) Analisando o conteúdo do curso. Marque a alternativa correta:

- (A) Ao cultivar o hábito da leitura a criança melhora o aprendizado e pronuncia melhor as palavras. Através da leitura, a criança desenvolve a criatividade, adquire cultura, conhecimentos e valores.
- (B) A criança que vive em contato com a música aprende a conviver melhor com outras crianças, percebendo a importância da ajuda, da colaboração e do respeito mútuo.
- (C) A música auxilia na concentração e melhora a capacidade da criança no aprendizado de matemática e de outros idiomas.
- (D) Todas as alternativas estão corretas.

1-B, 2-D, 3-B, 4-D.



Lição 11 – Depois dos filhos

A mulher não deixa de ser mulher quando se torna mãe! Mesmo com a rotina alucinante de gerenciar a casa e o lar, a mulher precisa ter um tempo para si. Ser mãe em tempo integral e descuidar de suas demais responsabilidades e privilégios como mulher poderá favorecer o desenvolvimento de filhos egocêntricos, egoístas, dependentes emocionalmente e inseguros.

Obviamente, devemos evitar os extremos e não deixar os filhos serem mais autônomos do que sua idade ou maturidade o permite, ou ainda, deixar os filhos integralmente aos cuidados de terceiras pessoas. O segredo está no equilíbrio.

É importante curtir cada momento da vida como mãe. Mas é necessário estar preparada para a passagem do tempo e para progredir através das diferentes funções do papel de uma mãe na vida do seu filho. Não tem como o evitar, pois este é o ciclo da vida.

Existe um texto muito significativo de José Saramago que diz:

“Filho é um ser que nos emprestaram para um curso intensivo de como amar alguém além de nós mesmos, de como mudar nossos piores defeitos para darmos os melhores exemplos e de aprendermos a ter coragem. Isso mesmo! Ser pai u mãe é o maior ato de coragem que alguém pode ter, porque é se expor a todo tipo de dor, principalmente da incerteza de estar agindo corretamente e do medo de perder algo tão amado. Perder? Como? Não é nosso, recordam-se? Foi apenas um empréstimo!”

Embora seja certo que esta separação irá ocorrer, ninguém está preparado de fato para ela. A síndrome do ninho vazio é uma condição psicológica que afeta principalmente as mulheres, produzindo tristeza quando um ou mais filhos saem de casa. Pode ocorrer quando os filhos saem para estudar numa escola ou faculdade distante ou quando se casam e deixam a casa para constituir sua própria família. A síndrome do ninho vazio muitas vezes coincide com outros grandes eventos na vida da mulher como a menopausa ou aposentadoria.

Essa síndrome tem um impacto muito maior na vida da mulher porque muitas vezes o papel de mãe é o único papel (ou o mais transcendental) na sua vida.



Lição 11 – Depois dos filhos

Em momentos cruciais, tais como a saída de um filho de casa, as mulheres que se dedicaram exclusivamente à essa responsabilidade por aproximadamente 20 anos de suas vidas, podem experimentar sentimentos de perda, de insegurança sobre o futuro, de incapacidade de retomar à vida desenvolvida antes de ser mãe.

Psicólogos consideram que a transição de uma mãe para uma mulher independente pode levar de 18 meses a dois anos. Isto significa que é vital permitir-se um tempo de “luto”. Mas é possível superar a perda e reconstruir sua vida!

Em primeiro lugar, a tristeza e o sentimento de “perda” do filho vai passar. Sentir-se triste e chorar é uma reação normal e saudável, esperada de qualquer pai ou mãe, pois, afinal, isto constitui uma grande mudança. Mas é preciso atenção para que essa tristeza não vire uma depressão.

Por isso, é fundamental não abrigar sentimento de pena ou pensamentos negativos. Uma atitude positiva por parte da mãe, tal como mostrar aos filhos que o lar é uma base permanente onde sempre que precisarem poderão voltar, ajudará a contornar a situação tanto para pai como para filhos.

Em segundo lugar invista em você. Procure traçar novos objetivos, construir novas amizades ou reconquistar relações passadas, cuidar da sua auto-estima e da sua imagem pessoal, procurar um novo *hobby* ou algo que goste de fazer (como por exemplo: pintura, bordados, fotografia, viagens, etc). Voltar a estudar, trabalhar ou dedicar-se a alguma atividade voluntária em igrejas ou instituições de caridade são algumas sugestões sobre o que você poderá fazer para ocupar o tempo livre, evitando assim de visitar ou ligar constantemente para os filhos.

Em terceiro lugar, dedique-se ao seu relacionamento conjugal. Redescubra o amor da sua vida. Muitas vezes a mulher tende a “abandonar” o parceiro quando chegam os filhos, pois se dedica somente a eles e deixa de lado os detalhes do relacionamento com o seu companheiro de vida. Esse é o momento de resgatar o relacionamento íntimo do casal.

Se seus filhos eram a ligação no seu casamento, ambos precisarão trabalhar em seu próprio relacionamento para conquistar o que foi



Lição 11 – Depois dos filhos

negligenciado por muito tempo. Este é um novo momento, onde os esposos devem encontrar outros prazeres.

Mãe não é só mãe. É também mulher. Precisa cuidar de si mesma, precisa ter tempo para fazer o que gosta, trabalhar, estudar, praticar alguma atividade física ou desenvolver um *hobby*. Seja o que for, é necessário se dedicar a fazer algo que lhe faça feliz, sejam estas, realizações pessoais ou conjugais, mas que serão fundamentais para enfrentar a fase do pós-filhos e quando o ninho se encontrar vazio.





Questionário – Lição 11

1) Analisando o conteúdo do curso. Marque a alternativa correta:

- (A) É uma condição psicológica que afeta principalmente as mulheres.
- (B) É entendida como um sentimento de tristeza quando um ou mais filhos saem de casa.
- (C) Muitas vezes coincide com outros grandes eventos na vida da mulher como a menopausa ou aposentadoria.
- (D) Todas as alternativas estão corretas.

2) Sobre a superação da tristeza na síndrome do ninho vazio, assinale a alternativa INCORRETA.

- (A) É vital permitir-se um tempo de luto, alimentar a tristeza e ter pensamentos negativos.
- (B) Sentir-se triste e chorar um pouco é uma reação normal e saudável, esperada de qualquer pai ou mãe, pois, afinal, é uma grande mudança. Mas é preciso atenção para essa tristeza não virar uma depressão.
- (C) Psicólogos consideram que a transição de uma mãe para uma mulher independente de novo leva cerca de 18 meses a dois anos.
- (D) Uma atitude positiva por parte da mãe ao mostrar aos filhos que o lar é uma base permanente onde sempre que precisarem poderão voltar ajudará a tranquilizar o filho no seu novo desafio viver fora de casa.

3) Sobre a segunda tática para a superação da síndrome vazio, assinale a alternativa INCORRETA:

- (A) É necessário investimento pessoal, redescobrir o que se gosta de fazer.
- (B) Procurar um novo hobby como pintura, bordados, fotografia ou viagens pode ajudar.
- (C) Voltar a estudar ou a trabalhar também podem ser úteis.
- (D) Visitar frequentemente a casa dos filhos ou ligar constantemente é uma forma de ocupar o tempo livre.



Questionário - Lição 11

4) Dedicar-se ao relacionamento conjugal também é uma tática para a superação do ninho vazio. Sobre isso, assinale a alternativa CORRETA:

(A) Com a chegada dos filhos, a mulher precisa abandonar o seu parceiro para se dedicar exclusivamente à sua criação, necessitando da compreensão do parceiro nesse assunto.

(B) Ambos precisarão trabalhar em seu próprio relacionamento para conquistar o que foi negligenciado por muito tempo

(C) Resgatar esse relacionamento é simples e basta boa vontade de ambos os cônjuges.

(D) Como os filhos são a ligação no casamento, todos os problemas conjugais podem ser resolvidos quando estão na companhia dos filhos.

1-D, 2-A, 3-D, 4-B.



Lição 12 – A melhor idade e a menopausa

O envelhecimento é entendido como o declínio das funções fisiológicas devido ao acúmulo de alterações e perdas progressivas no organismo em decorrência da idade.

A velhice, ou a terceira idade, é a fase da vida humana que se inicia aos 60 anos, após o ser humano ter passado por todas as demais etapas durante a existência. Envelhecer assusta, mas, atualmente, o período da terceira idade, ou a melhor idade, está cada vez mais associado à qualidade de vida e à realização pessoal.

Assim como nas demais fases da vida, uma boa alimentação exerce um papel fundamental na promoção, manutenção e recuperação da saúde. Uma dieta saudável deve incluir frutas e hortaliças frescas, pães, cereais e massas integrais, óleos vegetais, assim como fontes saudáveis de proteína e limitando o consumo de alimentos industrializados.

A dieta deverá ser adaptada a qualquer limitação na mastigação e deglutição do alimento, assim como às restrições dietéticas, decorrente de doenças específicas como diabetes e hipertensão. Contudo, a alimentação precisa ser variada e saborosa.

Uma atenção especial deve ser dada ao consumo de doce e de sal, sendo recomendado rigoroso controle, dando sempre preferência a alimentos naturais (como frutas), substituindo temperos prontos e acrescentando ervas e condimentos frescos nas preparações.

Uma ingestão adequada de água, a prática regular de atividade física e idas regulares ao médico complementam os cuidados para com a saúde nesta idade. É importante também o desenvolvimento de novos hábitos, hobbies, habilidades e o cultivo dos laços afetivos e amorosos.

Essa fase da vida para as mulheres também é marcada por desafios em relação à menopausa. A menopausa não é uma doença, mas sim, uma situação normal no ciclo reprodutivo da mulher caracterizada pelo término da menstruação, ocorrendo, geralmente, por volta dos 50 anos.

O início da menopausa acontece um ano após o último fluxo menstrual. Nesse intervalo de um ano a mulher ainda pode, ocasionalmente, menstruar. Esse tempo de transição que antecede à menopausa é chamado de climatério e representa a passagem da fase reprodutiva da mulher para a não reprodutiva. O organismo deixa de



Lição 12 – A melhor idade e a menopausa

produzir, de forma lenta e gradativa, os hormônios estrogênio e progesterona.

Nesse período, as mulheres tendem a sentir alguns incômodos, por vezes passageiros ou por vezes mais intensos, como ondas de calor, nervosismo, pele seca e até depressão. As ondas de calor são o sintoma mais frequente e quase todas as mulheres as sentem em proporções diferentes.

A preparação para a menopausa deve iniciar com a cessação da menstruação e antes mesmo da mulher começar a experimentar os seus primeiros sintomas da menopausa. Eis aqui alguns conselhos importantes:

- Pratique atividades físicas. Isso ajudará a acelerar o metabolismo e a prevenir o ganho de peso típico da menopausa (de 3 a 5 quilos). Fazer exercícios de levantamento de pesos é importante também para manter os ossos fortes e reduzir o risco de fraturas.
- Durma bem. Desenvolva e mantenha bons hábitos de sono e tente dormir o suficiente. O distúrbio do sono frequentemente é relatado como um sintoma presente na menopausa.
- Exercite seu cérebro com exercícios de memória, palavras cruzadas e outros tipos de jogos de raciocínio. Isso pode ajudar a diminuir o risco de perda de memória durante a menopausa.
- Cuide da sua saúde. Faça todos os exames anuais recomendados pelo médico, incluindo controle de glicemia, colesterol, vitamina D, cálcio, taxa hormonal, bem como mamografias e demais exames pélvicos.
- Cuide da sua ingestão de nutrientes. Uma atenção especial deve ser dada para a ingestão de cálcio, pois é necessário consumir de 1.000 a 1.200 miligramas de cálcio por dia (os especialistas recomendam tomar o cálcio em duas ou três doses menores ao longo do dia) e em pós-menopausa deve-se tomar 1.500 mg de cálcio por dia e 500 mg de magnésio e vitamina D, para a absorção máxima do cálcio ingerido.

Ao entrar na menopausa é importante deixar essa transição acontecer naturalmente e procurar ajudar para minimizar seus os efeitos colaterais.



Lição 12 – A melhor idade e a menopausa

Uma atitude positiva e um pouco de planejamento podem ajudar às mulheres a lidar de melhor maneira com esse período. O acompanhamento de um médico de sua confiança durante a pré-menopausa e a menopausa é fundamental, pois este profissional poderá coadjuvar nos cuidados pessoais, além de esclarecer informações em relação ao uso e a necessidade de terapias de reposição hormonal.

Terceira idade, ou melhor idade... As promessas de Deus também alcançam as mulheres que estão vivendo nessa fase tão especial da vida.

“Mesmo na sua velhice, quando tiverem cabelos brancos, sou Eu aquele, aquele que os susterá. Eu os fiz e Eu os levarei; Eu os susterei e Eu os salvarei.” (Isaías 46.4 NVI). Amém!





Questionário – Lição 12

1) Sobre a terceira ou melhor idade é **INCORRETO** afirmar que:

(A) O envelhecimento é entendido como o declínio das funções fisiológicas devido ao acúmulo de alterações e perdas progressivas no organismo em decorrência da idade.

(B) A velhice, ou a terceira idade, é a fase da vida humana que se inicia aos 80 anos, após o ser humano ter passado por todas as demais fases da vida.

(C) Atualmente, o período da terceira idade, ou melhor idade, está cada vez mais associado à qualidade de vida e à realização pessoal.

(D) É importante também o desenvolvimento de novos hábitos, hobbies, habilidades e o cultivo dos laços afetivos e amorosos.

2) Sobre os cuidados com a alimentação nesta fase da vida, assinale a alternativa **INCORRETA**.

(A) Uma dieta saudável deve incluir frutas e hortaliças frescas, pães, cereais e massas integrais, óleos vegetais e fontes saudáveis de proteína, limitando o consumo de alimentos industrializados.

(B) As refeições precisam ser Padronizadas e com poucas variedades, pois é comum na terceira idade estabelecer rotinas e não gostar de experimentar coisas novas.

(C) A dieta deve estar adequada no caso de existir alguma limitação na mastigação e deglutição do alimento, bem como deve estar adaptada às restrições dietéticas, decorrentes de doenças específicas, como diabetes e hipertensão.

(D) O consumo de doce e de sal deve ser controlado, dando sempre preferência a alimentos naturais, substituindo também os temperos prontos.



Questionário - Lição 12

3) A menopausa é uma situação normal no ciclo reprodutivo da mulher. Analise as seguintes afirmações e assinale a alternativa INCORRETA:

- (A) Se caracteriza pelo término da menstruação.
- (B) O início da menopausa é considerado a partir de um ano após o último fluxo menstrual.
- (C) O climatério é o tempo de transição que antecede a menopausa, quando o organismo deixa de produzir, de forma lenta e gradativa alguns hormônios.
- (D) Esse período para as mulheres é marcado por alguns incômodos como ondas de calor, nervosismo, pele seca e até depressão.

4) A preparação para a menopausa deve iniciar antes mesmo da mulher começar a experimentar os seus primeiros sintomas. Dentre esses cuidados, NÃO se inclui:

- (A) Cuidar da ingestão de nutrientes, principalmente para a ingestão de potássio, sendo necessário consumir de 1.000 a 1.200 miligramas por dia.
- (B) Cuidar da saúde, fazendo todos os exames anuais recomendados pelo médico, incluindo controle de glicemia, colesterol, vitamina D, cálcio, taxa hormonal, bem como mamografias e demais exames pélvicos.
- (C) Praticar atividades físicas, pois ajudará a acelerar o metabolismo e a prevenir o ganho de peso típico da menopausa.
- (D) Dormir bem. Procurar desenvolver e manter bons hábitos de sono pois distúrbios do sono é um sintoma muito comum na menopausa.

1-B, 2-B, 3-C, 4-A.



Material complementar

Como acontece A Gravidez por Dentro em 3D

<https://www.youtube.com/watch?v=H80FtNdpePk>

Gravidez semana a semana

<https://www.tuasaude.com/gravidez-semana-a-semana/>

5 cuidados importantes durante a gestação

<https://www.youtube.com/watch?v=B2CF0gD2NPA>

Nutrição e Gestação

<https://www.youtube.com/watch?v=J6wse5xnm0U>

Ser Mãe – O que é.pdf

<http://centrowhite.org.br/files/ebooks/egw/O%20Lar%20Adventista.pdf>

<http://www.livrariaadventista.com.br/guia-definitivo-da-m-e-crist-vol-2>

<http://www.livrariaadventista.com.br/m-e-de-primeira-viagem>

<http://www.livrariaadventista.com.br/a-diferenca-que-a-m-e-faz>

<http://www.livrariaadventista.com.br/o-poder-da-m-e-que-ora>

<http://www.livrariaadventista.com.br/m-e-segundo-o-corac-o-de-deus>

<http://www.livrariaadventista.com.br/m-es-intercessoras>

(DVD) <http://www.livrariaadventista.com.br/dvd-mamae-e-bebe>

Cursos do Portal Conectados com Deus, relacionados

- Uma família segundo o coração de Deus
- Pais responsáveis filhos felizes