

**D**e todas as mudanças que vêm junto com o bebê, a relação de uma grávida com a alimentação é uma das mais curiosas. De repente, o que era delicioso vai para o calabouço das prioridades e o que era intragável vira iguaria. Isso sem falar na vontade incontrolável que exige ser saciada para não se tornar um terço nos olhos alheios ou ainda dar uma forma esquisita ao rosto da pessoinha que está chegando.

Crengas à parte, o desejo não é racional, é puro instinto, defende a gerente de marketing Alana Câmara, 27. Grávida de 24 semanas de Malu, ela já teve vontade de comer um chocolate aqui outro ali, mas soube o que era desejo mesmo quando implorou ao marido que levasse de Salvador a Imbassaí, onde moram, um combo bem trash do McDonald's. "Pedi pelo amor de Deus e quando chegou, um tempão depois, foi tão maravilhoso, que o hambúrguer gelado e a batatinha mole viraram a comida mais gostosa de todas".

Às vezes, nem o enjoo é capaz de inibir o desejo. Foi o que aconteceu com a bancária Ana Cristina Telésforo, 36. Quando estava grávida de Luciana, que hoje tem 2 anos, ela enjoou tanto que chegou a ficar internada. Um dia, quis comer milho. Nem era tempo, então deixou passar. Mas um sonho trouxe o cereal de volta e Ana se viu no meio de um milharal. "Fiquei tão impressionada que resolvi ir atrás. Acabei comendo aqueles de carrinho de rua".

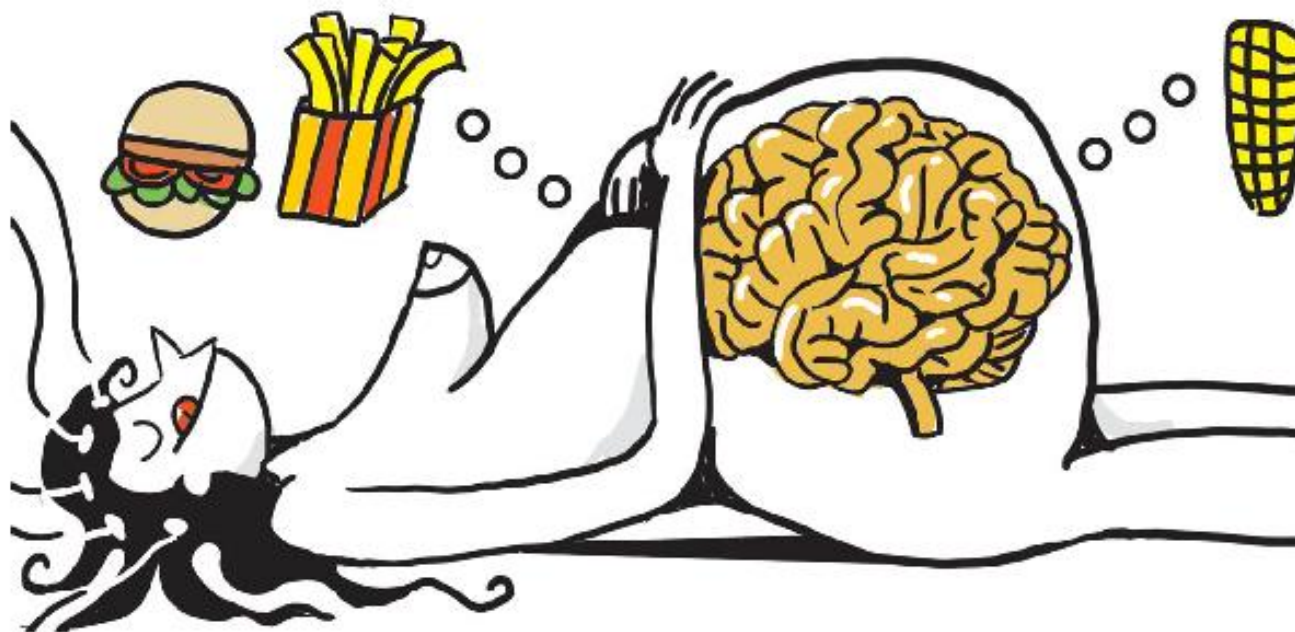
Hoje, grávida de 15 semanas, ela continua sentindo muitas náuseas, mas, ainda assim, aproveita as tréguas para satisfazer vontades. A última foi de farofa de sardinha que dispensava o peixe

## GASTRÔ DESEJOS

# Coma, MÃE, coma

A gravidez brinca com o gosto das coisas e desperta desejos diversos: da comidinha afetiva ao elemento mais estranho à cozinha

Texto **CARLA BITTENCOURT** carlapb@gmail.com  
Ilustração **BRUNO AZIZ** brunoaziz@gmail.com



fresco. Altrás, tinha que ser sardinha em lata, refogada na manteiga e coberta por farinha. O problema era sentir o cheiro. Ana convocou o marido, se isolou na varanda e, quando estava pronto, entregou-se ao banquete. “Comi com tanta vontade que, para mim, era a oitava maravilha”.

### HORMÔNIOS EM ALTA

Nem sempre essa relação de prazer com a comida é bem um desejo, mas uma espécie de satisfação plena. Como se a intensidade dos sabores passasse nove meses amplificada, palavra desta que vos escreve e que sentiu prazer de virar os olhinhos do bife de fígado da vovó ao mais trivial dos picolés capelinha.

Já o desejo é a vontade imperativa por algo bem específico. Também é uma questão hormonal e, apesar de as grávidas estarem expostas aos mesmos hormônios, as reações não são iguais, ensina a médica ortomolecular Normãndia Lacerda. Na gravidez, os hormônios deixam de ser produzidos pelo ovário e passam a ser função da placenta. Com isso, algumas caracterís-

ticas mudam: o humor oscila, assim como a percepção de cheiros e gostos.

Enjojo e desejo têm, portanto, uma mesma raiz. “Por isso é possível querer comer o que odiava e odiar comer o que amava antes de estar grávida”, explica. Ela lembra que é importante não confundir desejo com a picamálacia, que é quando as gestantes têm impulsos incontroláveis de comer o incomível. Roer sabonete ou se deitar com um prato de barro.

A médica acredita que isso tem relação com a deficiência de alguns elementos no organismo. “Uma futura mãe que lambe parede, por exemplo, deve estar com anemia e quer extrair dali o ferro”. Para equilibrar a vontade de sair devorando a casa — esteja o objeto de desejo na cozinha ou no banheiro — a dica é estar atenta à dieta antes de engravidar e cuidar do lado emocional. Para ela, o desejo também pode ser uma estratégia para chamar a atenção.

A boa notícia, porém, é que relatos absurdos de desejo e casos de picamálacia são cada vez mais raros. A cena clássica da mulher acordando o marido para ir buscar algo impossível para o menino não nascer com cara disso e daquilo soa como um relato de outro tempo. “As mulheres estão cada vez mais donas de si e tão poderosas que, se quiserem algo, elas mesmas vão atrás. Vão porque querem. E sem chantagem de madrugada também”.

### MENTE Sã

Mas que a grávida não se exija o papel de supermulher. Viver uma ambivalência nessa fase é normal, garante a psicóloga Dalana Almeida. O corpo está passando por uma mudança enorme, há uma perda, ainda que momentânea, de referências: “Pode ser justamente aí que a grávida se surpreenda com sua capacidade de superar fragilidades”.

Também não adianta ficar se comparando com a barriguda ao lado. São muitos hormônios, é uma vida nova que está a caminhar, são as pessoas ao redor transformando a grávida numa espécie de entidade pública (é pitaco que não acaba mais!). “Nada tão absurdo que a mulher não consiga passar”, diz a psicóloga.

As orientações da psicóloga são simples (realizá-las, porém, é o desafio): “Faça o que te deixo feliz. Cuide da saúde, sempre fugindo de mitos, como o de que a grávida tem que comer por dois. Esse é um período especial em que cada mulher vai acessar partes de si mesma que jamais imaginou. E ficar tranquila e aproveitar”.

### O QUE VEM DEPOIS

Manter uma alimentação saudável é essencial para o desenvolvimento do bebê, já está dito. Que a mãe não exagere, que cuide do corpo e da cabeça, sacie seus desejos e não esqueça: comer bem serve para garantir a boa comida do filho, o leite. A enfermeira Eliene Rios, especialista em alimentação, alerta: dietas radicais, durante a gravidez ou na lactação, são perigosas.

Não há nada muito restritivo ou mirabolante. O que não se deve, é óbvio: bebida alcoólica, café, frituras, produtos industrializados e outros excessos. A melhor parte é essa, porém: ela assegura que tudo o que a mãe já tinha hábito de comer (desde que saudável, como frutos do mar, por exemplo), pode ser mantido. “O leite vai ter gosto de caranguejo, mas é o que aquela família já está habituada”, observa.

No mais, continua valendo o que disseram as outras profissionais de saúde: além da boa mesa, a boa cama. “A gravidez exige muito e o que mais ajuda a passar bem por essa fase é relaxar”. Portanto, se der vontade de fechar essa revista e ir atrás do seu caldo de cana, faça isso. ■

