1 MANTENHA UM PESO ADEQUADO

> MANTENHA UMA **ALIMENTAÇÃO AJUSTADA ÀS SUAS NECESSIDADES** E, SE POSSÍVEL, **PRATIQUE EXERCÍCIO FÍSICO**, PELO MENOS, 150 MINUTOS POR SEMANA. O SEU AUMENTO DE PESO DEVE ESTAR DE ACORDO COM O SEU **ESTADO NUTRICIONAL ANTES DA CONCEÇÃO**.

Antes da gravidez	Aumento ponderal total	No 2 e 3.º trimestre**
Baixo peso	12,5 a 18 kg	0,5 kg/semana
Normoponderal	11,5 a 16 kg	0,4 kg/semana
Pré-obesidade	7 a 11,5 kg	0,3 kg/semana
Obesidade	5 a 9 kg	0,2 kg/semana
Gemelar	15,9 a 20,4 kg	0,7 kg/semana

2 ESCOLHA BEM OS ALIMENTOS



Prefira as carnes magras (frango, peru e coelho) e consuma 2 a 3 porções de pescado por semana.

Consuma 2 a 3 porções de laticínios diariamente.





Prefira os cereais integrais, como o pão integral.

Ingira, pelo menos, 3 porções de fruta por dia, sendo uma delas rica em vitamina C (p.e. laranja).





Coma, pelo menos, 2 pratos de sopa de hortícolas por dia e acompanhe, sempre que possível, as refeições principais com hortícolas, como os de folha verde escura.

Consuma diariamente leguminosas (como o feijão), pelo menos 2 a 3 colheres de sopa, no prato principal e/ou na sopa





Ingira frequentemente uma porção (20 gramas) de frutos oleaginosos (nozes, amendoins, etc.).

Use o azeite, com moderação, para cozinhar e/ou temperar.



Estrada Príncipe Alberto do Mónaco - 9900-038 Horta

Telefone: 292 207 200

E-mail: sres-usifaial@azores.gov.pt

Elaboração:

Frederico Viveiros — Nutricionista

Kathleen Alberto — Médica interna de Medicina Geral e Familiar

Imagem: www.google.pt

Revisão: Equipa de Comunicação

Referências:

- Direção-Geral de Saúde. 10 Recomendações para uma alimentação saudável e segura na gravidez. [Consult. 10 outubro de 2022] Disponível em https://nutrimento.pt/activeapp/wp-content/uploads/2021/03/GuiaAconselhamento_Parte-I-Final-1.pdf.
- Direção-Geral de Saúde. Guia informativo: Quais os nutrientes importantes para a mulher grávida?. [Consult. 10 outubro de 2022]. Disponível em https://nutrimento.pt/activeapp/wp-content/uploads/2021/03/GuiaAconselhamento_Parte-II.pdf.
- Direção-Geral de Saúde. Alimentação e nutrição na gravidez. [Consult. 10 outubro de 2022]. Disponível em https://nutrimento.pt/activeapp/wp-content/uploads/2021/03/ManualGravidez_Final-3Marc%CC%A7o2021.pdf.

Elaborado em: dezembro 2015

Data última revisão: junho de 2024

Ref.ª USIFaial: 06|01|29|06

© Unidade de Saúde da Ilha do Faial

ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO NA GESTAÇÃO

1. MANTENHA UM PESO ADEQUADO
2. ESCOLHA BEM OS ALIMENTOS
3. NÃO REALIZE DIETAS RESTRITIVAS
4. BEBA MUITA ÁGUA
5. LIMITE A CAFEÍNA E EXCLUA O ÁLCOOL
6. TOME A SUPLEMENTAÇÃO PRESCRITA
7. SIGA AS REGRAS DE SEGURANÇA ALIMENTAR



USI UNIDADE DE SAÚDE DA ILHA DO FAIAL

NÃO REALIZE DIETAS RESTRITIVAS 3

> A GRAVIDEZ NÃO É O MELHOR MOMENTO PARA A PERDA DE PESO. INCLUA DIARIAMENTE **TODOS OS GRUPOS ALIMENTARES DA RODA DOS ALIMENTOS**, INCLUINDO OS CEREAIS E DERIVADOS, TUBÉRCULOS (P.E. BATATA-DOCE) E NÃO SE ESQUEÇA DAS LEGUMINOSAS.

4 BEBA MUITA ÁGUA

BEBE VÁRIOS COPOS DE ÁGUA (8 A 10 COPOS) AO LONGO DO SEU DIA E EVITE REFRIGERANTES E SUMOS DE FRUTA.



LIMITE A CAFEÍNA E EXCLUA O ÁLCOOL 5

ÁLCOOL: NÃO HÁ QUALQUER QUANTIDADE OU MOMENTO DE CONSUMO CONSIDERADO COMO SEGURO. ASSIM SENDO, O **ÁLCOOL ESTÁ TOTALMENTE DESACONSELHADO** NA GRAVIDEZ E NA LACTAÇÃO.



> O **APORTE DE CAFEÍNA** DEVE SER **< 200 MG/DIA E ISTO É EQUIVALENTE A:**



Aprox. 2 cafés expressos



Aprox. 6 chávenas de chá (250 mL)

RESPEITE A SUA SUPLEMENTAÇÃO 6

SÓ DEVE SER INICIADA APÓS A AVALIAÇÃO E PRESCRIÇÃO PELO PROFISSIONAL DE SAÚDE QUE A ACOMPANHA.



7 SIGA AS REGRAS DE SEGURANÇA ALIMENTAR

FAÇA ESCOLHAS SEGURAS

CARNE E SEUS PRODUTOS

> Não consuma carne crua ou mal cozinhada. Evite carnes frias curadas ou fumadas (chouriço, fiambre, salame, paio), fígado e patês de carne.

Motivos para evitar/limitar: risco aumentado de *E. coli, Salmonella, Campylobacter e Toxoplasma gondii* e excesso de vitamina A.

LEITE E DERIVADOS

> Não consuma leites não pasteurizados (vaca, cabra, ovelha), nem queijos de pasta mole ou mal curados (ex: brie, camembert, roquefort, chèvre).

Motivos para evitar/limitar: risco aumentado de *Campylobacter, Listeria, Salmonella, E. coli* e *Toxoplasma gondii*.

FRUTAS E HORTÍCOLAS

> Não consuma hortofrutícolas mal lavados ou não desinfetados; crus, caso não exista a certeza de uma higiene adequada na sua preparação (ex: em restaurantes); saladas de fruta pré-embaladas; sumos de fruta não pasteurizados. Não consuma bebidas fermentadas, incluindo cidra, kombucha e kefir (podem conter álcool, mesmo que em pouca quantidade). Evite os morangos, framboesas e amoras.

Motivos para evitar/limitar: risco aumentado de *Listeria, Salmonella, E. coli* e *Toxoplasma gondii*.

PESCADO, MARISCO E BIVALVES

> Cozinhe totalmente o pescado, marisco e bivalves (até atingir o ponto de fervura). Evite peixes com elevado teor de metilmercúrio (ver tabela infra), bem como ceviche, sushi e sashimi. Evite também pescado fumado refrigerado (ex: salmão, atum, cavala) e patês de pescado ou marisco.

Motivos para evitar/limitar: risco aumentado de Salmonella, Listeria, E. coli, toxinas (*) e metais pesados .

Não mais do que 1 vez por mês		Evitar
Cação	Raia	Alabote-do-Atlântico
Cavala	Perca	Anequim e bonito
Enguia	Peixe-vermelho	Atum fresco ou congelado
Espadarte	Peixe-Gato	Carocho
Garoupa	Pargo	Lixa
Goraz e maruca	Peixe-Espada	Tintureira
Tamboril	Moreia	Tubarão
Salmonete	Lúcio	Caranguejo (carne escura)
Salmão e truta*	Linguado	Lagosta e grandes crustáceos
Robalo	Tamboril	Ostras

OVOS

> Não consuma ovos crus ou mal cozinhados, nem sobremesas com ovos crus (ex: mousse, tiramisu, gelados), massa crua de bolos e de outros produtos similares, nem maionese e molhos caseiros preparados com ovo cru.

Motivos para evitar/limitar: risco aumentado de *Salmonela*.

REFEIÇÕES PRÉ-CONFECIONADAS

> Evite quiches, croquetes, rissóis, bem como refeições pré-embaladas prontas para consumo, incluindo saladas frias com carne, pescado, ovos, arroz ou massa; sandes frias com molhos ou recheios de carne, pescado ou ovos.

Motivos para evitar/limitar: risco aumentado de *Listeria* e *Salmonella*.

OUTROS

> Há poucos estudos sobre a segurança dos adoçantes nesta fase de vida.
> As ervas e/ou suplementos botânicos podem não ser seguros (p.e. aloé vera, anis, folha de dente de leão, ginkgo, ginseng, poejo, entre outros).