Mulher Grávida "come por dois"?

Não! De facto a grávida necessitará de mais calorias e nutrientes, mas não deverá "comer por dois". Grávidas que aumentam muito de peso correm o risco de ter diabetes durante a gravidez e ter bebés com peso acima do desejável.

Devo tomar suplementos?

Não deve tomar nada sem falar primeiro com o seu médico! A suplementação será sempre uma solução de recurso, ou seja, os nutrientes devem ser fornecidos ao organismo através de uma alimentação diversificada e saudável.

Posso beber café?

Por causa da cafeína, deve limitar a 2 cafés por dia. Deve evitar, a adição de açúcar e os refrigerantes com cafeína.

E quando vou jantar fora?

Deve evitar comer alimentos preparados por outros, quando desconhece o modo e os cuidados que foram tidos durante a preparação dos alimentos. Mas, se for inevitável comer fora de casa, deve:

- Evite saladas ou outros alimentos crus.
- Pode consumir legumes cozidos ou sopa de legumes.
- Escolha pratos simples (sem molhos) e peça-os bem passados/cozinhados.

Posso fazer Exercício Físico durante a Gravidez?

Caminhar é um ótimo exercício na gravidez. Aproveite para passear ao ar livre, numa zona verde ou com ar puro.

A **Natação** também é um desporto bastante adequado para esta nova etapa.

De qualquer modo, se lhe der prazer e não houver nenhum problema com a gravidez, continue a praticar o seu desporto habitual, embora possa ter que moderar a intensidade.

A atividade física melhora a circulação sanguínea e diminui alguns incómodos da gravidez, como a prisão de ventre e a fadiga, ajuda a diminuir o stress e as tensões físicas e emocionais.

Em qualquer caso:

- Evite grandes esforços;
- Não permaneça longos períodos de tempo em pé ou sentada, alterne estas posições;
- Repouse por períodos, com as pernas elevadas, sobretudo quando as sentir inchadas ou cansadas.

Autora: Dra. Ana Lúcia Soares

Data de elaboração Dezembro de 2010

Data da última revisão: Setembro de 2013

Data da próxima revisão: Setembro 2016

Data de aprovação em Conselho Geral: Novembro de 2013

Unidade de Saúde Familiar Nova Via
Rua da Boa Nova, 325 Valadares
Tel. 22 713 74 17/ 22 713 02 06

GOVERNO DE PORTUGAL
MINISTÉRIO DA SAÚDE
ARS NORTE
Administração Regional de Saúde do Norte, I.P.
ACES Espinho/Gaia
USF NOVA VIA

ALIMENTAÇÃO NA GRAVIDEZ

USF NOVA VIA

A Alimentação Durante a Gravidez

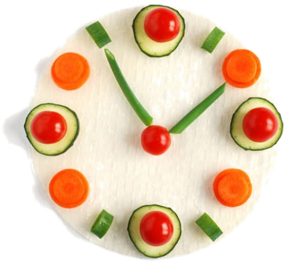
A partir do momento em que fica grávida, a futura mamã tem pela frente cerca de 9 meses em que será a fonte exclusiva de alimento, calor e proteção do seu filho! Uma alimentação equilibrada é essencial para uma gravidez saudável.

Um bom ponto de partida para se orientar será a Roda dos Alimentos: ela representa os cuidados gerais que todos, incluindo as grávidas, devem ter na sua alimentação.

Assim É Importante:

- Diversificar o mais possível os alimentos, para assim fornecer ao seu organismo todos os nutrientes de que ele precisa;
- Ajustar as quantidades dos alimentos que ingere segundo as proporções da Roda dos Alimentos;
- Beber cerca de 1,5 a 2 litros de água por dia! Lembre-se que 60% do seu peso é água! De preferência água pobre em sódio (símbolo Na): veja no rótulo se a quantidade é < 20mg/L.

As Refeições:



Deverá fazer pelo menos 5 refeições por dia, por forma a distribuir melhor os nutrientes que ingere ao longo do dia. Aplique a regra de não passar mais de cerca de 3 horas sem comer.

Deve **reduzir** o consumo de sal.
O excesso de sal pode levar a retenção de líquidos e hipertensão arterial

Evite abusar de:
- Doces
- Refrigerantes
- Fritos

Evite também:
- Mariscos
- Conservas
- Leite não pasteurizado (atenção aos queijos frescos)

O Que Não Deve Fazer:

Não deve consumir **tabaco, álcool e outras drogas**.

A Toxoplasmose

De certo, o seu Médico de Família já lhe falou da Toxoplasmose, uma infeção perigosa se contraída durante a gravidez. Para a prevenir, entre outras coisas deve:

- Lavar muito bem as mãos após exposição a terra, areia, carne crua ou vegetais por lavar;
- Lavar bem e/ou descascar todas as frutas e legumes, se não os puder cozinhar;
- Congelar a carne vários dias antes de a cozinhar;
- Lavar bem, com água quente e sabão, a tábua e a faca de cortar a carne.
- Cozinhar bem a carne, incluindo charcutaria;
- Não provar a carne antes de estar bem cozinhada.