

A GRÁVIDA DEVE:

- Fazer cerca de 5 a 6 refeições por dia, evitando estar mais de 3 horas sem comer;
- Limitar o consumo de carnes; vermelhas a 2/3 vezes por semana, dando preferência às carnes brancas;
- Não ingerir alimentos crus ou mal cozinhados;
- Moderar o consumo de sal;
- Evitar o consumo de produtos açucarados e ricos em gordura;
- Ingerir, no mínimo, 1,5L de água por dia.
- Evitar as bebidas alcóolicas e bebidas energéticas;
- Praticar exercício físico, adequando o mesmo ao longo da gestação.

ALIMENTOS A EVITAR:

- Laticínios não pasteurizados;
- Queijos mal curados;
- Queijo fresco e requeijão;
- Enchidos e fumados, espadarte;
- Tamboril ou tintureira, carne e peixe mal cozinhados;
- Legumes e fruta mal lavados;
- Patês de qualquer tipo.

FALE CONNOSCO

**Avenida Dom Afonso Henriques 141
3000-011 Coimbra**

239 708 040

www.usfcoimbracelas.com



**OBTENHA O APOIO
DE QUE NECESSITA.**



**UNIDADE DE SAÚDE FAMILIAR
COIMBRACELAS**

**ALIMENTAÇÃO E
NUTRIÇÃO NA GRAVIDEZ**



**Escola Superior de
Enfermagem de Coimbra**

Panfleto elaborado por:

Carla Macedo

Eduarda Barros

Veronika Panayotova

Direção Geral da Saúde (DGS). (2015).
Alimentação e Nutrição na Gravidez. In
Programa Nacional para a Promoção da
Alimentação Saudável. Disponível em
<https://doi.org/10.1080/09548960009365110>

ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO NA GRAVIDEZ

Durante a gravidez, para assegurar o crescimento e desenvolvimento do feto, ocorrem alterações fisiológicas e metabólicas que justificam o aumento das necessidades energéticas e nutricionais.

SE ANTES DA GRAVIDEZ	RECOMENDAÇÃO DO AUMENTO DE PESO IDEAL DURANTE A GRAVIDEZ	AUMENTO DE PESO POR SEMANA NO 2º E 3º TRIMESTRES
IMC*		
Baixo Peso < 18,5 Kg/m ²	12,5 - 18 Kg	0,5 Kg
Normoponderal 18,5 - 24,9 Kg/m ²	11,5 - 16 Kg	0,4 Kg
Excesso de Peso 25,0 - 29,9 Kg/m ²	7 - 11,5 Kg	0,3 Kg
Obesidade ≥ 30 Kg/m ²	5 - 9 Kg	0,2 Kg
Gravidez de Gémeos	15,9 - 20,4 Kg	0,7 Kg

Exemplo

Mulher de:
Peso = 60 Kg
Altura = 1,60 m
IMC = 23,4 Kg/m²
(60 Kg / 1,60m x 1,60m)



deverá aumentar entre 11,5 a 16 Kg



“
UMA ALIMENTAÇÃO
SAUDÁVEL DURANTE A
GRAVIDEZ PODE
CONTRIBUIR PARA QUE O
SEU BEBÉ TENHA BONS
HÁBITOS ALIMENTARES
NO FUTURO!”

TOXOPLASMOSE

A toxoplasmose é uma doença infecciosa causada pelo parasita *Toxoplasma Gondii*. Esta infeção pode não apresentar sintomas ou pode dar origem a aborto espontâneo, baixo peso ao nascer, parto prematuro, morte fetal, etc.

SE NÃO É IMUNE À TOXOPLASMOSE DEVE:

- Lavar bem as mãos, com água e sabão, após ter estado em contacto com terra, carne crua ou vegetais não lavados;
- Cozinhar bem a carne;
- Congelar, preferencialmente, a carne e frutos rasteiros e porosos (exemplo: morangos, amoras)
- Dar preferência a charcutaria embalada;
- Evitar o contacto com dejetos de gato;
- Lavar os alimentos com água corrente.