

Durante a gravidez deve ser **particularmente cuidadosa** em **não contrair** uma **doença de origem alimentar** por alimentos contaminados –

- Algumas bactérias e parasitas podem **ser prejudiciais** para o bebé!

SEGURANÇA DOS ALIMENTOS

INFECÇÃO A PREVENIR

✓ Higiene cuidada das mãos e utensílios de cozinha depois de manusear carne crua; ✓ Consumir fruta e vegetais crus só depois de bem lavados; ✓ Não consumir carne crua.	TOXOPLASMOSE
✓ Alimentos infetados: leite e produtos lácteos não pasteurizados; peixe e carne crus; refeições pré-preparadas; frutas e vegetais crus não lavados e/ou não descascados. ✓ Higiene cuidada das mãos, utensílios e frigorífico.	LISTERIOSE
✓ Comum em aves e ovos; transmitida por alimentos contaminados com fezes de animais ✓ Evitar pratos com ovos que não sejam cozinhados – (maionese, mousses); Garantir que os ovos e as aves nunca são ingeridos crus.	SALMONELOSE
✓ Contaminação por ingestão de carne crua ou de produtos lácteos não pasteurizados tais como o leite, queijo e gelado.	BRUCELOSE

EM TODAS AS SITUAÇÕES:

- ✓ **Lavar as mãos** com água e sabão: **antes e depois** de **manusear alimentos**;
- ✓ **Lavar** muito bem **os legumes e frutos**, mesmo se pretender descascá-los;
- ✓ **Separar** os alimentos **crus** dos alimentos **prontos a consumir**;
- ✓ Quando os alimentos são **reaquecidos**, devem ferver ou atingir altas temperaturas;
- ✓ Usar luvas para jardinagem ou manipular excrementos de animais e lavar as mãos após;
- ✓ Verificar sempre o prazo de validade na embalagem dos alimentos;
- ✓ Cozinhar completamente a carne, o peixe e o ovo.

Bibliografia: “Alimentação e Nutrição na Gravidez” – Programa Nacional para a Promoção Alimentação Saudável;
Adaptado do panfleto anterior redigido pela equipa de enfermagem da USF em fevereiro/2018



USF MANUEL ROCHA PEIXOTO



NUTRIÇÃO NA GRAVIDEZ

QUE CUIDADOS TER?

QUAL A IMPORTÂNCIA DA NUTRIÇÃO NA GRAVIDEZ?

Sabe-se que uma alimentação equilibrada é fundamental, não apenas para promover uma **gravidez saudável**, mas também para estabelecer os alicerces essenciais ao **crescimento e desenvolvimento** adequados do seu filho.

GANHO DE PESO DURANTE A GRAVIDEZ

Durante a gravidez, o peso aumenta devido à formação da placenta, líquido amniótico, crescimento do bebé, volume do útero e tecido mamário.

Se este **ganho de peso** é:

- **Inferior ao esperado:**
 ↑ risco de **atraso de crescimento** intrauterino e **mortalidade** perinatal
- **Superior ao esperado:**
 ↑ **peso** do bebé ao nascimento = ↑ risco de **complicações** na idade adulta

Se antes da gravidez...	(IMC)	Recomendação do aumento de peso ideal
Baixo Peso	<18,5 kg/m ²	12,5 – 18 kg
Peso Normal	18,5 - 24,9 kg/m ²	11,5 – 16 kg
Excesso Peso	25,0 - 29,9 kg/m ²	7 – 11,5 kg
Obesidade	≥ 30 kg/m ²	5 – 9 kg

A grávida tem **necessidades aumentadas** de energia e de nutrientes, mas **não** significa que deverá **comer “por dois”!**

A alimentação da grávida deverá ser completa, equilibrada, variada e segura, de acordo com as orientações da **RODA DOS ALIMENTOS**:



- ✓ Fazer **5 a 6 refeições por dia** (3 em 3 horas): pequeno-almoço, almoço e jantar e 2 a 3 pequenos lanches;
- ✓ **Privilegiar** o consumo de **hortícolas**, iniciando as refeições com uma sopa de legumes;
- ✓ Comer **3 a 4 porções** de **fruta** por dia;
- ✓ **Preferir** o **peixe gordo** (salmão, arenque, atum, sardinha) e as **carnes brancas**, como as aves e o coelho;
- ✓ **Limitar** o consumo de **carne vermelha** a 2 ou 3 vezes por semana;
- ✓ Consumir cerca de **metade dos cereais** (pão, arroz e massa) sob a forma **integral**;
- ✓ Consumir **3 porções de laticínios** (meio-gordo ou magro) por dia;
- ✓ **Preferir** sempre os **óleos vegetais**, como azeite;
- ✓ **Moderar o consumo de sal**, evitando produtos e alimentos com excesso de sal;
- ✓ **Beber água** suficiente para satisfazer a sede (cerca de 2-3L/dia)
- ✓ Praticar **atividade física moderada**;
- ✓ **Evitar** as bebidas **alcoólicas**.

LIMITAR O CONSUMO DE:

- | | |
|---|---|
| ✗ Laticínios não pasteurizados | ✗ Espadarte, tamboril ou tintureira |
| ✗ Queijos não adequadamente curados | ✗ Carne, peixe ou marisco crus |
| ✗ Queijo fresco e requeijão | ✗ Legumes e fruta mal lavados |
| ✗ Enchidos e fumados | ✗ Patês de qualquer tipo |
| | ✗ Alguns chás (camomila, hortelã-pimenta, framboesa e alcaçuz) |

