ORIENTAÇÕES PARA AMENIZAR OS SEGUINTES SINTOMAS:

Naúseas e vômitos

- Consuma alimentos secos pela manhã (ex: pão, torrada, bolo caseiro);
- Evite passar longos períodos sem se alimentar;
- Aumente o consumo de frutas e água nos intervalos das refeições;
- Evite a ingestão de líquidos ao se alimentar;
- Evite pratos gordurosos, com temperos e cheiros fortes.

Pirose ou azia

- Busque comer devagar, em ambientes calmos;
- Mastigue bem os alimentos;
- Fracione as refeições e ingira pequenas porções ao longo do dia;
- Evite beber líquidos junto com a refeição;
- Não ingerir leite a fim de aliviar os sintomas;
- Evite o consumo de café, chá mate e frituras;
- Não se deitar após as refeições;
- Elevar a cabeceira da cama pode ajudar a diminuir os episódios de azia.

Intestino preso

- Busque comer alimentos integrais ricos em fibras, como pães e arroz integrais, farelo de trigo, aveia, folhas verdes (alface, couve, bertalha, ora-pro-nóbis) e frutas (mamão, laranja com bagaço, ameixa preta e frutas secas);
- Beber água (35mL x peso atual);
- Praticar atividade física regularmente.

PIRAQUARA PREFEITURA | Secretaria Municipal de Saúde | eMulti Equipes Multiprofissionais na APS

Fonte: Protocolos de uso do Guia Alimentar para a população brasileira na orientação alimentar de gestantes, 2021.

Elaborado pelas Nutricionistas Schaina Etgeton (CRN8-16957), Mônica Dias (CRN8-9698), Mariana Santos Fadanni (CRN8-17326), Giovana Zielinski (CRN8-14495) e Sâmela de Sá (CRN8-16548).

Revisado pelas Nutricionistas: Julieanne Reid Arcain, Fernanda do Pilar Maciel de Magalhães e Anabelle Retondario.

ORIENTAÇÕES NUTRICIONAIS

GESTANTES

MONITORAMENTO DO GANHO DE PESO GESTACIONAL

Para saber qual é a recomendação de ganho de peso para sua gestação, é preciso primeiro calcular o seu IMC antes de engravidar, ou seja, o IMC pré-gestacional.

$$\text{IMC:} \quad \frac{\text{Peso Pré-gestacional (Kg)}}{\text{Altura (m) X Altura (m)}}$$

Altura (m):	Peso pré-gestacional (kg):	IMC pré-gestacional (kg/m²):

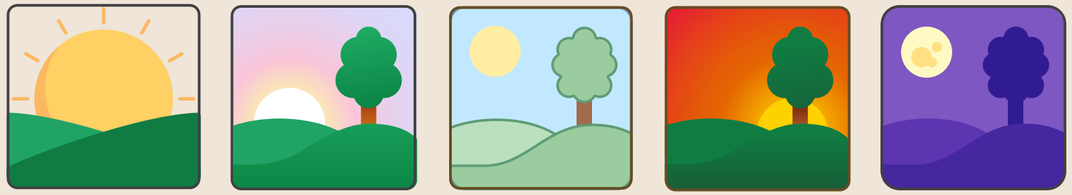
Classifique o seu IMC pré-gestacional de acordo com a tabela abaixo e verifique a recomendação de ganho de peso gestacional (GPG):

IMC (kg/m²)	Classificação do IMC pré-gestacional	Recomendação de GPG (kg)
<18,5	Baixo peso	9,7 – 12,2
>18,5 e <25	Eutrofia	8,0 – 12,0
>25 e <30	Sobrepeso	7,0 – 9,0
>30	Obesidade	5,0 – 7,2

ORIENTAÇÕES NUTRICIONAIS

1 ROTINA ALIMENTAR

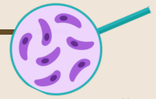
Nesta fase o apetite pode estar aumentado e manter uma rotina alimentar diária, com refeições frequentes e regulares, pode ser uma estratégia importante para promover saciedade e reduzir as chances de uma ingestão excessiva.



Café da manhã | **Lanche** | **Almoço** | **Lanche** | **Jantar**

Busque intercalar as três refeições principais (café da manhã, almoço e jantar), com duas a três pequenas refeições.

Para facilitar a rotina alimentar:



Reduz a exposição a toxoplasmose!

PROGRAME E ORGANIZE
a compra de frutas, legumes e verduras

Comprando frutas, legumes e verduras da época e da região, em feiras, sacolões ou varejões, você encontrará maior variedade, além de reduzir os custos e aumentar a qualidade.

A higienização de frutas, legumes e verduras logo após a compra, facilita que você não os consuma sem higenizar corretamente!

ESCANEIE O QR CODE
Frutas e verduras da época

HIGIENIZAÇÃO
de frutas, legumes e verduras

Lave em água corrente. Coloque 1 colher de hipoclorito de sódio ou água sanitária própria para uso em alimentos para um litro de água, por 15 minutos. Após esse período, enxague em água corrente.

- Evite o consumo de preparações contendo carne crua.
- Consuma carne bem passada e a gema do ovo bem cozida.

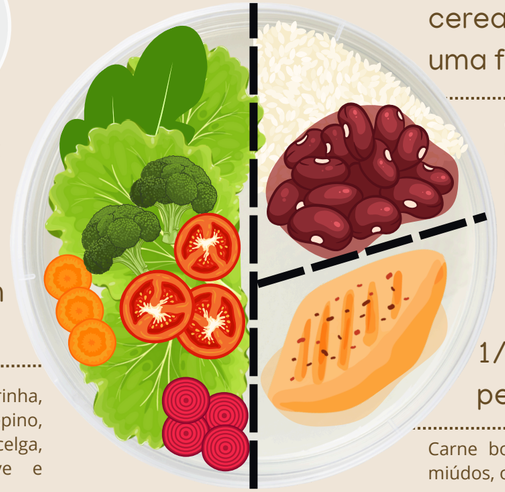
2 ALIMENTAÇÃO EQUILIBRADA E COMPLETA

REFEIÇÕES PRINCIPAIS

Termine a refeição com uma porção de fruta.

Metade do prato com legumes e verduras.

LEGUMES E VERDURAS: abóbora, abobrinha, berinjela, beterraba, cenoura, chuchu, pepino, pimentão, quiabo, tomate, vagem, acelga, agrião, alface, brócolis, cebola, couve e espinafre.



1/4 de prato com uma fonte de cereais, raízes e tubérculos e uma fonte de leguminosas.

CEREAIS, RAÍZES E TUBÉRCULOS: Mandioca, batata inglesa, baroa ou doce, milho, arroz, macarrão, entre outros.

LEGUMINOSAS: Feijões de todas as cores, ervilha, lentilhas e grão-de-bico.

1/4 de prato com carne, pescado ou ovos.

Carne bovina, de frango, suíno, cordeiro, peixe, miúdos, ovos e outras carnes.

3 ÁGUA

Para saber a quantidade adequada de consumo de água:

35mL X peso atual

Ajuda a manter-se hidratada e mais saciada.

Exemplo: 35mL x 70kg = 2450mL

Quantidade recomendada: 35mL x _____kg = _____mL

Refrigerantes | sumos de fruta

EVITE!

Café

LIMITE!

Bebidas alcoólicas

EXCLUA!

CAFÉ DA MANHÃ E LANCHES

Combine laticínios (leite, iogurte e queijo), frutas, cereais (pão, aveia, granola), fontes de proteína (ovo, frango, atum, entre outros) e frutos oleaginosos (castanhas, nozes, amendoim, avelã, entre outras).

Sanduíche natural

Tapioca

Iogurte com frutas