

QUEM SOMOS NÓS:

O Obstare é um Projeto de Extensão da Faculdade Pernambucana de Saúde - FPS, que tem por objetivo acolher, informar e dar suporte a mulheres no pré e pós-parto, além de capacitar membros de sua rede de apoio para que lhe forneçam o suporte psicológico adequado.

Para isso, envolve a promoção de ações de orientação acerca dos cuidados básicos com o recém-nascido, reforçar informações sobre a saúde materna e infantil, desmistificar tabus com base em evidências científicas e facilitar encontros para discussão de experiências entre mães, visando o suporte mútuo.

Coordenadora geral:

Maria Inês Bezerra de Melo.

Tutora:

Ivana Gláucia Barroso da Cunha.

Coordenador discente:

Bernardo Luna Carvalho

Extensionistas:

Felipe Alves Araújo Marques

Hanna Júlia Lázaro do Nascimento

Marcus Vinicius Castelo Branco Marcial

Werislane Suellen da Silva.

ISBN: 978-65-6034-146-3

REFERÊNCIAS

1. BRASIL. Ministério da Saúde. Guia prático da alimentação na gestação. Brasília: Ministério da Saúde, 2021.
2. American College of Obstetricians and Gynecologists (ACOG). **Nutrition During Pregnancy**, 2021
3. BRASIL. Ministério da Saúde. Dez passos para uma alimentação adequada e saudável. Brasília: Ministério da Saúde, 2014.
4. **BRASIL**. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção Primária à Saúde. Departamento de Promoção da Saúde. *Caderno dos programas nacionais de suplementação de micronutrientes* [recurso eletrônico]. Brasília: Ministério da Saúde, 2022. 44 p.: il.



A gestação é um período de intensas transformações físicas e emocionais que exigem cuidados especiais com a nutrição. Uma alimentação equilibrada é essencial para garantir o bem-estar da gestante e o desenvolvimento saudável do bebê.

Siga-nos
@obstare.fps



Entenda sobre

A ALIMENTAÇÃO E SAÚDE NA GESTAÇÃO



DICAS PARA UMA ALIMENTAÇÃO EQUILIBRADA

1. Prefira alimentos in natura ou minimamente processados.
2. Use pouco sal, açúcar, óleos e gorduras no preparo dos alimentos.
3. Limite o consumo de alimentos processados.
4. Evite alimentos ultraprocessados.
5. Faça refeições regulares, com atenção e em ambiente adequado.
6. Compre alimentos em locais com variedade de produtos naturais.
7. Cozinhe mais: desenvolva e compartilhe habilidades culinárias.
8. Organize sua rotina para dar tempo e espaço à alimentação.
9. Fora de casa, prefira refeições feitas na hora.
10. Seja crítico com propagandas e informações sobre alimentos

SUPLEMENTAÇÃO NA GESTAÇÃO

A suplementação na gestação é essencial para suprir as necessidades da mãe e do bebê. O Ministério da Saúde recomenda ferro, ácido fólico e cálcio, que previnem anemia, malformações e complicações como pré-eclâmpsia. Ômega-3 e vitamina D também são importantes. Sempre com orientação médica.



ALIMENTOS CONTRAINDICADOS

Durante a gestação, é essencial evitar alimentos que ofereçam riscos à saúde da mãe e do bebê. Açúcares, doces e refrigerantes devem ser consumidos com moderação. Alimentos ultraprocessados, ricos em sódio e pobres em nutrientes, aumentam riscos como hipertensão e diabetes gestacional. Bebidas alcoólicas são totalmente proibidas. Também devem ser evitados queijos não pasteurizados, ovos crus, peixes crus e carnes malpassadas, que podem conter bactérias perigosas como Listeria e Salmonella, além de toxinas como o mercúrio.



EXEMPLO DE CÁRDAPIO



CAFÉ DA MANHÃ

- 1 copo de leite desnatado ou iogurte natural
- 1 fatia de pão integral com ovo mexido
- 1 banana com aveia



LANCHE DA MANHÃ

- 1 fruta cítrica (laranja ou acerola)
- 1 punhado de castanhas ou amêndoas



ALMOÇO

- Arroz integral + feijão
- Carne magra grelhada (frango ou carne bovina cozida)
- Salada com folhas verde-escuras (couve, espinafre, rúcula) + cenoura ralada
- 1 colher de azeite de oliva extravirgem
- 1 fruta fresca (mamão ou melancia)



LANCHE DA TARDE

- 1 copo de vitamina de fruta (ex: mamão + leite)
- 1 fatia de pão integral com pasta de abacate ou queijo branco



JANTAR

- Purê de batata-doce ou inhame
- Filé de peixe assado ou cozido (como tilápia ou sardinha)
- Legumes no vapor (brócolis, abobrinha, chuchu)



CEIA

- 1 copo de leite morno com aveia
- 1 fruta leve (pera, maçã)

