

ALIMENTAÇÃO & GANHO DE PESO SAUDÁVEL NA GESTAÇÃO





FICHA, CATALOGRÁFICA

Ficha Catalográfica

Preparada pela Faculdade Pernambucana de Saúde

F143a Faculdade Pernambucana de Saúde

Alimentação e ganho de peso saudável na gestação / Faculdade Pernambucana de Saúde, Marianna Uchôa Cavalcanti Costa, Victoria Margarida da Silva Melo, Maria Eduarda Gonçalves Soares, Janaina Patrícia dos Santos Nascimento, Emanuela de Albuquerque Batista, Mayara Santos Capitó. – Recife: FPS, 2025.
16 f.

Cartilha

ISBN: 978-65-6034-148-7

1. Nutrição. 2. Alimentação na gestação. 3. Ganho de peso. I. Título.

CDU 612.32:612.63





SUMÁRIO



Apresentação.....	4
Alimentação Saudável.....	5
Ganho de Peso.....	9
Acompanhamento do Peso.....	11
Referências.....	15



APRESENTAÇÃO



Olá, futura mamãe!

Que alegria ter você aqui. A gravidez é um período mágico e de muitas mudanças. Cuidar da alimentação é um dos melhores presentes que você pode dar a si mesma e ao seu bebê em crescimento.

Muitas vezes ouvimos que "é preciso comer por dois", mas a verdade é que o foco deve ser na qualidade do que você come, e não na quantidade. Seu corpo precisa de mais nutrientes, sim, mas de forma inteligente e equilibrada.

Esta cartilha foi criada para ser seu guia rápido e descomplicado. Nela, você encontrará informações claras e dicas práticas para uma alimentação saudável, que te ajudará a ter um ganho de peso adequado e uma gestação mais tranquila.

Lembre-se: sua saúde é única, e a do seu bebê também! Use esta cartilha como um ponto de partida e sempre converse com seu médico e nutricionista para um acompanhamento personalizado.

Com carinho,
Faculdade Pernambucana de Saúde



ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL



ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

DESMISTIFICANDO O "COMER POR 2"

É um dos maiores mitos da gravidez e pode levar a um ganho de peso desnecessário. Na verdade a necessidade calórica aumenta, mas não dobra a ingestão de alimentos

- 1 semestre

Geralmente, não há necessidade de aumento significativo de calorias. O foco é na qualidade

- 2 semestre

Necessidade de cerca de 340 calorias extras por dia.

- 3 semestre

Necessidade de cerca de 450 calorias extras por dia.



ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

GUIA ALIMENTAR RÁPIDO

Priorize alimentos frescos e variados. "Descasque mais e desembale menos!"

• Nutrientes

- **Proteínas (Construtoras):** Carnes magras, frango, peixe, ovos, leite, iogurte, queijo, feijão, lentilha.
- **Carboidratos Complexos (Energia):** Arroz integral, pão integral, batata-doce, mandioca, aveia.
- **Gorduras Saudáveis (Cérebro do bebê):** Azeite, abacate, nozes, castanhas, sementes (chia, linhaça), salmão, sardinha.
- **Ácido Fólico (Proteção do bebê):** Vegetais verde-escuros (couve, espinafre), feijão. (Seu médico provavelmente receitará suplemento!)
- **Cálcio (Ossos fortes):** Leite, iogurte, queijo, vegetais verde-escuros.
- **Ferro (Contra anemia):** Carnes vermelhas, feijão, lentilha. Coma com Vitamina C (laranja, limão) para absorver melhor!
- **Fibras (Intestino):** Frutas, legumes, verduras, cereais integrais, feijão.

• Água

- Beba cerca de 9 a 12 copos de água por dia.
- Ajuda a evitar prisão de ventre, inchaços e infecções urinárias.

• O prato ideal

- **Metade:** Vegetais (folhas, legumes coloridos).
- **Um quarto:** Proteína (carne magra, frango, peixe, ovos, feijão).
- **Um quarto:** Carboidrato complexo (arroz integral, batata-doce).
- **Faça refeições menores e mais frequentes (5-6 por dia):** ajuda a controlar enjoos e a manter a energia.



ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

GUIA ALIMENTAR RÁPIDO

Priorize alimentos frescos e variados. "Descasque mais e desembale menos!"

• Atenção

- Evite SEMPRE: Álcool (não há quantidade segura na gravidez).
- Evite ALIMENTOS CRUS ou MAL COZIDOS:
 - Carnes, ovos, peixes (sushi).
 - Leite e queijos moles não pasteurizados (frescal, brie, camembert se não for pasteurizado).
 - Brotos crus.
- Reduza:
 - Cafeína (máximo 2 xícaras de café pequenas/dia).
- Fuja:
 - Refrigerantes, doces, frituras, salgadinhos, alimentos ultraprocessados (ricos em açúcar, sal e gorduras não saudáveis).
- Modere:
 - Peixes com alto teor de mercúrio (cacao, atum-albacora). Prefira salmão, sardinha, tilápia.
- Suplementos: Só use se seu médico ou nutricionista recomendar.

• Dicas Rápidas

- Enjoos: Coma em pequenas porções, prefira alimentos secos (torrada, biscoito água e sal), evite cheiros fortes.
- Azia: Evite deitar logo após comer, reduza frituras e comidas picantes.
- Prisão de Ventre: Aumente fibras (frutas, verduras) e água.
- Desejos: Se der vontade, coma um pouco com moderação ou busque uma opção mais saudável.



GANHO DE PESO NA GESTAÇÃO



GANHO DE PESO NA GESTAÇÃO

O ganho de peso na gravidez é fundamental e esperado. Ele reflete o crescimento do bebê e as adaptações do seu corpo.

Quanto ganhar?

- O tanto de peso que você deve ganhar vai depender do seu IMC antes da gestação.
- Se você era classificada como:
 - Baixo Peso: Ganhe 12,5 a 18 kg
 - Peso Normal: Ganhe 11,5 a 16 kg
 - Sobrepeso: Ganhe 7 a 11,5 kg
 - Obesidade: Ganhe 5 a 9 kg
- O seu médico vai acompanhar o seu peso durante a gestação.

Onde o peso vai?

- Não é só gordura! O peso inclui o bebê, a placenta, o líquido amniótico, o aumento do seu útero, mamas, sangue e algumas reservas de energia.

Por quê controlar?

- Ganho excessivo: Pode aumentar o risco de diabetes gestacional, pressão alta e dificuldades no parto.
- Ganho insuficiente: Pode levar o bebê a nascer com baixo peso ou prematuro.

ACOMPANHAMENTO DO PESO



Nome : _____

Data da pesagem : _____

Semanas: _____

Peso: _____

Nome : _____

Data da pesagem : _____

Semanas: _____

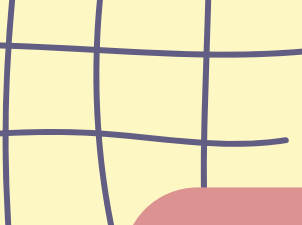
Peso: _____

Nome : _____

Data da pesagem : _____

Semanas: _____

Peso: _____



Nome : _____

Data da pesagem : _____

Semanas: _____

Peso: _____

Nome : _____

Data da pesagem : _____

Semanas: _____

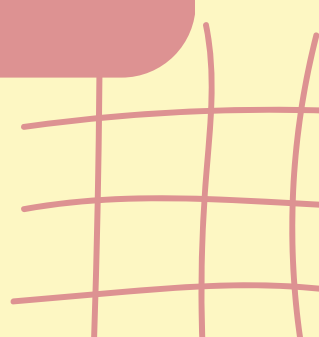
Peso: _____

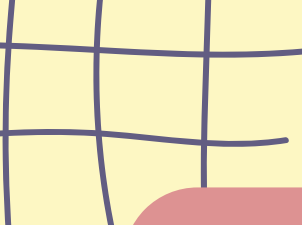
Nome : _____

Data da pesagem : _____

Semanas: _____

Peso: _____





Nome : _____

Data da pesagem : _____

Semanas: _____

Peso: _____

Nome : _____

Data da pesagem : _____

Semanas: _____

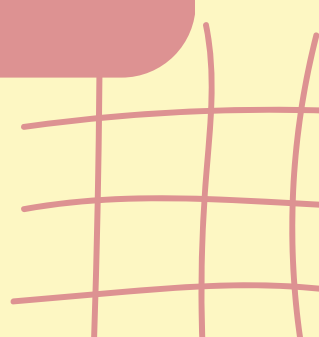
Peso: _____

Nome : _____

Data da pesagem : _____

Semanas: _____

Peso: _____





REFERÊNCIAS

1. Guia Alimentar para a População Brasileira (Ministério da Saúde do Brasil).
2. Institute of Medicine (IOM) e National Research Council (NRC) dos EUA.
3. Organização Mundial da Saúde (OMS).
4. American College of Obstetricians and Gynecologists (ACOG).





AUTORES

Discentes:

Marianna Uchôa Cavalcanti Costa

Victoria Margarida da Silva Melo

Maria Eduarda Gonçalves Soares

Janaina Patrícia dos Santos Nascimento

Emanuela de Albuquerque Batista

Docente:

Mayara Santos Capitó





O milagre da vida está acontecendo
dentro de você

