

Guia Prático

HÁBITOS SAUDÁVEIS NA GESTAÇÃO E PUERPÉRIO



UNICAMP
FACULDADE DE CIÊNCIAS MÉDICAS
BIBLIOTECA

Ficha catalográfica elaborada por
Maristella Soares dos Santos
CRB-8/8402

G548g Godoy, Ana Carolina, 1988-

Guia prático : hábitos saudáveis na gestação e puerpério [recurso eletrônico] / Ana Carolina Godoy, Daiane Sofia de Moraes Paulino, Thuany Bento Herculano ; coordenação Fernanda Garanhani de Castro Surita ; editoração Thuany Bento Herculano ; cooperação Grupo de Pesquisa SARHAS – Saúde Reprodutiva e Hábitos Saudáveis. - Campinas, SP : Edição do autor, 2023.
31 p. : il. ; PDF

Modo de acesso World Wide Web:
<https://www.bibliotecadigital.unicamp.br/bd/index.php/detalhes-material/?code=114213>

1. Gestação. 2. Período pós-parto. 3. Exercício físico. 4. Nutrição. II. Paulino, Daiane Sofia de Moraes, 1987-. III. Herculano, Thuany Bento, 1990-. IV. Surita, Fernanda Garanhani de Castro, 1964-. V. Universidade Estadual de Campinas. Faculdade de Ciências Médicas. Departamento de Tocoginecologia. Grupo de Pesquisa SARHAS – Saúde Reprodutiva e Hábitos Saudáveis. VI. Título.

CDD 618.24



UNICAMP

Universidade Estadual de Campinas

Departamento de Tocoginecologia da Faculdade de

Ciências Médicas - Unicamp

Hospital da Mulher Prof. Dr. José Aristodemo Pinotti -

CAISM - Unicamp

Autores:

Ana Carolina Godoy

Daiane Sofia de Moraes Paulino

Thuany Bento Herculano

Coordenação:

Prof^a Dr^a Fernanda Garanhani de Castro Surita - DTG/FCM/ Unicamp

Cooperação:

Grupo de Pesquisa SARHAS- Saúde Reprodutiva e Hábitos Saudáveis:

Amanda Gonçalves Neves

Débora Bicudo de Faria Schützer

Maira Pinho Pompeu

Simony Lira do Nascimento

Sirlei Siani de Moraes

Capa e Editoração: Thuany Bento Herculano

SUMÁRIO

◆ **Orientações nutricionais para gestantes**

- Ganho de peso recomendado
- Gráficos de acompanhamento do ganho de peso durante a gestação

◆ **Recomendações nutricionais na gestação**

- Como montar um prato saudável?
- Orientações dietéticas para situações comuns na gestação
- Nutrientes importantes na gestação

◆ **Exercício físico na gestação**

- Benefícios da prática de exercício físico na gravidez
- Contraindicações para exercício físico na gravidez

◆ **Guia prático de exercícios**

◆ **Orientações para o puerpério**



ORIENTAÇÕES NUTRICIONAIS PARA GESTANTES

Alimentar-se de **maneira saudável e praticar exercício físico** é importante em todas as fases da vida, especialmente durante a gestação. **O ganho de peso** adequado durante a gestação influencia a **saúde da mãe e do bebê**.

O peso pré-gestacional define quanto a mulher pode ganhar de peso durante a gestação. A partir do conhecimento do peso anterior ao da gravidez e da altura, calcula-se o **Índice de Massa Corporal (IMC)**.



Após este cálculo, classificamos a gestante em **baixo peso, adequado, sobrepeso** ou **obesa**, estabelecendo assim uma previsão para seu ganho de peso na gravidez, de acordo com as recomendações.

$$\text{IMC} = \frac{\text{Peso (kg)}}{\text{Altura} \times \text{Altura (m}^2\text{)}}$$

GANHO DE PESO GESTACIONAL RECOMENDADO

Após calcular seu IMC utilizando seu peso antes da gestação, encontre na tabela em qual **estado nutricional** você se encontra e qual deve ser o seu **ganho de peso por trimestre e total** durante a gestação:



Tabela - Faixas de recomendação de ganho de peso gestacional segundo o índice de massa corporal (IMC) pré-gestacional

IMC pré-gestacional (kg/m ²)	Classificação do IMC pré-gestacional	Faixa de adequação no gráfico (percentis)	Ganho de peso cumulativo (kg) por trimestre		
			Até 13 semanas (1º trimestre)	Até 27 semanas (2º trimestre)	Até 40 semanas (3º trimestre)
<18,5	Baixo peso	P18-P34	0,2 - 1,2	5,6 - 7,2	9,7 - 12,2
≥18,5 e <25	Eutrofia	P10-P34	-1,8 - 0,7	3,1 - 6,3	8,0 - 12,0
≥25 e <30	Sobrepeso	P18-P27	-1,6 - -0,05	2,3 - 3,7	7,0 - 9,0
≥30	Obesidade	P27-P38	-1,6 - -0,05	1,1 - 2,7	5,0 - 7,2

Fonte: Adaptado de Surita et al., 2023

GRÁFICOS DE ACOMPANHAMENTO DE GANHO DE PESO

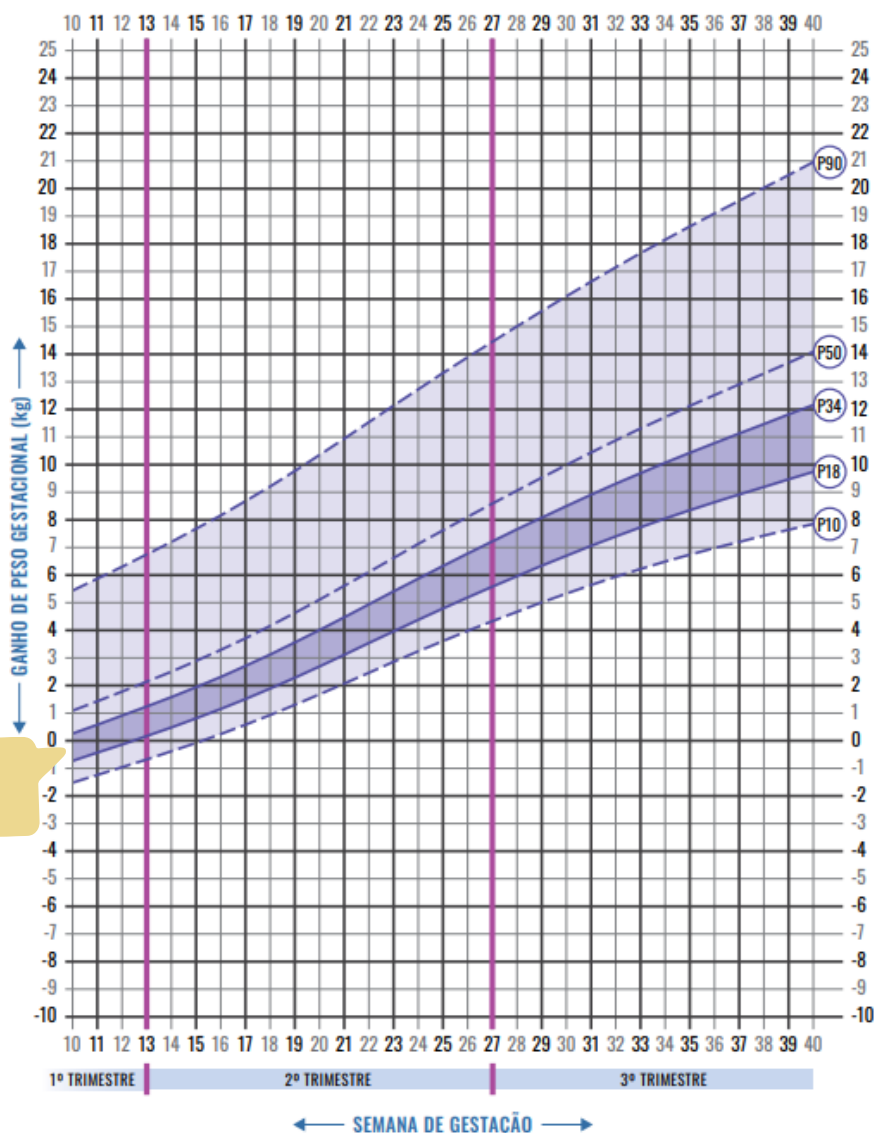


O gráfico de acompanhamento do ganho de peso da gestante ajuda a visualizar se este ganho está adequado. Para acompanhamento utilize o gráfico adequado para seu IMC.

GANHO DE PESO = PESO MEDIDO NA CONSULTA - PESO PRÉ-GESTACIONAL

Baixo peso (IMC < 18,5 kg/m²)

GANHO DE PESO RECOMENDADO ATÉ 40 SEMANAS DE GESTAÇÃO: 9,7 - 12,2 kg

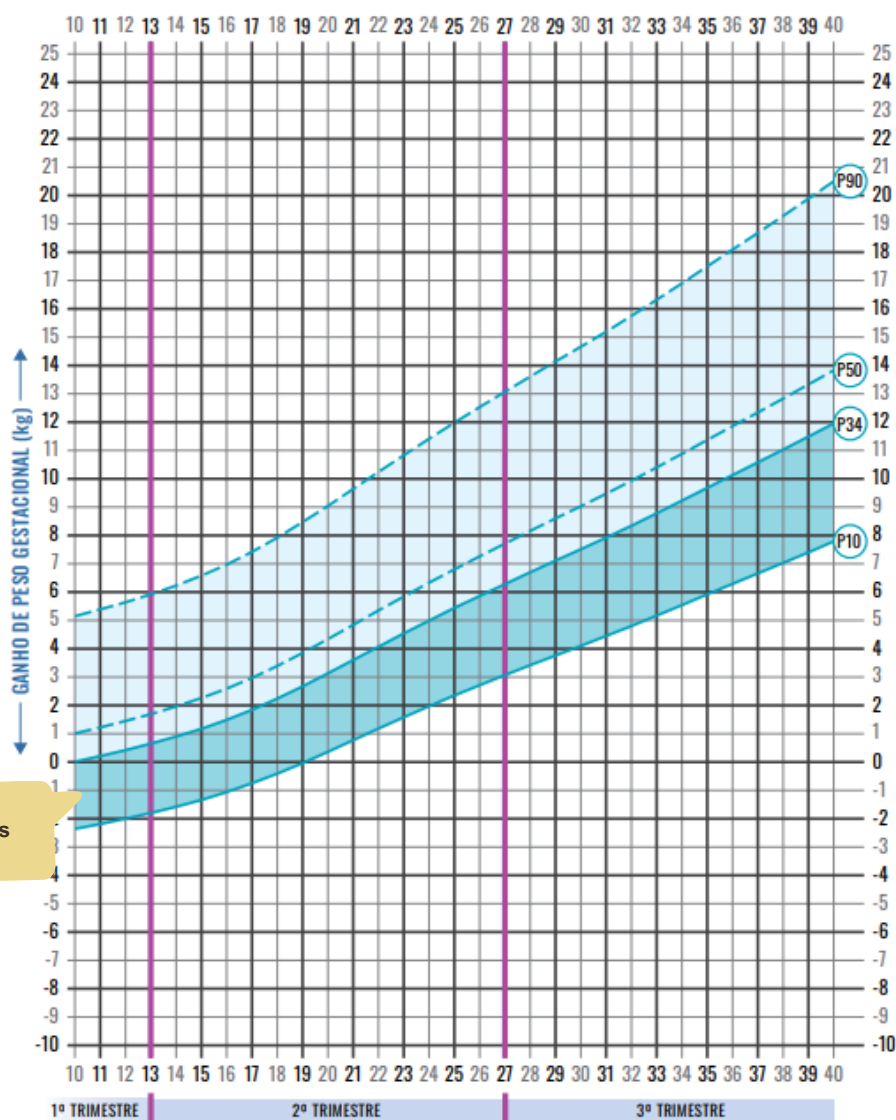


A faixa de ganho de peso adequada é esta de cor mais escura!

GRÁFICOS DE ACOMPANHAMENTO DE GANHO DE PESO

Eutrofia (IMC $\geq 18,5 \text{ kg/m}^2$ e $< 25,0 \text{ kg/m}^2$)

GANHO DE PESO RECOMENDADO ATÉ 40 SEMANAS DE GESTAÇÃO: 8 - 12 kg



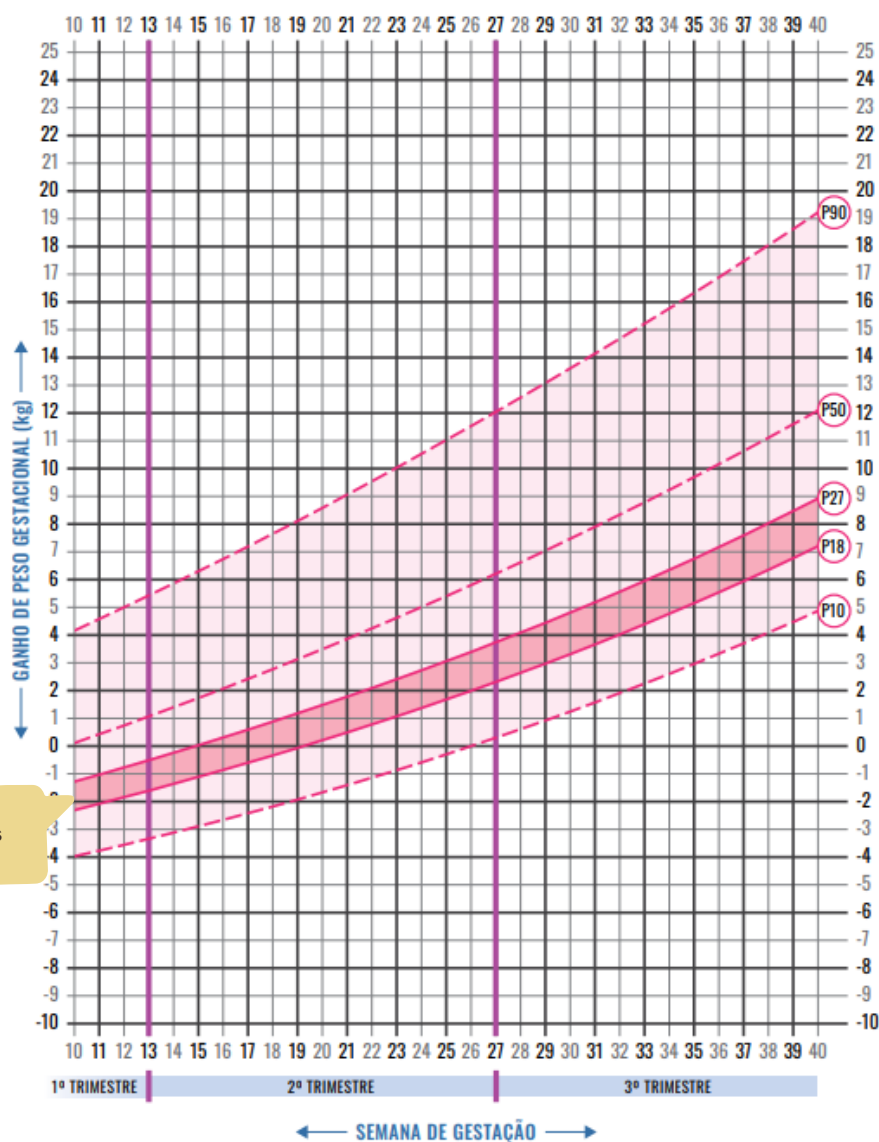
A faixa de ganho de peso adequada é esta de cor mais escura!

Fonte: Gilberto Kac e Thais RB Carrilho; *et al.* (Am J Clin Nutr 2021;113:1351-1360).

GRÁFICOS DE ACOMPANHAMENTO DE GANHO DE PESO

Sobrepeso (IMC $\geq 25,0$ kg/m² e $< 30,0$ kg/m²)

GANHO DE PESO RECOMENDADO ATÉ 40 SEMANAS DE GESTAÇÃO: 7 - 9 kg



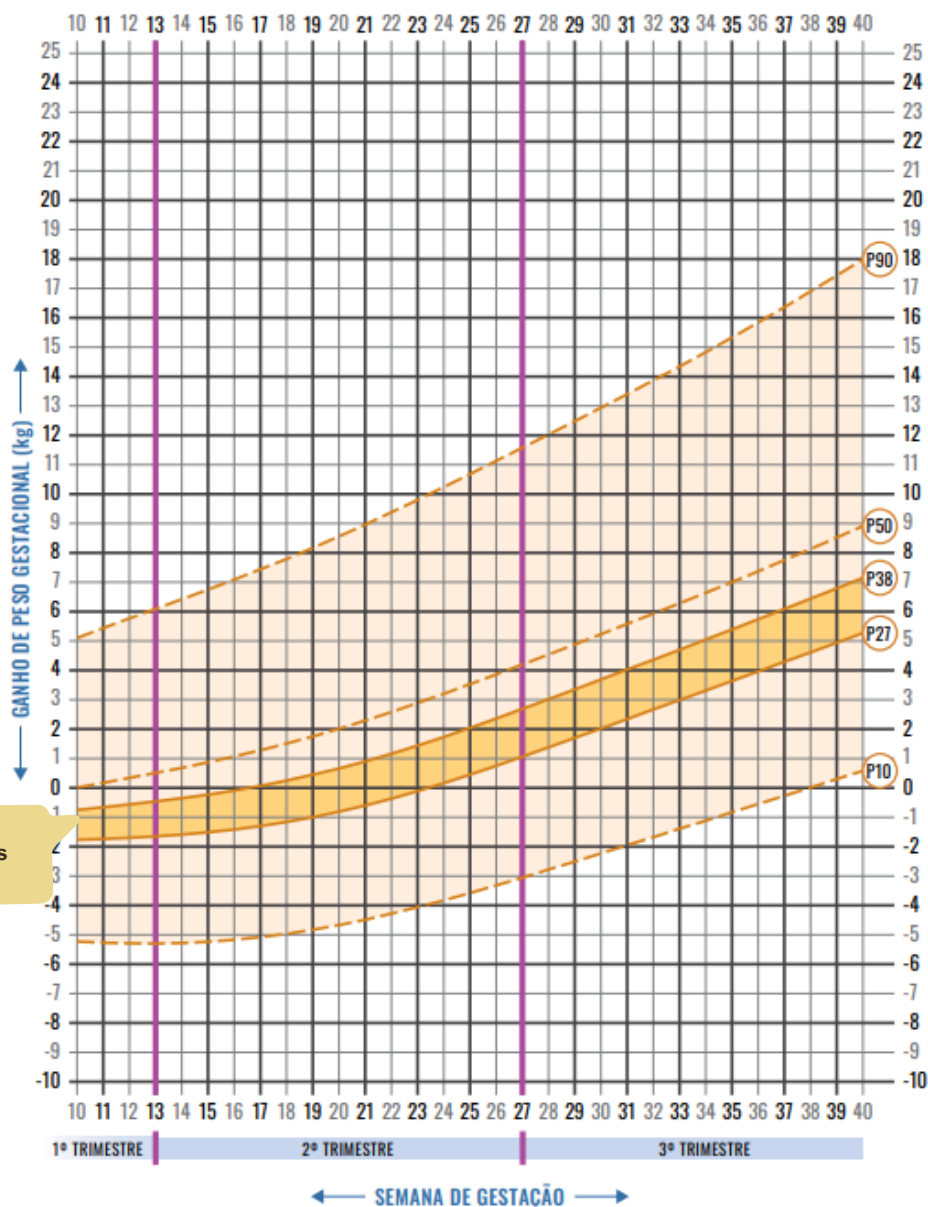
A faixa de ganho de peso adequada é esta de cor mais escura!

Fonte: Gilberto Kac e Thais RB Carrilho; *et al.* (Am J Clin Nutr 2021;113:1351-1360).

GRÁFICOS DE ACOMPANHAMENTO DE GANHO DE PESO

Obesidade (IMC ≥ 30 kg/m²)

GANHO DE PESO RECOMENDADO ATÉ 40 SEMANAS DE GESTAÇÃO: 5 - 7,2 kg



A faixa de ganho de peso adequada é esta de cor mais escura!

Fonte: Gilberto Kac e Thais RB Carrilho; et al. (Am J Clin Nutr 2021;113:1351-1360).

RECOMENDAÇÕES NUTRICIONAIS NA GESTAÇÃO

As **necessidades energéticas** são **aumentadas** durante a gestação, mas isso não significa “comer por dois”.

O **equilíbrio** entre carboidratos, proteínas, gorduras, vitaminas, minerais e água é essencial para o desenvolvimento de um bebê saudável.



Na falta desses nutrientes, o bebê pode nascer com baixo peso. Por outro lado, quando ocorre ingestão de calorias em excesso, a mãe ganha peso além do aconselhável e podem ocorrer complicações.

Dicas



ÁGUA:

Beba de 8 a 10 copos de água por dia.

LEITE E DERIVADOS:

São ricos em cálcio e, por isso, devem fazer parte de uma alimentação saudável. Prefira as opções com baixo teor de gordura, como leite desnatado, queijos brancos e iogurtes naturais e desnatados.



Dicas



AÇÚCAR E GORDURAS:

Evite alimentos ultraprocessados, como refrigerantes, produtos congelados, mistura para bolo, sopas em pó, macarrão instantâneo, “tempero” pronto, bolacha recheada, suco artificial e salgadinhos de “pacote”. Esses alimentos são ricos em gorduras, açúcares e sal e pobre em fibras, vitaminas e minerais.

ADOÇANTES:

Os adoçantes, também conhecidos como edulcorantes, não devem ser utilizados como substitutos do açúcar visando o controle do peso corporal.



ÁLCOOL:

Não existe dose de álcool segura na gestação. Mesmo pequenas doses podem causar dano ao feto. Por isso, a recomendação é não consumir bebidas alcoólicas na gravidez.

Dicas



CAFEÍNA:

O consumo de cafeína deve ser limitado na gestação à **300 mg/dia**.

Cuidado!

Não é só o café que contém cafeína, veja alguns exemplos de alimentos e seu teor de cafeína:

CAFÉ

- CAFÉ COADO (1 XÍCARA DE CHÁ): 95MG A 200MG DE CAFEÍNA.
- CAFÉ EXPRESSO (1 XÍCARA DE CAFÉ): 40MG A 75MG DE CAFEÍNA.

CHÁ

- CHÁ MATE (1 XÍCARA DE CHÁ): 20MG A 30MG DE CAFEÍNA.
- CHÁ PRETO (1 XÍCARA DE CHÁ): 15MG A 60MG DE CAFEÍNA.

REFRIGERANTE

- COLA (350ML): 30MG A 35MG DE CAFEÍNA

CHOCOLATE

- CHOCOLATE AO LEITE (100G): 3MG A 30MG DE CAFEÍNA.
- CHOCOLATE AMARGO (100G): 15MG A 70MG DE CAFEÍNA.

COMO MONTAR UM PRATO SAUDÁVEL?

Legumes e Verduras

São excelentes fontes de várias vitaminas, minerais e fibra e, por isso, devem fazer parte da alimentação todos os dias. Eles podem ser consumidos de diversas maneiras: em saladas, em preparações quentes (cozidos, refogados, assados, em sopas ou na forma de purês).



Carnes

Escolher carnes magras, retirar a pele do frango, não utilizar preparações fritas. Evitar bacon, frios e outras carnes processadas (salsicha, linguiça, nuggets).

COMO MONTAR UM PRATO SAUDÁVEL?

Cereais

Prefira as versões integrais de arroz, pães e massas. Limite a quantidade de alimentos com farinha refinada.

Leguminosas

São alimentos fonte de proteína e ferro. Fazem parte deste grupo: feijão, soja, lentilha, ervilha e grão de bico. A mistura de arroz com feijão é nutricionalmente completa!!!

Frutas

Ricas em fibras, vitaminas e minerais. Recomenda-se o consumo da fruta inteira em substituição ao suco, pois muitos nutrientes podem ser perdidos no preparo de sucos naturais.

NUTRIENTES IMPORTANTES NA GESTAÇÃO

FERRO

Previne a anemia e garante a distribuição de oxigênio para o feto e mãe.

Fontes: carne vermelha, fígado, folhas verdes escuras e leguminosas (feijão, soja, lentilha).

CÁLCIO

Responsável pela formação dos ossos e dentes do bebê, além de reposição do cálcio materno. Previne o aparecimento de pressão alta na gestação.

Fontes: leite e derivados e vegetais verdes-escuros.

FÓSFORO E VIT. D

Ajudam o cálcio para a formação de ossos e dentes e fortalecimento deles.

Fontes: proteínas e por meio do banho de sol.

ÔMEGA 3

Desenvolve a visão (formação da retina) e ajuda no desenvolvimento cognitivo do bebê.

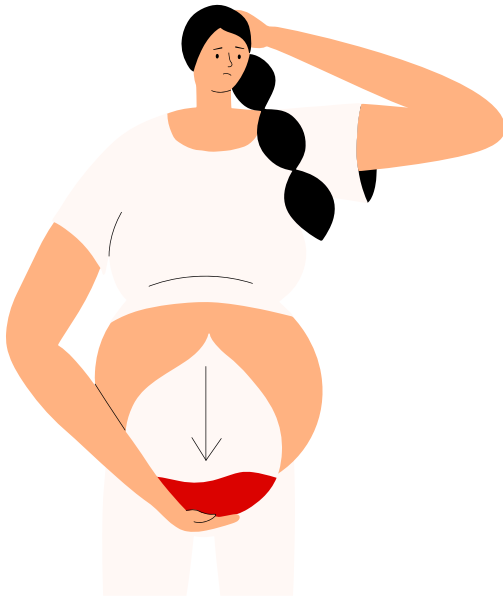
Fontes: peixes de água fria, como sardinha e atum, e sementes como a linhaça.

FOLATO (VIT. B9)

Sua deficiência pode provocar malformação do sistema nervoso do bebê.

Fontes: espinafre, brócolis, feijão e pão integral.





ANEMIA

Comer diariamente alimentos fontes de ferro;
Consumir junto com os alimentos fontes de ferro, suco ou fruta cítrica (laranja, limão, acerola).
Evitar consumir alimentos fontes de cálcio no almoço e jantar, pois esse nutriente inibe a absorção do ferro.

NÁUSEAS E VÔMITOS

Fazer refeições pequenas e mais frequentes;
Evitar gorduras, frituras e alimentos com cheiro forte;
Consumir alimentos secos, como bolacha água e sal ou torrada, ao se levantar pela manhã;
Ingerir suco de limão e sucos com gengibre;
Consumir alimentos gelados.



AZIA

Fazer pequenas refeições, com intervalos de até 3 horas;
Evitar frituras, café, chá preto, chá mate, alimentos gordurosos e picantes;
Mastigar bem os alimentos;
Não deitar imediatamente após as refeições, espere no mínimo 30 minutos após as refeições;
Não tomar líquido junto com as refeições.



EXERCÍCIO FÍSICO NA GESTAÇÃO

BENEFÍCIOS

Mantém a capacidade cardiorrespiratória

Previne o ganho de peso excessivo

Diminui a falta de ar

Auxilia no controle do Diabetes

Proporciona boa postura

Reduz câibras musculares, inchaço e dor lombar

Previne pressão alta na gravidez

Melhora a função intestinal

Facilita o trabalho de parto e o parto

Reduz o risco de incontinência urinária na gestação e pós-parto

Melhora a autoestima



EXERCÍCIO FÍSICO NA GESTAÇÃO



Todas as gestantes podem realizar atividade física desde que não tenham contraindicações. Veja abaixo quais são elas!

CONTRAINDICAÇÕES PARA EXERCÍCIO FÍSICO NA GRAVIDEZ

TRABALHO DE PARTO PREMATURO

PRÉ-ECLÂMPSIA

PLACENTA PRÉVIA APÓS 28 SEMANAS

RESTRIÇÃO DE CRESCIMENTO FETAL

SANGRAMENTO VAGINAL INEXPLICADO

BOLSA ROTA

INCOMPETÊNCIA DO COLO UTERINO

DOENÇAS MATERNAS NÃO CONTROLADAS



GRAVIDEZ MÚLTIPLA DE ALTA ORDEM (TRIGEMELAR OU MAIS)

EXERCÍCIO FÍSICO NA GESTAÇÃO

Dicas



INÍCIO:

Idealmente, você deve **iniciar a prática de atividade física antes mesmo de engravidar**. Caso não tenha começado, é possível iniciar desde o primeiro trimestre. Comece aos poucos e aumente a duração dos exercícios gradualmente.

A atividade física durante o primeiro trimestre não aumenta as chances de aborto espontâneo.

DURAÇÃO E INTENSIDADE:

As mulheres grávidas devem acumular pelo menos **150 minutos de atividade física de intensidade moderada por semana**.

A atividade física deve ser dividida em, no mínimo, 3 dias por semana; no entanto, é recomendado ser ativa todos os dias.



AMBIENTE E ALIMENTAÇÃO:

Evite atividades físicas em calor excessivo;
Mantenha nutrição e hidratação adequadas – beba água antes, durante e depois da atividade física. Faça uma refeição leve 30 minutos antes de se exercitar.

EXERCÍCIO FÍSICO NA GESTAÇÃO



Dicas

TIPOS DE EXERCÍCIOS:

As mulheres grávidas devem incorporar uma variedade de atividades de **treinamento aeróbico e de resistência** para obter maiores benefícios. Adicionar **ioga e/ou alongamento** também pode ser benéfico.

Exercícios com risco de queda ou trauma abdominal (ex. ciclismo, lutas marciais) não são recomendados!

INTERRUPÇÃO DO EXERCÍCIO:

Conheça os motivos para interromper a atividade física e consulte um profissional de saúde qualificado imediatamente se eles ocorrerem:

Falta de ar excessiva que não desaparece com o repouso;

Dor intensa no peito;

Contrações uterinas regulares e dolorosas;

Sangramento vaginal;

Perda persistente de fluido pela vagina indicando ruptura das membranas;

Tontura persistente que não desaparece com o repouso.



GUIA PRÁTICO DE EXERCÍCIOS

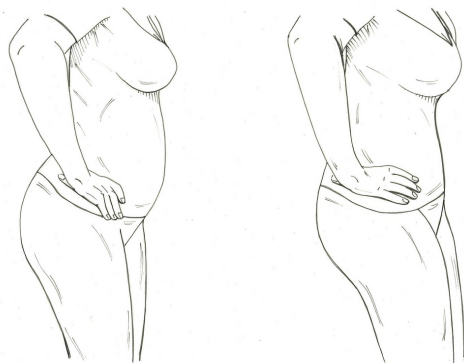
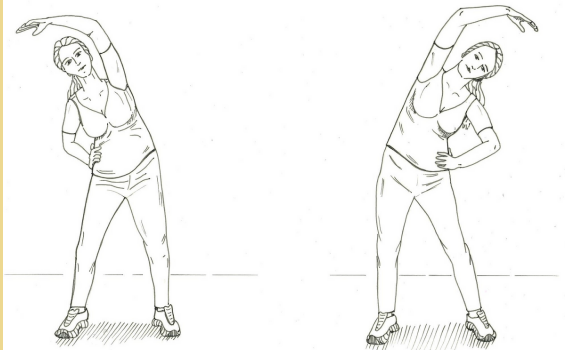


ALONGAMENTO DE PESCOÇO

Com uma mão na cintura, incline o pescoço para um lado e leve a outra mão na orelha. Segure por 30 segundos e faça o mesmo com o outro lado.

ALONGAMENTO DO TRONCO

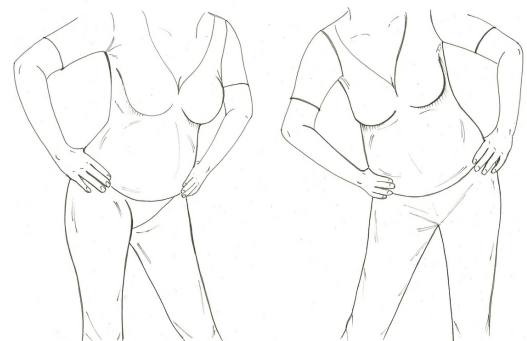
Em pé com as pernas abertas, incline o tronco para um lado. Leve a mão acima da cabeça para alongar a parte lateral do tronco. Segure por 30 segundos e faça o mesmo com o outro lado.



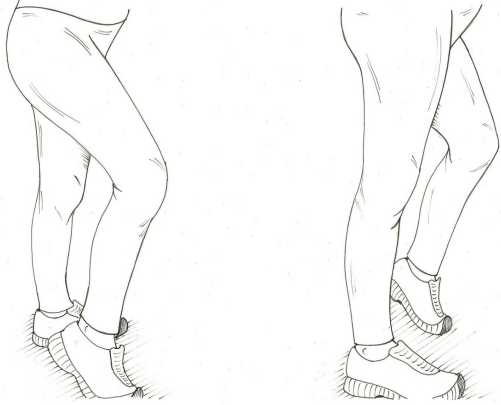
EXERCÍCIOS DE QUADRIL

Em pé com as pernas abertas, faça movimento com o quadril. Ao puxar o ar, empine o bumbum e ao soltar o ar, puxe o bumbum para frente, encaixando o quadril. Repita por 10 vezes.

Faça círculos com o quadril. Caso não tenha uma bola, faça em pé como se estivesse rodando com um bambolê. Rode para um lado e depois para o outro. Repita 5 vezes cada lado.



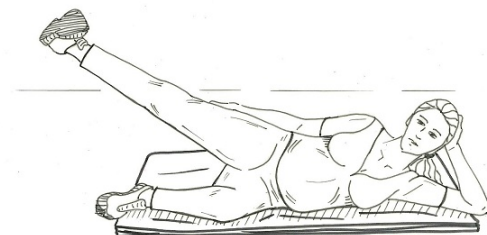
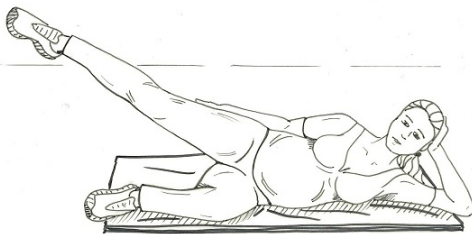
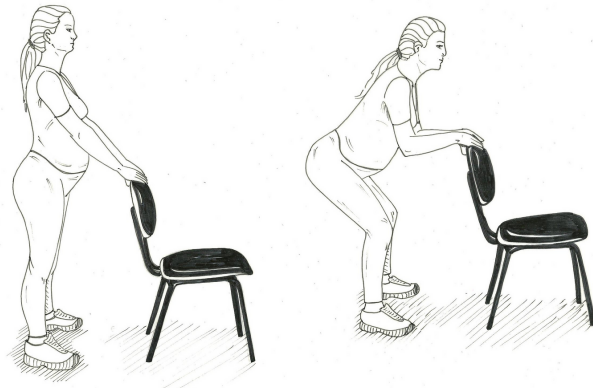
GUIA PRÁTICO DE EXERCÍCIOS



EXERCÍCIOS PARA AS PERNAS

Com as pernas abertas e as mãos na cintura, dobre um joelho e a ponta do pé e estique em seguida. Faça o mesmo com o outro lado e vá alternando. Repita por 15 vezes.

- Utilize um apoio para suas mãos (cadeira, mesa etc). Com as pernas abertas faça o movimento de agachar, como se fosse sentar em uma cadeira. *Importante: Seus joelhos nunca devem ultrapassar a ponta dos pés, por isso, jogue o bumbum bem para trás.

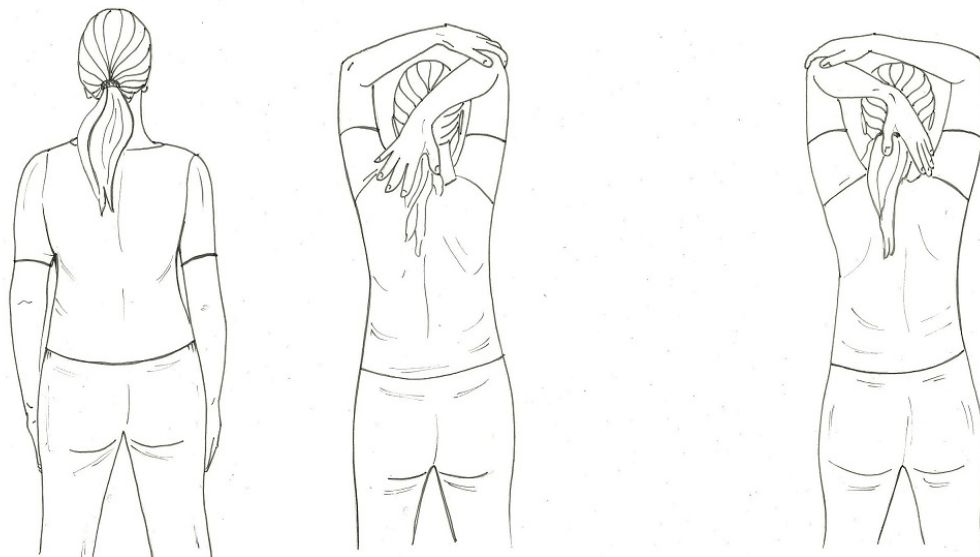


Deitada de lado, com uma perna de baixo dobrada e a de cima esticada, levante a perna de cima e faça movimento com os pés lá em cima. Movimento o pé para cima e para baixo. (10). Faça o mesmo movimento acima, mas desenhe um círculo com o pé. Repita 5 vezes cada movimento e para cada lado.

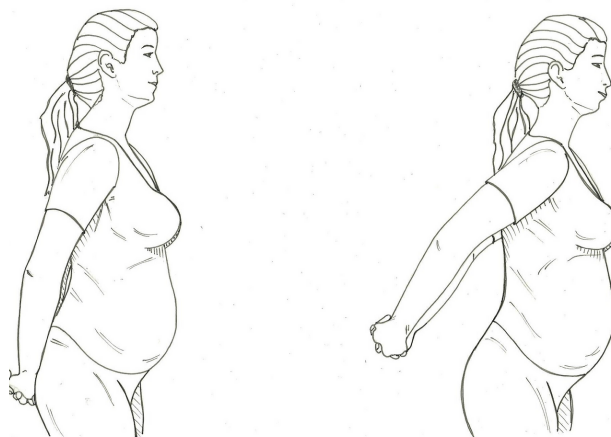
GUIA PRÁTICO DE EXERCÍCIOS

ALONGAMENTO DE BRAÇOS

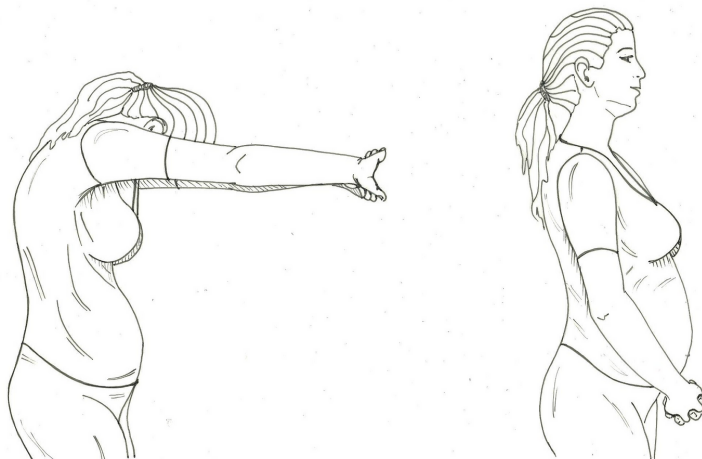
Com as mãos ao lado do corpo, leve uma mão por cima da cabeça atrás das costas, como se quisesse coçar as costas. Com a outra mão, empurre o cotovelo para baixo. Sustente por 30 segundos e repita com o outro braço.



Entrelace os dedos atrás das costas e quando soltar o ar, afaste as mãos das costas.



Entrelace os dedos abaixo da barriga; ao soltar o ar, suba os braços juntos até a altura do ombro, como se quisesse empurrar algo para frente, e abaixe a cabeça no meio dos braços.



GUIA PRÁTICO DE EXERCÍCIOS

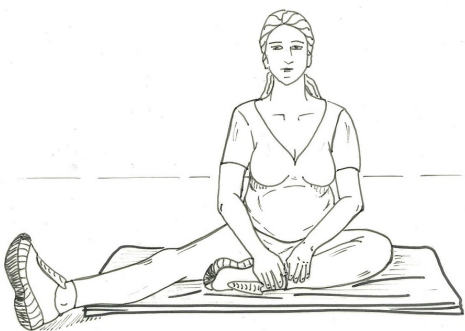
ALONGAMENTO DA PARTE INTERNA DA COXA

Sentada, junte os dois pés e dobre os joelhos. Coloque as mãos para trás, apoiadas no chão, e sinta alongar a parte interna da coxa. Segure por 30 segundos.



ALONGAMENTO DA PARTE DE TRÁS DA PERNA

Sentada, com a coluna bem reta, dobre uma perna e deixe a outra esticada ao lado do corpo. Puxe o ar e, quando soltar, tente pegar o pé que está esticado. Segure por 30 segundos e repita com o mesmo lado.

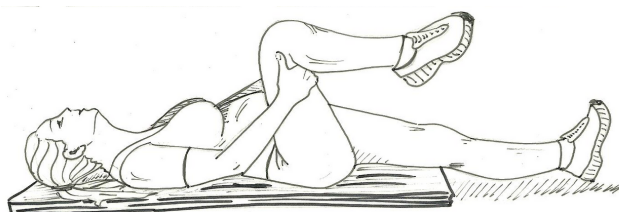
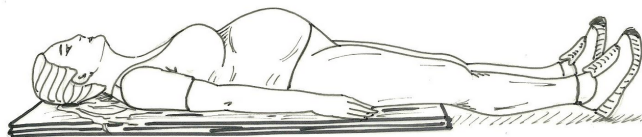


GUIA PRÁTICO DE EXERCÍCIOS

ALONGAMENTO DA COLUNA

Deitada de barriga para cima, com as pernas esticadas, abrace uma perna para o lado, para não apertar a barriga, e sustente por 30 segundos.

Estique a perna dobrada e faça o mesmo com a outra perna. Na mesma posição do exercício anterior, abrace as duas pernas para o lado, para não apertar a barriga. Sustente por 30 segundos.



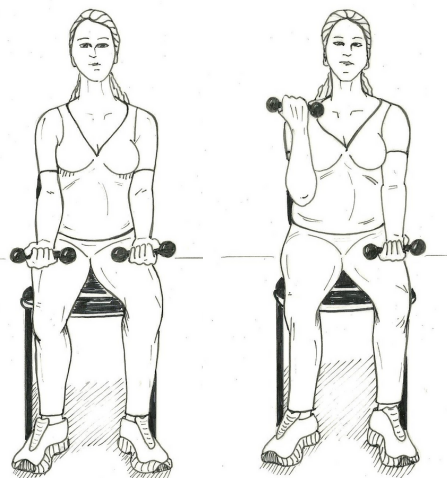
Sentada com o joelho no apoio, coloque o bumbum no pé e, sem descolá-lo, soltar o ar, vá abaixando a coluna, indo para frente. Sustente por 30 segundos. Para sentir alongar a coluna é importante que não descole o bumbum do pé.



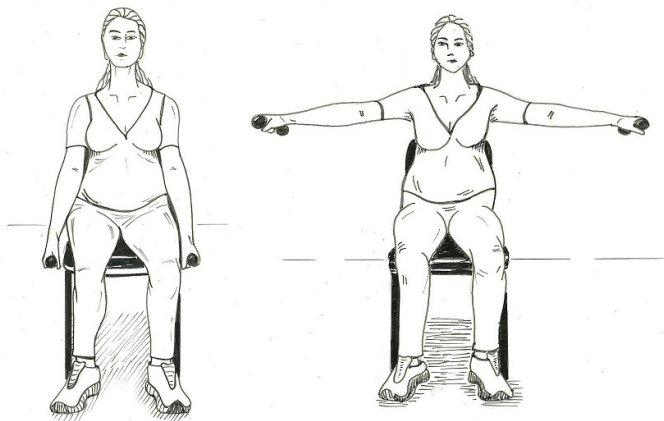
GUIA PRÁTICO DE EXERCÍCIOS

EXERCÍCIOS PARA OS BRAÇOS

Para esses exercícios, você pode utilizar um peso em suas mãos. Exemplo: Garrafa pet 500 ml cheia, saco de arroz, feijão etc. - Sentada, com a coluna bem reta, encostada na cadeira. Você irá segurar um peso em cada mão e apoiar as mãos em sua perna. Ao soltar o ar, levante um braço encostando em seu ombro e alterne com o outro braço. Faça 10 vezes cada braço.



Na mesma posição do exercício anterior, coloque seus braços esticados ao lado do corpo. Ao soltar o ar, levante os dois braços até a altura do ombro e abaixe. Repita por 10 vezes.



EXERCÍCIOS PERINEAIS

Contraia a vagina e o ânus, como se estivesse puxando-os para dentro e para cima do seu corpo. Tente manter essa contração inicialmente por 3 segundos e em seguida solte os músculos devagar, até que sinta que está totalmente relaxada. Repita 10 vezes. Depois que estiver treinada, você pode manter a contração por até 10 segundos.

Se você estiver com dificuldades em reconhecer quais músculos deve exercitar, faça o exercício de interromper o fluxo da urina, quando estiver no banheiro. Estes são os músculos que serão exercitados. No entanto, não faça os exercícios enquanto estiver urinando. Esse é apenas um teste. Quando você estiver acostumada com os exercícios, alterne 10 contrações lentas (contraí-segura-relaxa) com uma série de 10 apertões rápidos (contrair e soltar), depois repita o exercício, mas lentamente.

ORIENTAÇÕES PARA O PUERPÉRIO

O período após o parto chama-se **puerpério**, também conhecido como pós-parto. Nessa fase, seu corpo passará por grandes modificações físicas em um curto espaço de tempo. Todos os órgãos se recuperam das alterações ocorridas ao longo da gravidez. **Para que esse período seja mais tranquilo, siga as “dicas” abaixo:**



PESO CORPORAL

Imediatamente após o parto, pela saída do bebê, da placenta, do líquido amniótico e de sangue, ocorre uma diminuição em torno de 4,5 a 5,0kg. Nos próximos dias, devido à eliminação do líquido retido no organismo ao longo da gravidez, cerca de 2,0kg também serão perdidos. Após 6 meses a 1 ano do nascimento do bebê, o esperado é que você retorne ao peso que tinha antes de engravidar.

RECOMENDAÇÕES NUTRICIONAIS

Manter uma dieta equilibrada é fundamental para a manutenção de um bom estado nutricional, para o retorno do peso corporal, bom funcionamento intestinal e uma adequada produção de leite.

Beba líquidos em abundância, principalmente água, pois a amamentação dá muita sede. Antes de amamentar, faça sempre uma alimentação leve. Evite o excesso de açúcar, cereais refinados, alimentos gordurosos, frituras, alimentos industrializados e bebidas alcoólicas.

ORIENTAÇÕES PARA O PUERPÉRIO

PRÁTICA DE EXERCÍCIO FÍSICO NO PUERPÉRIO

Pergunte ao seu médico quando poderá retomar a prática de exercício físico após o nascimento do bebê. Recomece devagar.

Você poderá realizar todos os exercícios orientados para as gestantes **(Guia prático de exercícios)**.

Caminhadas, alongamentos, fortalecimentos e exercícios perineais. Beba bastante líquido durante os exercícios, pois a falta de hidratação pode prejudicar a produção de leite materno.



***"A gravidez é o melhor período para você
adquirir hábitos saudáveis e levá-los para
sua vida toda! "***



UNICAMP

Universidade Estadual de Campinas

Departamento de Tocoginecologia da Faculdade de
Ciências Médicas - Unicamp

Hospital da Mulher Prof. Dr. José Aristodemo Pinotti
CAISM - UNICAMP