

MINISTÉRIO DA SAÚDE
UNIVERSIDADE DE SÃO PAULO

FASCÍCULO 3
PROTOCOLO DE USO DO GUIA ALIMENTAR
PARA A POPULAÇÃO BRASILEIRA NA
ORIENTAÇÃO ALIMENTAR DA
GESTANTE



Brasília - DF
2021

MINISTÉRIO DA SAÚDE
UNIVERSIDADE DE SÃO PAULO

FASCÍCULO 3
GUIA ALIMENTAR PARA A POPULAÇÃO BRASILEIRA
NA ORIENTAÇÃO ALIMENTAR DE GESTANTES



Brasília - DF
2021

2021 Ministério da Saúde. Universidade de São Paulo.



Esta obra é disponibilizada nos termos da Licença Creative Commons – Atribuição – Não Comercial – Compartilhamento pela mesma licença 4.0 Internacional. É permitida a reprodução parcial ou total desta obra, desde que citada a fonte.

A coleção institucional do Ministério da Saúde pode ser acessada, na íntegra, na Biblioteca Virtual em Saúde do Ministério da Saúde: bvsms.saude.gov.br.

Tiragem: 1ª edição – 2021 – versão eletrônica

Elaboração, distribuição e informações:

MINISTÉRIO DA SAÚDE
Secretaria de Atenção Primária à Saúde
Departamento de Promoção da Saúde
Coordenação-Geral de Alimentação e Nutrição
Esplanada dos Ministérios, bloco G,
Edifício Anexo, Ala B, 4º andar
CEP: 70058-900 – Brasília/DF
Site: <http://aps.saude.gov.br>

UNIVERSIDADE DE SÃO PAULO
Faculdade de Saúde Pública
Núcleo de Pesquisas Epidemiológicas em Nutrição e Saúde
Av. Dr. Arnaldo, 715
CEP: 01246-904 – São Paulo/SP
Site: <https://www.fsp.usp.br/nupens/>

Organização:
Núcleo de Pesquisas Epidemiológicas em Nutrição e
Saúde da Universidade de São Paulo
Secretaria de Atenção Primária à Saúde

Supervisão-geral:
Juliana Rezende Melo da Silva
Raphael Câmara Medeiros Parente

Elaboração técnica geral:
Patrícia Constante Jaime

Elaboração:
Cláudia Raulino Tramontt
Fernanda Rauber
Jacqueline Resende Berriel Hochberg
Juliana Giaj Levra de Jesus
Maria Laura Louzada
Patrícia Constante Jaime
Thanise Sabrina Souza Santos

Revisão técnica geral:
Gisele Ane Bortolini

Colaboração:
Ana Maria Cavalcante de Lima
Ana Maria Spaniol
Ariene Silva do Carmo
Eduardo Augusto Fernandes Nilson
Gisele Ane Bortolini
Glauciene Anilha Leister
Rafaella da Costa Santin de Andrade
Sara Araújo da Silva
Thais Fonseca Veloso de Oliveira

Coordenação editorial:
Júlio César de Carvalho e Silva

Projeto gráfico, diagramação e fotografia:
PZB Comunicação

Normalização:
Daniela Ferreira Barros da Silva – Editora MS/CGDI

Ficha Catalográfica

Brasil. Ministério da Saúde.

Fascículo 3 Protocolos de uso do Guia Alimentar para a população brasileira na orientação alimentar de gestantes [recurso eletrônico] / Ministério da Saúde, Universidade de São Paulo. – Brasília : Ministério da Saúde, 2021.

15 p.: il.

Modo de acesso: http://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/protocolos_guias_alimentar_fasciculo3.pdf
ISBN 978-65-5993-088-3

1. Protocolos. 2. Guias alimentares. 3. Atenção primária à saúde. 4. Atenção à saúde. I. Título. II. Universidade de São Paulo.

CDU 612.3

Catalogação na fonte – Coordenação-Geral de Documentação e Informação – Editora MS – OS 2021/0101

Título para indexação:

Protocols for the Dietary Guidelines for Brazilian Population use in nutrition advising for pregnant people

Sumário

PROTOCOLO DE USO DO GUIA ALIMENTAR PARA A POPULAÇÃO BRASILEIRA NA ORIENTAÇÃO ALIMENTAR DE GESTANTES	5
COMO UTILIZAR O PROTOCOLO?	6
RECOMENDAÇÃO 1 - ESTIMULE O CONSUMO DIÁRIO DE FEIJÃO	8
RECOMENDAÇÃO 2 - ORIENTE QUE SE EVITE O CONSUMO DE BEBIDAS ADOÇADAS	9
RECOMENDAÇÃO 3 - ORIENTE QUE SE EVITE O CONSUMO DE ALIMENTOS ULTRAPROCESSADOS	10
RECOMENDAÇÃO 4 - ORIENTE O CONSUMO DIÁRIO DE LEGUMES E VERDURAS	11
RECOMENDAÇÃO 5 - ORIENTE O CONSUMO DIÁRIO DE FRUTAS	12
RECOMENDAÇÃO 6 - ORIENTE QUE O USUÁRIO COMA EM AMBIENTES APROPRIADOS E COM ATENÇÃO	13
ORIENTAÇÕES ADICIONAIS	13
VALORIZAÇÃO DA PRÁTICA ALIMENTAR	14
REFERÊNCIAS	15



PROTOCOLO DE USO DO GUIA ALIMENTAR PARA A POPULAÇÃO BRASILEIRA NA ORIENTAÇÃO ALIMENTAR DE GESTANTES

Este terceiro fascículo da série Protocolos de Uso do Guia Alimentar para a População Brasileira tem como objetivo apresentar o Protocolo de Uso do Guia Alimentar para a População Brasileira na Orientação Alimentar de Gestantes como um instrumento de apoio à prática clínica no cuidado individual na Atenção Primária à Saúde (APS).

Na gestação, é particularmente relevante o consumo de uma grande variedade de alimentos *in natura* e minimamente processados e água, para suprir a necessidade de nutrientes fundamentais para esse evento da vida, como ferro, ácido fólico, cálcio, vitaminas A e D, entre outros. A alimentação saudável na gestação favorece o bom desenvolvimento fetal e a saúde e o bem-estar da gestante, além de prevenir o surgimento de agravos, como diabetes gestacional, hipertensão e ganho de peso excessivo. Segundo os dados da Pesquisa de Orçamentos Familiares (POF) de 2017-2018, o padrão de consumo alimentar de gestantes no Brasil é caracterizado majoritariamente pelo consumo de alimentos *in natura* ou minimamente processados, com destaque para o consumo de arroz, feijão, carnes, vísceras e frutas, e uma menor participação de alimentos ultraprocessados em comparação a seus pares não gestantes.

Para uma orientação alimentar mais adequada, é essencial que o profissional de saúde esteja atento a aspectos relacionados à vulnerabilidade social e renda, à rede de apoio, à idade das gestantes e às condições de trabalho da pessoa gestante atendida. Outros fatores que necessitam de atenção no período gestacional são as alterações fisiológicas e sintomatologias que podem influenciar o consumo alimentar nesse evento da vida. São comuns entre gestantes: náuseas, vômitos e tonturas; azia; plenitude gástrica; constipação intestinal; fraqueza; desmaios; dores físicas, inchaço e alterações bucais. Essas sintomatologias podem variar ao longo dos trimestres da gestação e são passíveis de manejo com orientação alimentar adequada para esse evento da vida.

Em casos de alto risco gestacional ou casos mais complexos (como diabetes gestacional e hipertensão arterial), é necessário envolver uma equipe multiprofissional ou equipes da atenção secundária especializada para que o diagnóstico e a escolha da conduta mais adequada sejam realizados na perspectiva de um cuidado integral.

COMO UTILIZAR O PROTOCOLO?

- 1 Preencha o formulário Marcadores de Consumo Alimentar para Uso na Atenção Primária (SISVAN e/ou e-SUS). **ATENÇÃO!** É importante que se faça as perguntas propostas usando uma linguagem simples e sem expressar nenhum tipo de julgamento (verbal ou corporal).
- 2 A partir da identificação dos marcadores de alimentação saudável (consumo de frutas, legumes, verduras e feijão) e não saudável (consumo de ultraprocessados), siga para o fluxograma.
- 3 Faça as orientações alimentares sugeridas no fluxograma seguindo as etapas. **ATENÇÃO!** Não há uma determinação de quantas orientações alimentares devem ser feitas por consulta. Essa decisão deve ser feita com base na sua pactuação com o usuário em cada encontro. O profissional pode optar por fazer recomendações prioritárias na primeira consulta e seguir com as demais orientações nas próximas visitas.
- 4 Quando a pessoa apresentar uma prática alimentar adequada, valorize a prática alimentar baseando-se nas justificativas presentes na orientação correspondente e estimule a continuidade desses hábitos.
- 5 Ao longo das consultas, vá avançando nas etapas da orientação alimentar.

Figura 1 – Formulário de avaliação do consumo alimentar

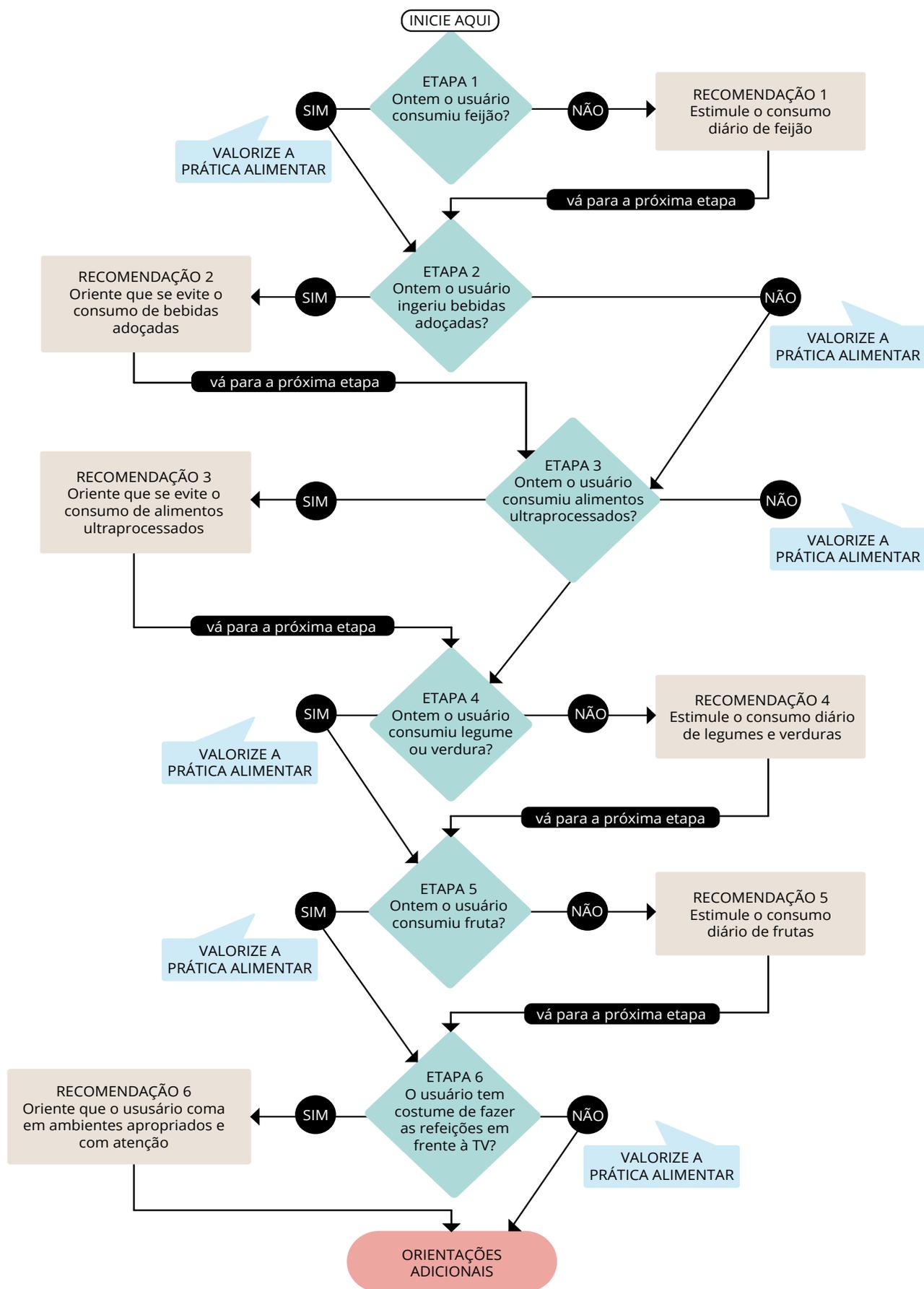
AVALIAÇÃO DO CONSUMO ALIMENTAR

(preencha o formulário para seguir com as etapas de orientação alimentar)

CRIANÇAS COM 2 ANOS OU MAIS, ADOLESCENTES, ADULTOS, GESTANTES E IDOSOS	Você tem costume de realizar refeições assistindo à TV, mexendo no computador e/ou celular?	<input type="radio"/> Sim <input type="radio"/> Não <input type="radio"/> Não sabe
	Quais refeições você faz ao longo do dia? <input type="checkbox"/> Café da manhã <input type="checkbox"/> Lanche da manhã <input type="checkbox"/> Almoço <input type="checkbox"/> Lanche da tarde <input type="checkbox"/> Jantar <input type="checkbox"/> Ceia	
	Ontem, você consumiu:	
	Feijão	<input type="radio"/> Sim <input type="radio"/> Não <input type="radio"/> Não sabe
	Frutas frescas (não considerar suco de frutas)	<input type="radio"/> Sim <input type="radio"/> Não <input type="radio"/> Não sabe
	Verduras e/ou legumes (não considerar batata, mandioca, aipim, macaxeira, cará e inhame)	<input type="radio"/> Sim <input type="radio"/> Não <input type="radio"/> Não sabe
	Hambúrguer e/ou embutidos (presunto, mortadela, salame, linguiça, salsicha)	<input type="radio"/> Sim <input type="radio"/> Não <input type="radio"/> Não sabe
	Bebidas adoçadas (refrigerante, suco de caixinha, suco em pó, água de côco de caixinha, xaropes de guaraná/groselha, suco de fruta com adição de açúcar)	<input type="radio"/> Sim <input type="radio"/> Não <input type="radio"/> Não sabe
	Macarrão instantâneo, salgadinhos de pacote ou biscoitos salgados	<input type="radio"/> Sim <input type="radio"/> Não <input type="radio"/> Não sabe
Biscoito recheado, doces ou guloseimas (balas, pirulitos, chiclete, caramelo, gelatina)	<input type="radio"/> Sim <input type="radio"/> Não <input type="radio"/> Não sabe	

Fonte: http://189.28.128.100/dab/docs/portaldab/documentos/esus/ficha_marcadores_alimentar_v3_2.pdf.

Figura 2 – Fluxograma direcional de conduta para orientação alimentar da pessoa gestante



Fonte: Elaborado pelos autores.

RECOMENDAÇÃO 1: ESTIMULE O CONSUMO DIÁRIO DE FEIJÃO



ORIENTAÇÃO: estimule o consumo diário de feijão ou outras leguminosas, preferencialmente no almoço e no jantar.

VARIAÇÕES E SUGESTÕES DE PREPARAÇÕES:

- Estimule o consumo eventual de variedades de feijão (preto, carioca, branco, de corda, fradinho, etc.) ou a substituição por outras leguminosas, como lentilha, grão-de-bico ou ervilha (isso vale também para aqueles que relatam não gostar de feijão).
- Para além da combinação com o arroz, o feijão pode ser consumido com farinha de mandioca (como no caso do tutu ou do feijão tropeiro), no baião de dois, no acarajé, em pastas, sopas e saladas, entre outros.

JUSTIFICATIVA:

Feijão e arroz é o prato típico do brasileiro e o consumo deve ser incentivado também durante a gestação. O consumo dessa combinação melhora a saciedade e promove o bem-estar por ser uma preparação completa, saborosa e da nossa cultura, além de bastante acessível e um excelente perfil de nutrientes. O feijão e outras leguminosas são ricos em fibras, proteínas e diversas vitaminas e minerais essenciais no período gestacional e são fontes de ferro - nutriente essencial para a síntese de células vermelhas do sangue (hemácias), no transporte do oxigênio no organismo e na prevenção de anemia ferropriva, comum entre gestantes. O consumo adequado de fibras e ferro está também associado a menor chance de desenvolver sobrepeso e obesidade, além de auxiliar em quadros de constipação intestinal.

POSSÍVEIS OBSTÁCULOS E ESTRATÉGIAS PARA SUPERÁ-LOS:

Algumas pessoas podem não ter habilidade para o preparo do feijão. Nesse caso, oriente sobre a relevância do consumo desse alimento e maneiras de aperfeiçoar o preparo (e isso vale para gestantes ou qualquer pessoa que faça parte da rede de apoio).

- Para reduzir o tempo de cozimento, facilitar a digestão dos grãos e reduzir a chance de desconfortos gastrointestinais, como flatulência, oriente que os grãos fiquem de molho antes do cozimento (de 6 a 12 horas), com a troca da água pelo menos uma vez nesse período, e que não seja utilizada a água de remolho na cocção.
- Se for possível, indique a utilização da panela de pressão para reduzir o tempo de cozimento.
- Oriente o congelamento do feijão em porções para ser consumido ao longo dos dias da semana de forma prática.
- Lentilha e ervilha podem funcionar como opções de substituição que não necessitam deixar de molho ou do uso de panela de pressão, diminuindo o tempo e facilitando o preparo.

Em casos de gestantes que apresentem **dificuldades para a realização de tarefas domésticas, como cozinhar**, por conta de dores físicas e indisposição, estimule que se faça a divisão de tarefas no ambiente familiar e/ou que se acione uma rede de apoio que assuma essa tarefa.

Oriente a ingestão, na mesma refeição do feijão ou outras leguminosas, de frutas cítricas (como laranja, acerola, limão e caju - ricas em vitamina C) e frutas ou legumes amarelo-alaranjados (como: mamão e manga e abóbora e cenoura - ricos em carotenoides, precursores da vitamina A). Isso é particularmente relevante para **gestantes que não consomem carne** (fonte importante de ferro).

Atenção para a **quantidade de sal, uso de temperos industrializados, carnes salgadas e embutidos** (como linguiça, carne de sol e toucinho), utilizados na preparação do feijão. Alerta que embutidos não funcionam como substitutos do consumo de carnes em razão do alto teor de sódio e aditivos, podendo causar complicações na gestação e aumentando o risco de descompensação na pressão arterial. Estimule o uso de temperos naturais (cheiro-verde, alho, cebola, louro, pimenta do reino, etc.) para dar mais sabor às preparações e reduzir o uso excessivo de sal. Adicionar legumes e verduras no feijão também pode tornar a preparação mais saborosa e nutritiva.

FORA DE CASA, os restaurantes que servem refeições preparadas na hora, como “quilos”, “buffets” ou “pratos feitos”, são boas opções para o consumo de feijão. Valorize refeitórios institucionais (em locais de trabalho e instituições de ensino) que servem comida fresca e os restaurantes populares. Para algumas pessoas, levar comida feita em casa (“marmitta”) para o local de trabalho ou estudo pode ser outra boa opção.

RECOMENDAÇÃO 2:

ORIENTE QUE SE EVITE O CONSUMO DE BEBIDAS ADOÇADAS



ORIENTAÇÃO: oriente que as gestantes evitem o consumo de bebidas adoçadas, tais como refrigerante, suco de caixinha, suco em pó e refrescos (também chamadas de bebidas ultraprocessadas).

SUGESTÕES DE ALTERNATIVAS SAUDÁVEIS:

- Incentive o **consumo de água**, própria para o consumo, pura ou, como preferido por algumas pessoas, “temperada” com rodela de limão, folhas de hortelã, casca de abacaxi. **Em caso de náuseas**, estimule o consumo da água temperada e/ou gelada.
- **Água de coco natural** e chás seguros a gestantes (como hortelã, camomila, erva-cidreira e boldo) sem adição de açúcar podem também ser uma opção.
- Explique que sucos de caixinha ou em pó não são alternativas saudáveis ao consumo de refrigerantes. **Sucos naturais** feitos a partir da fruta podem ser consumidos, mas não devem ser prioridade, pois não fornecem os mesmos benefícios e nutrientes que o consumo da água ou da fruta inteira. Dê preferência às frutas, mas, se a opção da pessoa for pelo suco, oriente que seja sem açúcar ou com o mínimo possível.
- Em relação ao consumo de cafeína, uma **ingestão segura** não deve ultrapassar 100mg de cafeína, o que equivale a uma xícara de café ou chá com cafeína (como chá mate, chimarrão, chás preto e verde, etc.) por dia, e que seja feita preferencialmente sem a adição de açúcar ou com o mínimo possível. Bebidas ultraprocessadas, como refrigerantes à base de cola, bebidas energéticas com cafeína, bebidas com chocolate e outros chás adoçados devem ser evitados.

JUSTIFICATIVA:

O sabor acentuado e a praticidade dessas bebidas podem favorecer o consumo. As bebidas adoçadas não são recomendadas para gestantes, pois são, em geral, adicionadas de muito açúcar, aromatizantes, corantes e outros aditivos cosméticos, além de muitas apresentarem cafeína na composição. Tais compostos podem piorar os sintomas comuns na gestação, como náuseas e vômitos, e, no caso de conterem cafeína, podem aumentar o risco de abortos, partos prematuros, baixo peso da criança ao nascer e natimorto. O consumo dessas bebidas pode também interferir na ingestão de água, meio adequado e seguro de hidratação, que, nesse período, é especialmente importante para melhorar a circulação sanguínea e a irrigação do útero e da placenta, manter o líquido amniótico em níveis adequados, estabilizar a pressão arterial, além de eliminar toxinas que aumentam o risco de infecções urinárias. O organismo humano também tem menor capacidade de “registrar” calorias provenientes de bebidas adoçadas artificialmente, e esse consumo durante a gestação pode contribuir para o desenvolvimento de intolerância à glicose, diabetes gestacional e alteração da microbiota intestinal, além de estar associado ao ganho de peso gestacional excessivo nas mulheres e maior probabilidade de excesso de peso em crianças na primeira infância.

POSSÍVEIS OBSTÁCULOS E ESTRATÉGIAS PARA SUPERÁ-LOS:

Para gestantes que não têm o **hábito** de consumir água, oriente-a a levar garrafas de água na bolsa quando sair de casa, garantindo acesso à água potável durante o dia, além de economizar. Em casa ou no trabalho, manter sempre visível uma garrafa de água.

Atenção ao consumo de bebidas adoçadas artificialmente, normalmente apresentadas como “diet” ou “zero”, e a adição de adoçante em bebidas preparadas, como leite, café, chás ou sucos. Alerta que o uso de adoçante **não é recomendado**, pois pode aumentar a probabilidade de nascimento prematuro e desenvolvimento de asma em crianças, além de contribuir para o desenvolvimento de intolerância à glicose e alteração da microbiota intestinal, prejudicando os casos de constipação intestinal. As bebidas prontas “diet” e ou “zero”, ao contrário do que o senso comum aponta, **não são alternativas saudáveis**. Além de não prevenirem o ganho de peso, essas bebidas têm potencial de trazer prejuízos metabólicos e cardiovasculares, além de estimularem a preferência pelo sabor doce.

RECOMENDAÇÃO 3:

ORIENTE QUE SE EVITE O CONSUMO DE ALIMENTOS ULTRAPROCESSADOS



ORIENTAÇÃO: Oriente que hambúrguer e/ou embutidos (linguiças, salsicha, presunto, mortadela, salames), macarrão instantâneo, salgadinhos de pacote ou biscoitos/bolachas salgados ou recheados, doces ou guloseimas são alimentos ultraprocessados e devem ser evitados.

SUGESTÕES DE ALTERNATIVAS SAUDÁVEIS:

- Valorize as **três principais refeições** do dia - café da manhã, almoço e jantar. No **almoço** e no **jantar**, oriente o **consumo de comida caseira**, como arroz e feijão, macarrão, carnes, ovos, legumes e verduras, mandioca, panquecas e tortas caseiras, entre outros.
- É comum na gestação aumentar o número de refeições e lanches. Nesses casos, sugira para **pequenos lanches** o **consumo de leite ou iogurte natural** (aqueles sem adição de açúcar ou sabor artificial) acompanhado de frutas frescas ou secas, castanhas, amendoim ou nozes, cuscuz, tapioca, pamonha, pão francês, entre outros. Quando fora de casa, estimule que carreguem alimentos saudáveis e práticos para transporte e consumo, como frutas e castanhas.
- Estimule que se priorizem frutas inteiras como sobremesa. O consumo elevado de doces durante a gestação pode aumentar o risco de ganho de peso excessivo, desenvolvimento de diabetes gestacional e desequilíbrio metabólico.

JUSTIFICATIVA:

Por conta dos ingredientes, os alimentos ultraprocessados são nutricionalmente desbalanceados - são ricos em gorduras, açúcares e sódio, muito pobres em fibras, vitaminas e minerais. As características desses alimentos prejudicam o controle da fome e da saciedade e estimulam o comer sem atenção, induzindo ao consumo excessivo e à substituição de alimentos *in natura* ou minimamente processados. Maior consumo de alimentos ultraprocessados durante a gestação está relacionado ao ganho de peso semanal excessivo e a maiores chances de retenção de peso pós-parto, fatores esses que se relacionam a desfechos negativos de saúde materno-infantil, como desenvolvimento de obesidade na mãe, e maior peso ao nascer nos bebês. Além disso, podem piorar sintomas comuns na gravidez, como náuseas, azia e constipação intestinal, e contribuem para o aumento do risco de deficiências nutricionais.

POSSÍVEIS OBSTÁCULOS E ESTRATÉGIAS PARA SUPERÁ-LOS:

Oriente **a leitura da lista de ingredientes** presentes nos rótulos dos alimentos. Esclareça que um número elevado de ingredientes (frequentemente cinco ou mais) e, sobretudo, a presença de ingredientes com nomes pouco familiares e não usados em casa indicam que o produto é ultraprocessado e que, portanto, deve ser evitado.

Lembre-se de que **a publicidade dos alimentos** ultraprocessados pode confundir o consumidor. Produtos com alegações nutricionais, como pães empacotados, barras de cereal, biscoitos e iogurtes, são majoritariamente alimentos ultraprocessados e devem ser evitados. Estimule que a pessoa faça uma leitura ainda mais atenta do rótulo de alimentos com dizeres “rico em fibras”, “rico em vitaminas e minerais”, “bom para o coração” e também de versões modificadas (versões light ou diet).

Nas consultas, **valorize o tempo dedicado aos atos de comer e de cozinhar**, fale sobre culinária e estimule esse desenvolvimento e partilha com as pessoas com quem convivem. Por conta de dores físicas e indisposição, a pessoa pode apresentar **dificuldades para a realização de tarefas domésticas, como cozinhar**. Estimule a divisão de tarefas que envolvam a alimentação e/ou que a rede de apoio assumam essa tarefa.

Ajude a família a **planejar o tempo** designado para a alimentação, como a compra, a organização, o preparo e o consumo dos alimentos. Incentive o planejamento do que e onde os alimentos serão comprados, preparados e consumidos. **Sugestões:**

- Sugira que faça uma lista de compras antes de ir ao mercado, pensando em potenciais refeições que serão preparadas ao longo da semana.
- Os alimentos não perecíveis podem ser comprados com menos frequência (a cada 15 dias, por exemplo) e os alimentos frescos e perecíveis, uma ou duas vezes na semana. O planejamento das compras reduz as idas ao mercado e às feiras.
- Sugira que tenha sempre disponíveis alimentos que possam ser utilizados para preparar rapidamente uma refeição (macarrão, ovos). Exemplifique que o tempo de preparo de um prato de macarrão com molho de tomate (estocado no congelador), com legume ou alho e óleo é de apenas 5 minutos a mais do tempo gasto para preparar um macarrão instantâneo.
- Informe sobre a utilidade de manter preparações caseiras congeladas, como carne moída, feijão, lasanha e sopas, e até mesmo porções de refeições individuais em marmitas.

FORA DE CASA, oriente que prefiram restaurantes que sirvam refeições preparadas na hora, como “quilos”, “buffets” ou “pratos feitos”, e que evitem lanchonetes ou redes de comida fast food. Valorize refeitórios institucionais (em locais de trabalho e instituições de ensino) que servem comida fresca e os restaurantes populares.

RECOMENDAÇÃO 4: ORIENTE O CONSUMO DIÁRIO DE LEGUMES E VERDURAS

ORIENTAÇÃO: Oriente o consumo diário de legumes e verduras no almoço e no jantar (acompanhando, por exemplo, a combinação do arroz com feijão).

VARIAÇÕES E SUGESTÕES DE PREPARAÇÕES:

- Estimule que a pessoa consuma grande variedade de legumes e verduras nas refeições. Valorize os legumes e verduras da região.
- Explique que esses alimentos podem ser incorporados à alimentação de diversas maneiras: em saladas cruas, em preparações quentes (cozidos, refogados, assados, gratinados, empanados, ensopados), em sopas e, em alguns casos, recheados ou na forma de purês.
- Também é possível incluir verduras e legumes em preparações culinárias, como omelete com legumes, arroz com legumes, feijão, bolinho de espinafre e tortas. Estimule também o uso de cebola, alho e outros temperos naturais para temperar e realçar o sabor das preparações.
- Estimule, particularmente, o consumo de verduras verde-escuras, como brócolis, couve, espinafre, agrião, rúcula e alimentos vermelho-alaranjados, como abóbora/jerimum, cenoura e tomate, que são alimentos fontes dos nutrientes-chave para a gestação.

JUSTIFICATIVA:

Legumes e verduras são excelentes fontes de vitaminas, minerais, fibras e antioxidantes, nutrientes essenciais durante a gestação. Seu consumo ajuda na prevenção de desfechos negativos, como nascimento prematuro, desenvolvimento de anomalias congênitas e ganho de peso gestacional excessivo. Além disso, as fibras presentes nesses alimentos contribuem para o metabolismo glicêmico e o funcionamento saudável do intestino, ajudando evitar a constipação intestinal, que pode ser comum nessa fase.

POSSÍVEIS OBSTÁCULOS E ESTRATÉGIAS PARA SUPERÁ-LOS:

Se a pessoa não consumiu legumes e verduras por apresentar desconforto gastrointestinal, sugira diversificar os tipos e a forma de preparo dos legumes e verduras e a não deixar de consumi-los.

Oriente para que façam ao menos parte das compras em feiras e sacolões ou varejões, onde encontrarão **mais variedade**. **Para reduzir custos e aumentar a qualidade,** oriente que seja priorizada a aquisição desses alimentos diretamente dos produtores e que opte sempre por legumes e verduras da época e da região.

Atenção para a **quantidade de sal** utilizado na preparação desses alimentos. Estimule o uso de temperos naturais (como cheiro-verde, alho, cebola, manjericão, gengibre, pimenta-do-reino, cominho, louro, hortelã, jambu, orégano, coentro, alecrim, pimentão, tomate, entre outros) para dar mais sabor às preparações e reduzir o uso excessivo de sal e temperos prontos, que podem intensificar as náuseas e favorecer o aumento da pressão.

Para aqueles que referem não ter o hábito, não gostar desses alimentos ou deixaram de consumir por causar algum desconforto gastrointestinal, estimule a diversificação dos tipos de alimento, das formas de preparo, a aprendizagem de novas receitas e o resgate de hábitos e receitas familiares tradicionais para o preparo de legumes e verduras.

FORA DE CASA, os restaurantes que servem refeições preparadas na hora, como “quilos”, “buffets” ou “pratos feitos” são boas opções para o consumo de verduras e legumes. Valorize refeitórios institucionais (em locais de trabalho e instituições de ensino) que servem comida fresca, os restaurantes populares e as cozinhas comunitárias. Para algumas pessoas, levar comida feita em casa (“marmitta”) para o local de trabalho ou estudo pode ser outra boa opção.

RECOMENDAÇÃO 5:

ORIENTE O CONSUMO DIÁRIO DE FRUTAS



ORIENTAÇÃO: Estimule o consumo diário de frutas, sendo preferencialmente inteiras, em vez de sucos.

VARIAÇÕES E SUGESTÕES DE PREPARAÇÕES:

- Fale sobre a variedade de frutas que temos no país. Valorize as frutas da região.
- Explique que as frutas podem ser consumidas frescas ou secas (desidratadas), no café da manhã, no almoço e no jantar - em saladas ou como sobremesas -, ou como pequenos lanches entre as refeições.
- Além de puras, as frutas podem ser adicionadas em salada de folhas, como a manga; misturadas em salada de frutas; ou consumidas com iogurte natural, leite e aveia ou como cremes. Em algumas regiões do Brasil, são consumidas com peixe e farinha de mandioca (açai), com arroz e frango (pequi) ou como moqueca (banana).
- O congelamento de frutas maduras para serem usadas posteriormente em preparações de vitaminas com leite, iogurte natural e aveia é uma alternativa para aumentar o consumo e o aproveitamento.
- Estimule, particularmente, o consumo de frutas amarelas e vermelhas, como laranja, mamão, acerola, caju, pêssego, manga, jabuticaba, ameixa. Esses são alimentos fontes dos nutrientes-chave para a gestação.

JUSTIFICATIVA:

Frutas são excelentes fontes de fibras, vitaminas, minerais e antioxidantes que contribuem para a prevenção de complicações durante a gestação. Sucos naturais da fruta nem sempre proporcionam a mesma saciedade e benefícios da fruta inteira, pois a fruta com todas as partes - casca, bagaço, fibras - tem muitos nutrientes que podem ser perdidos durante o preparo. As fibras presentes nesses alimentos contribuem para o funcionamento saudável do intestino, ajudando evitar a constipação intestinal.

POSSÍVEIS OBSTÁCULOS E ESTRATÉGIAS PARA SUPERÁ-LOS:

Se a pessoa não comeu frutas por causa de **náuseas e enjoos**, oriente que frutas cítricas ou frutas geladas podem ser mais bem toleradas, por exemplo, laranja, tangerina, abacaxi e até mesmo a água com limão espremido.

Para reduzir custos e aumentar a qualidade, oriente o consumo de frutas da época e da região.

Para pequenos lanches **FORA DE CASA**, oriente que a pessoa planeje levar frutas práticas e portáteis, como banana, goiaba, mexerica/tangerina/bergamota e maçã. Se tiver onde refrigerar, outra alternativa é levar frutas picadas.

Para gestantes que referem **não ter o hábito ou não gostar de frutas**, estimule o consumo da fruta de preferência, que experimente as combinações de frutas e se permita experimentar frutas desconhecidas e que estejam na safra. Sugira a inclusão de frutas em outras receitas, como bolos, tortas e saladas.

RECOMENDAÇÃO 6:

ORIENTE QUE O USUÁRIO COMA EM AMBIENTES APROPRIADOS E COM ATENÇÃO

ORIENTAÇÃO: Oriente que o usuário se alimente com regularidade e atenção, sem se envolver em outras atividades, como assistir televisão, mexer no celular ou computador, comer na mesa de trabalho, em pé ou andando ou dentro de carros ou transportes públicos. Oriente também, que o usuário faça as refeições sempre que possível em companhia com a família ou amigos.

SUGESTÕES PARA MUDANÇA DE COMPORTAMENTO:

- Quando possível, lembre sobre a necessidade de se comer devagar, com atenção e mastigar mais vezes os alimentos. Essas práticas, além de possibilitar que gestantes usufruam de todo o prazer proporcionado pelos diferentes sabores e texturas dos alimentos e das preparações culinárias, ajudam na digestão e podem reduzir o desconforto gástrico, como sensação de estufamento e refluxo.
- Provoque a pessoa a pensar sobre o espaço e a importância da alimentação na sua vida e para a saúde do bebê. O consumo de uma alimentação variada com diversos sabores e aromas, pode ser uma experiência que facilite a introdução alimentar dos bebês, uma vez que eles já estarão mais familiarizados com essa variedade.
- Estimule a pessoa a organizar um local na residência ou trabalho para as refeições, de preferência sentada à mesa. Recomende que se evite se envolver em outras atividades, como assistir televisão, mexer no celular ou computador, na mesa de trabalho, em pé ou andando ou dentro de carros ou transportes públicos.

JUSTIFICATIVA:

O ambiente onde comemos pode influenciar a quantidade de alimentos ingeridos e o prazer que podemos desfrutar da alimentação. Locais limpos, tranquilos e agradáveis ajudam a concentração no ato de comer e convidam para que se coma devagar e se aprecie as preparações culinárias. Muitas vezes, a necessidade de comer a qualquer hora, ou “beliscar”, surge ou se torna mais forte quando somos estimulados visualmente pela presença do alimento. Refeições feitas em companhia evitam que se coma rapidamente, também favorecem ambientes de comer mais adequados, pois refeições compartilhadas demandam mesas e utensílios apropriados.

ORIENTAÇÕES ADICIONAIS

- **Vísceras, como fígado**, são alimentos fontes de ferro e vitamina A, nutriente essencial nessa fase da vida. Caso seja do hábito da pessoa, lembre-a da importância de incluir esses alimentos em uma refeição ao longo da semana.
- Estimule o **consumo de água potável** nos intervalos entre as refeições. Água é fundamental na gestação para melhorar a circulação sanguínea e a irrigação do útero e da placenta, manter o líquido amniótico em níveis adequados, estabilizar a pressão arterial, além de eliminar toxinas que aumentam o risco de infecção urinária. Além disso, previnem a desidratação e a constipação, situações comuns nesse evento da vida.
 - O **consumo de peixes** na gestação é recomendado por conta dos ácidos graxos ômega-3 provenientes desses alimentos, essenciais para o desenvolvimento do cérebro fetal, melhor visão em bebês prematuros, bem como melhor saúde cardiovascular durante a vida. Devem ser priorizados peixes com alto teor de ácidos graxos ômega-3, como sardinha e salmão.

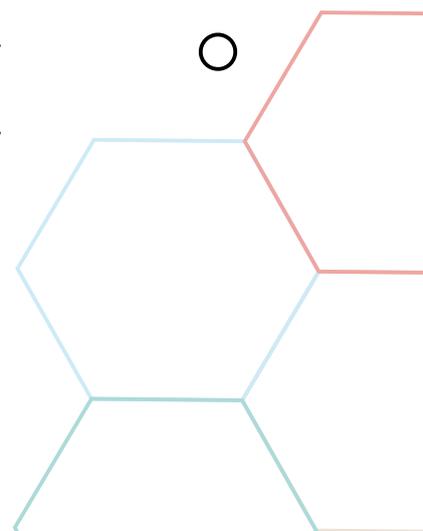


- Para gestantes que relatem **desconfortos gastrointestinais, como plenitude gástrica, náuseas, vômitos e indigestão** explique que esses sintomas podem ser comuns nesse período, pois existe a redução do tamanho e da motilidade do trato gastrointestinal. Nesses casos, oriente que se faça um maior fracionamento das refeições ao longo do dia, com três refeições principais e três pequenos lanches, baseados em alimentos *in natura* e minimamente processados. Modificar a consistência dos alimentos ingerindo alimentos mais macios e pastosos, não consumir líquidos durante as refeições, evitar o consumo de alimentos gordurosos, doces, picantes e com cheiros fortes e não deitar após a refeição também podem ajudar a aliviar esses sintomas.
- O consumo de pequenos lanches, baseados em alimentos *in natura* e minimamente processados, ao longo do dia pode ajudar **a evitar fraquezas e desmaios** comuns nessa fase, além de auxiliar na ingestão de alimentos saudáveis em casos de aumento de apetite.
- **Higienização de legumes, verduras e frutas consumidos crus.** Muitas pessoas podem não consumir alimentos *in natura* por medo de contaminação por toxoplasmose. Oriente que lavem as frutas, legumes ou verduras em água corrente e depois as coloquem em uma solução de 1 colher de hipoclorito de sódio ou 1 colher de água sanitária própria para uso em alimentos para um litro de água, por 15 minutos. Após esse período, enxaguar em água corrente. Assim, os alimentos estarão prontos e seguros para o consumo.
- **Atenção para a saúde bucal.** Essa fase pode ser marcada por alterações bucais decorrentes da gestação, como a redução da produção de saliva e aumento da acidez da cavidade oral, podendo aumentar a chance de cáries e inflamação nas mucosas (como gengiva).
- Uma **ingestão segura de cafeína** não deve ultrapassar 100mg de cafeína (equivalente a uma xícara de café, ou uma xícara de chá preto ou verde) por dia, e que seja feita preferencialmente sem a adição de açúcar ou com o mínimo possível. O consumo elevado de cafeína pode aumentar o risco de abortos, partos prematuros, baixo peso da criança ao nascer e natimorto.
- **Adoçantes não são recomendados na gestação**, pois podem aumentar a probabilidade de nascimento prematuro e desenvolvimento de asma em crianças até 7 anos, além de estarem associados a alterações metabólicas nas mulheres e maior probabilidade de excesso de peso em crianças na primeira infância.

VALORIZAÇÃO DA PRÁTICA ALIMENTAR

Valorize os pontos positivos identificados na alimentação do usuário. Isso contribui para o fortalecimento, estimula a continuidade da prática alimentar adequada e pode fornecer outras informações importantes sobre alimentação saudável, desconhecidas do usuário. Para fazer a Valorização da Prática em cada etapa, tenha como base as informações contidas no item **“justificativa”** de cada recomendação.

Para mais informações sobre o Guia Alimentar para População Brasileira (2014), acesse o site do Ministério da Saúde.



Referências

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Guia alimentar para a população brasileira**. 2. ed., 1. reimpr. Brasília, DF: MS, 2014. Disponível em: https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_alimentar_populacao_brasileira_2ed.pdf. Acesso em: 5 jan. 2021.

IBGE. Coordenação de Trabalho e Rendimento. **Pesquisa de orçamentos familiares 2017-2018: primeiros resultados**. Rio de Janeiro: IBGE, 2020. 69 p.



Conte-nos o que pensa sobre esta publicação.
Clique aqui e responda a pesquisa.



DISQUE
SAÚDE **136**

Biblioteca Virtual em Saúde do Ministério da Saúde
bvsms.saude.gov.br



MINISTÉRIO DA
SAÚDE

**Governo
Federal**