

Pré-Natal

Nutrição e Atividades Físicas



Dra. Deborah Margatho Ramos Gonçalves

GINECOLOGIA e REPRODUÇÃO HUMANA

RQE 24809 | 248091 | 248092

Sumário

Por que cuidar da dieta e praticar atividades físicas durante a gestação?!	2
Quais são os benefícios?	3
Comer bem é investir na sua saúde e do seu bebê!	4
Quais atividades físicas posso fazer?	6
Dormirei, boas novas acharei...	7



Por que cuidar da dieta e praticar atividades físicas durante a gestação?!



A prática de atividade física durante a gestação e no período pós-parto é segura quando bem orientada,

e traz diversos benefícios para a sua saúde e a saúde do seu bebê, além de reduzir os riscos de algumas complicações relacionadas à gravidez.

O sedentarismo, associado a uma alimentação não balanceada, é apontado como a principal causa de ganho de peso e problemas na gestação. A prática regular de exercício físico resulta em muitos benefícios para o organismo, melhorando a capacidade cardiovascular e respiratória, promovendo o ganho de massa óssea, a diminuição da pressão arterial em hipertensas, a melhora na tolerância à glicose e na ação da insulina.

É essencial incorporar hábitos alimentares nutritivos e uma rotina com **prática de exercícios físicos**, que podem atuar na diminuição do estresse e da depressão, no aumento da oxigenação tecidual, na manutenção da massa muscular e óssea, na melhora da função cardiocirculatória, no aumento da resistência, na sensação de bem-estar pela produção de endorfinas, além de outros benefícios.

Quais são os benefícios?

- Promove o seu desenvolvimento humano e bem-estar, ajudando a desfrutar de uma vida plena com melhor qualidade;
- Promove relaxamento, divertimento e disposição;
- Auxilia no controle do seu peso corporal;
- Diminui o risco do desenvolvimento de pressão alta e diabetes gestacional (alto nível de açúcar no sangue durante a gravidez);
- Reduz o risco do desenvolvimento de pré-eclâmpsia (pressão alta durante a gestação);
- Melhora a sua capacidade de fazer as atividades do dia a dia;
- Ajuda a diminuir a intensidade das dores nas suas costas;
- Reduz o risco de depressão;
- Reduz o risco do seu bebê nascer prematuro;
- Ajuda o seu bebê a nascer com peso adequado.



Comer bem é investir na sua saúde e do seu bebê!

A promoção da alimentação saudável e a manutenção do peso adequado são fundamentais para a saúde e o bem-estar durante toda a vida da mulher, principalmente durante a gestação. A alimentação equilibrada é importante para manter todas as funções do organismo em boas condições e seu bebê bem nutrido.

RECOMENDAÇÃO 1: CONSUMO DIÁRIO DE FEIJÃO



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.

RECOMENDAÇÃO 2: CONSUMO DIÁRIO DE LEGUMES E VERDURAS

Legumes e verduras são excelentes fontes de vitaminas, minerais, fibras e antioxidantes, nutrientes essenciais durante a gestação

RECOMENDAÇÃO 3: CONSUMO DIÁRIO DE FRUTAS

Frutas são excelentes fontes de fibras, vitaminas, minerais e antioxidantes que contribuem para a prevenção de complicações durante a gestação. Dê preferência a frutas in natura ao invés de sucos.



RECOMENDAÇÃO 4: EVITE O CONSUMO DE ALIMENTOS ULTRAPROCESSADOS

Por conta dos ingredientes, os alimentos ultra processados são nutricionalmente desbalanceados - são ricos em gorduras, açúcares e sódio, muito pobres em fibras, vitaminas e minerais.

RECOMENDAÇÃO 5: EVITE O CONSUMO DE BEBIDAS ADOÇADAS

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.



ORIENTAÇÕES ADICIONAIS

Vísceras, como fígado, são alimentos fontes de ferro e vitamina A, nutriente essencial nessa fase da vida.

Beba bastante 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.

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. Devem ser priorizados peixes com alto teor de ácidos graxos ômega-3, como sardinha e salmão.

Quais atividades físicas posso fazer?

O ideal é sempre praticar atividades com orientação de um profissional, ele poderá indicar quais exercícios são melhores no seu caso.



Se você já era fisicamente ativa **antes** da gestação ou do pós-parto, pode manter a rotina de atividade física, praticando atividades de intensidade leve a vigorosa.

Se você não praticava, a quantidade de tempo recomendada para atividade física antes da gestação ou do pós-parto, comece com uma atividade física de intensidade leve e com tempo de duração menor.

Você deve aumentar a intensidade e o tempo de duração progressivamente, praticando atividades de intensidade leve a vigorosa, de acordo com a sua capacidade. Respeite seus limites!

Se você tem uma gestação sem contraindicações, a prática de atividade física pode ser feita até o dia do parto ou enquanto for confortável para você.

Fonte: Guia de Atividade Física para a População Brasileira / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção Primária à Saúde, Departamento de Promoção da Saúde.

Protocolo de uso do guia alimentar para a população brasileira na orientação alimentar da gestante / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção Primária à Saúde, Departamento de Promoção da Saúde.

Dormirei, boas novas acharei...

É durante o sono que o organismo exerce as principais funções restauradoras do corpo, como o reparo dos tecidos, o crescimento muscular e a síntese de proteínas. Durante este momento, é possível repor energias e regular o metabolismo, fatores essenciais para manter-se saudável.



manhã.

A prática regular de exercícios ajuda a regular o ciclo circadiano. Contudo, é importante que esses exercícios sejam feitos em horários distantes da hora de dormir. Evite fazer exercícios 4 horas ou menos antes de dormir. O melhor horário para a prática dos exercícios é pela

Mesmo que você não repare diretamente, dormir em ambientes barulhentos diminui a qualidade do sono e pode levar a insônia. Certifique-se de que o lugar em que você dorme não tem muitos barulhos. Se o lugar em que dorme for barulhento, recomenda-se comprar um “tapa-ouvidos”.

ORIENTAÇÕES ADICIONAIS

Tomar um banho quente e fazer um lanche leve antes da hora de dormir costuma a ajudar muitas pessoas a dormir.

Evite ingerir qualquer tipo de estimulantes depois das 18 horas. Estimulantes mais comuns são: café, Coca-Cola, guaraná, chimarrão e alguns tipos de chá (verde, preto, branco, vermelho, mate).

Evite fazer atividades muito estimulantes na hora antes de dormir (p.ex. ver filmes de ação, games no computador/online).

Antes de dormir, faça alguma forma de relaxamento (p.ex. respiração).