



FOTO: PAULO VILELA

# **Promoção de alimentação saudável e ganho de peso adequado na gestação: um guia para profissionais da atenção básica**

Ribeirão Preto/ SP

2021



Promoção de alimentação saudável e ganho de peso adequado na gestação: um guia para profissionais da atenção básica de Daniela Saes Sartorelli, Maria Beatrix Stern, Lívia Castro Crivellenti, Izabela da Silva Santos, Maria Carolina de Lima, Mariana Rinaldi Carvalho, Naiara Franco Baroni, Natalia Posses Carreira, Maria Tereza Cunha Alves Rios, Daniela Vieira Pallos, Janaina Boldrini França, Fátima Aparecida de Bonifácio Heck, Patrícia Lázara Serafim Campos Diegues está licenciado com uma Licença Creative Commons - Atribuição-Não Comercial-Compartilha Igual 4.0 Internacional. Baseado no trabalho disponível em <https://drive.google.com/file/d/1Wy5IAfrU66n3O9EK9vskpJZplrMrBj3o/view?usp=sharing>

Podem estar disponíveis autorizações adicionais às concedidas no âmbito desta licença em [daniss@fmrp.usp.br](mailto:daniss@fmrp.usp.br)

**Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)  
(Câmara Brasileira do Livro, SP, Brasil)**

Promoção de alimentação saudável e ganho de peso adequado na gestação: um guia para profissionais da atenção básica [livro eletrônico] / [Maria Beatrix Stern...[et al.] ; coordenação Daniela Saes Sartorelli]. -- Ribeirão Preto, SP : Faculdade de Medicina de Ribeirão Preto, 2021. PDF

Outros autores: Lívia Castro Crivellenti, Izabela da Silva Santos, Maria Carolina de Lima, Mariana Rinaldi Carvalho, Naiara Franco Baroni, Natalia Posses Carreira

Bibliografia.

ISBN 978-65-00-18059-6

1. Gravidez - Aspectos nutricionais 2. Mulheres grávidas - Alimentação 3. Peso ao nascer I. Stern, Maria Beatrix. II. Crivellenti, Lívia Castro. III. Santos, Izabela da Silva. IV. Lima, Maria Carolina de. V. Carvalho, Mariana Rinaldi. VI. Baroni, Naiara Franco. VII. Carreira, Natalia Posses. VIII. Sartorelli, Daniela Saes.

21-57831

CDD-618.24

NLM-WQ 200

**Índices para catálogo sistemático:**

1. Gestantes : Alimentação : Obstetrícia : Medicina  
618.24

Cibele Maria Dias - Bibliotecária - CRB-8/9427

Faculdade de Medicina de Ribeirão Preto  
Universidade de São Paulo  
Avenida Bandeirantes, 3900  
Ribeirão Preto, SP, Brasil. 14049-900

*Coordenação geral:*

Daniela Saes Sartorelli - Departamento de Medicina Social.  
Faculdade de Medicina de Ribeirão Preto. Universidade de São  
Paulo.

*Elaboração do texto:*

Maria Beatrix Stern - Curso de Nutrição e Metabolismo. Programa  
Unificado de Bolsas. Faculdade de Medicina de Ribeirão Preto.  
Universidade de São Paulo.

Lívia Castro Crivellenti - Programa de Pós-Graduação em Saúde  
Pública. Faculdade de Medicina de Ribeirão Preto. Universidade de  
São Paulo.

Izabela da Silva Santos - Programa de Pós-Graduação em Nutrição e  
Metabolismo. Faculdade de Medicina de Ribeirão Preto.  
Universidade de São Paulo.

Maria Carolina de Lima - Programa de Pós-Graduação em Saúde  
Pública. Faculdade de Medicina de Ribeirão Preto. Universidade de  
São Paulo.

Mariana Rinaldi Carvalho - Programa de Pós-Graduação em Saúde  
Pública. Faculdade de Medicina de Ribeirão Preto. Universidade de  
São Paulo.

Naiara Franco Baroni - Programa de Pós-Graduação em Saúde  
Pública. Faculdade de Medicina de Ribeirão Preto. Universidade de  
São Paulo.

Natalia Posses Carreira - Programa de Pós-Graduação em Saúde  
Pública. Faculdade de Medicina de Ribeirão Preto. Universidade de  
São Paulo.

*Colaboração:*

Maria Tereza Cunha Alves Rios - Nutricionista. Secretaria Municipal de Saúde de Ribeirão Preto (SP).

Daniela Vieira Pallos - Nutricionista. Secretaria Municipal de Saúde de Ribeirão Preto (SP).

Janaina Boldrini França - Médica ginecologista. Coordenadora Programa de Assistência Integral à Saúde da Mulher. Secretaria Municipal de Saúde de Ribeirão Preto (SP).

Fátima Aparecida de Bonifácio Heck - Enfermeira. Equipe Técnica Programa de Assistência Integral à Saúde da Mulher. Secretaria Municipal de Saúde de Ribeirão Preto (SP).

Patrícia Lázara Serafim Campos Diegues - Enfermeira. Equipe Técnica Programa de Assistência Integral à Saúde da Mulher. Secretaria Municipal de Saúde de Ribeirão Preto (SP).

# SUMÁRIO

|  |    |
|--|----|
| <b>APRESENTAÇÃO</b> .....  | 04 |
| <b>GESTAÇÃO</b> .....  | 06 |
| Ganho de peso gestacional .....                                      | 07 |
| Alimentação saudável na gravidez .....                               | 09 |
| Atividade física na gravidez .....                                   | 14 |
| <b>OFICINAS</b> .....  | 17 |
| Oficina 1: Tempestade de dúvidas .....                               | 17 |
| Oficina 2: Escolhas Alimentares .....                                | 21 |
| Oficina 3: Planejando a alimentação saudável durante a gravidez..... | 29 |
| <b>REFERÊNCIAS</b> .....   | 37 |

Esse material é uma adaptação do “Instrutivo Metodologia de Trabalho em Grupos para Ações de Alimentação e Nutrição na Atenção Básica” (Ministério da Saúde, 2016), e destina-se aos profissionais de saúde que atuam na atenção primária. O Instrutivo foi adotado como referencial teórico para a elaboração de uma estratégia de condução de grupos de educação em saúde, cujo conteúdo foi adaptado para a promoção da alimentação saudável e ganho ponderal adequado durante a gestação. Sugerimos a leitura do documento original, disponível em: [http://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/instrutivo\\_metodologia\\_trabalho\\_alimentacao\\_nutricao\\_atencao\\_basica.pdf](http://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/instrutivo_metodologia_trabalho_alimentacao_nutricao_atencao_basica.pdf), assim como o Guia Alimentar para População Brasileira disponível em: [https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia\\_alimentar\\_populacao\\_brasileira\\_2ed.pdf](https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_alimentar_populacao_brasileira_2ed.pdf).

Essa cartilha foi elaborada em virtude das dificuldades apontadas pelos gestores de saúde em relação ao atendimento nutricional de gestantes, especialmente entre mulheres com excesso de peso, e possui uma abordagem simplificada. Orientações sobre alimentação saudável e adequada são fundamentais para garantir desfechos positivos na saúde do binômio mãe-filho.

Dessa forma, o texto aborda sucintamente temas relacionados à adequação do ganho de peso gestacional, alimentação saudável na gravidez, assim como a prática de exercícios físicos, para as mulheres que não apresentam necessidades nutricionais e dietéticas específicas. Além disso, propõe o desenvolvimento de oficinas para serem realizadas com gestantes no âmbito da atenção básica.

É importante mencionar as Secretarias Municipais de Assistência e Desenvolvimento Social e outras entidades ou organizações de assistência social como caminhos possíveis para garantir a Segurança Alimentar e Nutricional (SAN) da população. Em situações de dificuldade de acesso à uma alimentação adequada e saudável, os profissionais de saúde devem orientar as gestantes assistidas pela atenção primária sobre esses direitos.



## Gestação

A gestação (ação ou efeito de gestar) é uma fase da vida da mulher caracterizada por diversas alterações fisiológicas, metabólicas, hormonais e psicológicas direcionadas para a formação e geração do bebê.

O período gestacional divide-se em três trimestres, sendo o primeiro marcado pelas mudanças biológicas decorrentes da divisão celular e alterações hormonais maternas. Nesta fase inicial são comuns os sintomas de náuseas, vômitos e falta de apetite. Assim, deve-se evitar ficar muito tempo sem se alimentar, comer mais vezes ao longo do dia com porções menores de alimentos e escolher alimentos mais secos (bolachas de água e sal, pão) ou frutas.

Os dois últimos trimestres são marcados pelo desenvolvimento e crescimento do feto, com importante influência de fatores externos ou ambientais, como: ganho de peso gestacional, hábitos alimentares e estilo de vida materna.



## Ganho de peso gestacional

Durante o período gestacional, é esperado certo ganho de peso pela gestante, pois ocorre uma série de mudanças no corpo da mulher, como: aumento dos estoques maternos de gordura e nutrientes, aumento dos tecidos maternos (útero, placenta, tecido adiposo e seios), formação do líquido amniótico, expansão do volume sanguíneo e crescimento do feto.

Porém, o ganho de peso inadequado, abaixo ou acima do esperado, é prejudicial para a saúde da mãe e do bebê podendo aumentar o risco do desenvolvimento de anemia materna, baixo peso ao nascer do bebê, parto prematuro, aborto, hipertensão arterial, diabetes gestacional, retenção de peso pós-parto, entre outras complicações.

É importante destacar que durante a gravidez é possível que o ganho de peso ocorra de maneira saudável, favorecendo o desenvolvimento da gestação e, conseqüentemente, do bebê. Além disso, com a adequação do ganho de peso gestacional, há maiores chances de que, no pós-parto, a mulher volte ao seu peso pré-gestacional. No primeiro trimestre (até a 13ª semana gestacional) é comum a mulher ganhar peso (até 2 kg) ou até mesmo perder peso (até 3 kg). A perda de peso pode acontecer devido aos sintomas de náuseas e vômitos, característicos deste período.

A partir do segundo trimestre, espera-se que o ganho de peso seja linear até o final da gestação, ou seja, que ocorra de maneira gradual e controlada ao longo das semanas gestacionais.

Ademais, recomenda-se que o ganho de peso total ocorra segundo o estado nutricional pré-gestacional, podendo ser classificado como: baixo peso, peso adequado, sobrepeso ou obesidade.

Veja abaixo como calcular o índice de massa corporal (IMC) pré-gestacional e a recomendação de ganho de peso total e semanal durante a gravidez:

*Cálculo do IMC pré-gestacional:*

$$\frac{\text{Peso pré-gestacional (quilogramas)}}{\text{Altura}^2 \text{ (metros)}}$$

Obs.: Caso o peso pré-gestacional não esteja disponível no prontuário da usuária do serviço de saúde, ou a mulher não se lembre, considerar o primeiro peso aferido no início da gestação (preferencialmente até a 12<sup>a</sup> semana gestacional).

O quadro abaixo apresenta as recomendações de ganho de peso, total e semanal, durante a gestação, de acordo com o IMC pré-gestacional.

| <b>IMC pré-gestacional<br/>(kg/ m<sup>2</sup>)</b> | <b>Ganho de peso total<br/>(kg)</b> | <b>Taxa de ganho de peso*<br/>2º e 3º trimestres<br/>(kg/ semana)</b> |
|--|-------------------------------------|---|
| Baixo peso (< 18,5)                                | 12,5 - 18                           | 0,44 - 0,58   |
| Adequado (18,5 - 24,9)                             | 11,5 - 16                           | 0,35 - 0,50   |
| Sobrepeso (25,0 - 29,9)                            | 7,0 - 11,5                          | 0,23 - 0,33   |
| Obesidade (≥ 30,0)                                 | 5,0 - 9,0                           | 0,17 - 0,27   |

\*Assume-se no cálculo um ganho de peso de 0,5 - 2kg no primeiro trimestre de gestação.

Fonte: *Institute of Medicine*, 2009.

Nos últimos anos, o ganho de peso gestacional excessivo tem aumentado expressivamente, e é apontado como um sério problema de saúde pública, pois está relacionado com consequências indesejáveis para a saúde materno-infantil, a curto e longo prazo. Desta forma, é de extrema importância que as gestantes sejam orientadas quanto às práticas alimentares e estilo de vida saudáveis, adotando-as em sua rotina.



O período gestacional é uma fase importante para a adoção de práticas alimentares e estilo de vida saudáveis devido aos benefícios para a saúde e bem-estar da mãe, e para a formação e crescimento adequados do bebê.

A alimentação adequada é essencial para fornecer energia e nutrientes ao binômio mãe-filho e evitar complicações, como: desnutrição, anemia materna, distúrbios hipertensivos gestacionais, ganho de peso gestacional excessivo, diabetes mellitus gestacional, peso ao nascer inadequado, parto prematuro, aborto, maior risco de morbidade no primeiro ano de vida e doenças crônicas na vida adulta.

Desta forma, é fundamental que os profissionais de saúde que atuam na atenção pré-natal promovam a adoção de práticas alimentares saudáveis para diminuir os riscos de complicações e desconfortos característicos da gestação (enjoo, refluxo, azia, constipação intestinal, edema, entre outros). É válido ressaltar que dietas restritivas para perda de peso não devem ser recomendadas neste ciclo da vida. Além disso, qualquer mudança alimentar, como a adoção de uma dieta vegetariana e/ou vegana, deve ser orientada por um profissional nutricionista.

A recomendação chave é: ter uma alimentação diversificada, baseada principalmente em alimentos de origem vegetal (frutas, verduras e legumes); comida caseira, e alimentos com menor grau de processamento industrial possível; evitando, assim, o consumo de alimentos ultraprocessados. É importante mencionar que os alimentos *in natura* ou minimamente processados são obtidos diretamente da natureza e quase não sofrem mudanças pela indústria, apenas são selecionados e limpos, tais como:

batatas, mandioca, frutas, hortaliças, feijão, arroz, lentilha, grão de bico, carne, leite, ovos, ou seja, quase tudo aquilo que compramos na feira, varejões (sacolões) ou na parte de hortifrúti dos mercados.

Por outro lado, os alimentos ultraprocessados são fabricados pela indústria, apresentam muitos ingredientes em sua composição e preservam muito pouco ou nada do alimento natural. São formulações ricas em amido, açúcar, sal, gordura e aditivos (emulsificantes, corantes, texturizantes etc). Exemplos desses alimentos: biscoito recheado, salgadinhos de pacote, doces e guloseimas, refrigerante, macarrão instantâneo e molhos para salada.

Abaixo as orientações nutricionais baseadas nos “Dez Passos de Alimentação Saudável para Gestantes” (Ministério da Saúde, 2012) e nas orientações do “Guia Alimentar para a População Brasileira” (BRASIL, 2014).

- Orientar as gestantes a fazerem pelo menos três refeições por dia (café da manhã, almoço e jantar) e comerem frutas nos intervalos dessas refeições;
- Ressaltar a importância do consumo de água ao longo do dia (pelo menos dois litros);
- Estimular que as refeições sejam feitas acompanhadas de familiares ou amigos, sempre que possível; Incentivar hábitos como comer devagar e desfrutar os sabores dos alimentos;
- Ressaltar a cautela ao utilizar óleo, gordura e sal no preparo das refeições;
- Incentivar o consumo diário de legumes, verduras, frutas, feijões, cereais (de preferência integrais), que são importantes fontes de vitaminas, minerais e fibras, e contribuem para a prevenção da obesidade e de doenças crônicas não transmissíveis. Alimentos de origem vegetal devem compor a maior parte da alimentação;

- Orientar a retirada da pele e da gordura aparente das carnes. Evitar o consumo excessivo de carnes vermelhas. Uma alternativa é intercalar, sempre que possível, o consumo das carnes vermelhas com pescados, aves, ovos, feijões ou legumes. Recomendar, sobretudo, o consumo de peixes duas vezes na semana, os mais indicados são: sardinha, arenque e pescada. Atenção ao consumo do peixe cru, que deve ser evitado pelos riscos de contaminação;
- Incentivar a inclusão de leite e derivados na alimentação por serem importantes fontes de cálcio. As fontes vegetais de cálcio são: semente de gergelim, couve, feijão, brócolis e taioba;
- Incentivar o consumo diário de alimentos ricos em ferro, principalmente, carnes, miúdos, hortaliças de folhas verde-escuras, feijão, lentilha, grão-de-bico, soja, grãos integrais, castanhas e outros. Junto com esses alimentos, incentivar o consumo de frutas que sejam fontes de vitamina C (exemplo: acerola, goiaba, laranja, caju, limão e outras). Essa estratégia auxilia na prevenção da ocorrência de anemia ferropriva (deficiência de ferro no sangue);
- Incentivar o consumo de vegetais com coloração verde escura (couve, rúcula, espinafre, almeirão, brócolis, ora-pro-nóbis), leguminosas (feijão, grão de bico, lentilha, soja), frutos (laranja, tomate), ovos e cereais como o milho, trigo, arroz, esses alimentos são ricos em folato que possui efeito protetor na ocorrência de defeitos no tubo neural do bebê e anemia materna;
- Recomendar o consumo de peixes de água fria (sardinha), sementes como a chia e a linhaça e o azeite de oliva. Esses alimentos são ricos em ômega-3. O omêga-3 é um nutriente muito importante para o desenvolvimento adequado do bebê;

- Orientar o consumo moderado de alimentos processados, como vegetais e peixes enlatados, extrato de tomate, frutas em calda ou cristalizadas, queijos e pães feitos com farinha e fermento;
- Ressaltar que seja evitado o consumo de refrigerantes e sucos artificiais (de caixinha ou em pó), macarrão instantâneo (tipo miojo), chocolates, bolachas (com ou sem recheio) e biscoitos, salgadinhos do tipo “chips” e outras guloseimas;
- Incentivar o planejamento do tempo para que a alimentação tenha o espaço que ela merece.

Para o consumo de alimentos crus, orientar sobre as etapas de higienização, conforme apresentado a seguir:

## HIGIENIZAÇÃO DOS ALIMENTOS

1

Escolher as folhas, retirar partes estragadas e/ou sujeiras.

2

Lavar folha por folha, legume por legume, unidade ou cacho de fruta por vez em água corrente.

3

Medir 1 litro de água limpa, colocar em um recipiente limpo e adicionar 1 colher de sopa de água sanitária. (Dica: a medida de um copo de requeijão é 250 ml, assim 4 copos de requeijão resultam em 1 litro).

4

Colocar as folhas, legumes ou frutas de molho na mistura de água com água sanitária.

5

Deixar as folhas das verduras, os legumes ou frutas de molho por 15 minutos.

6

Enxaguar bem todas as folhas, legumes ou frutas, que poderão ser consumidos imediatamente ou guardá-los na geladeira.



### OBS:

A água sanitária é indicada para higienizar esses alimentos. Quando for comprar esse produto, procure as marcas que dizem no rótulo “Pode ser usada para desinfecção de frutas e verduras”, algumas marcas que tem esta informação no rótulo são: Qboa, Chemix, Cândida, Tá Boa e Triex.

A ingestão de café, chá mate e refrigerante tipo cola (fontes de cafeína) deve ser moderada, por exemplo não ultrapassar o consumo de 2 xícaras de café por dia. O consumo de adoçante também deve ser evitado, pois os estudos ainda são controversos. Quando houver necessidade, orientar a preferência para sucralose e/ou estévia.

Na gestação pode haver alguns desejos específicos para o consumo de alguns alimentos, como doces e/ou produtos lácteos. É importante orientar sobre a quantidade e frequência para cada gestante, pois se consumidos em excesso pode favorecer o ganho de peso indesejado. Também pode ocorrer o desejo por substâncias que não são alimentos, como barro, terra, etc. Esta é uma situação menos frequente, mas deve ser comunicada imediatamente ao médico, pois pode refletir alguma situação de carência nutricional materna.

Todas as recomendações em relação à alimentação apresentadas nessa cartilha irão promover a saúde das gestantes e contribuir para ganho de peso gestacional adequado. Lembre-se de orientar também que o consumo de bebidas alcoólicas e o fumo devem ser evitados durante a gestação.



## Atividade física na gestação

Durante a gestação é recomendada a prática de 150 minutos de atividade física por semana, de intensidade moderada, entre as mulheres saudáveis, conforme as diretrizes propostas pela *American College of Obstetricians and Gynecologists* (ACOG).

A prática regular de exercícios, como caminhadas, dança, andar de bicicleta ou outras atividades físicas, além de promover saúde e bem-estar às gestantes, também pode contribuir para reduzir a retenção de líquidos, diminuir o estresse, melhorar o funcionamento do intestino e ainda favorecer o ganho de peso adequado.

Algumas mulheres e profissionais da área de saúde ainda se preocupam com a prática de atividade física durante a gestação devido à sua suposta relação com causas de aborto espontâneo, baixo crescimento do feto, lesão ou parto prematuro. No entanto, tal relação não é comprovada quando não há complicações e/ou contraindicações médicas.

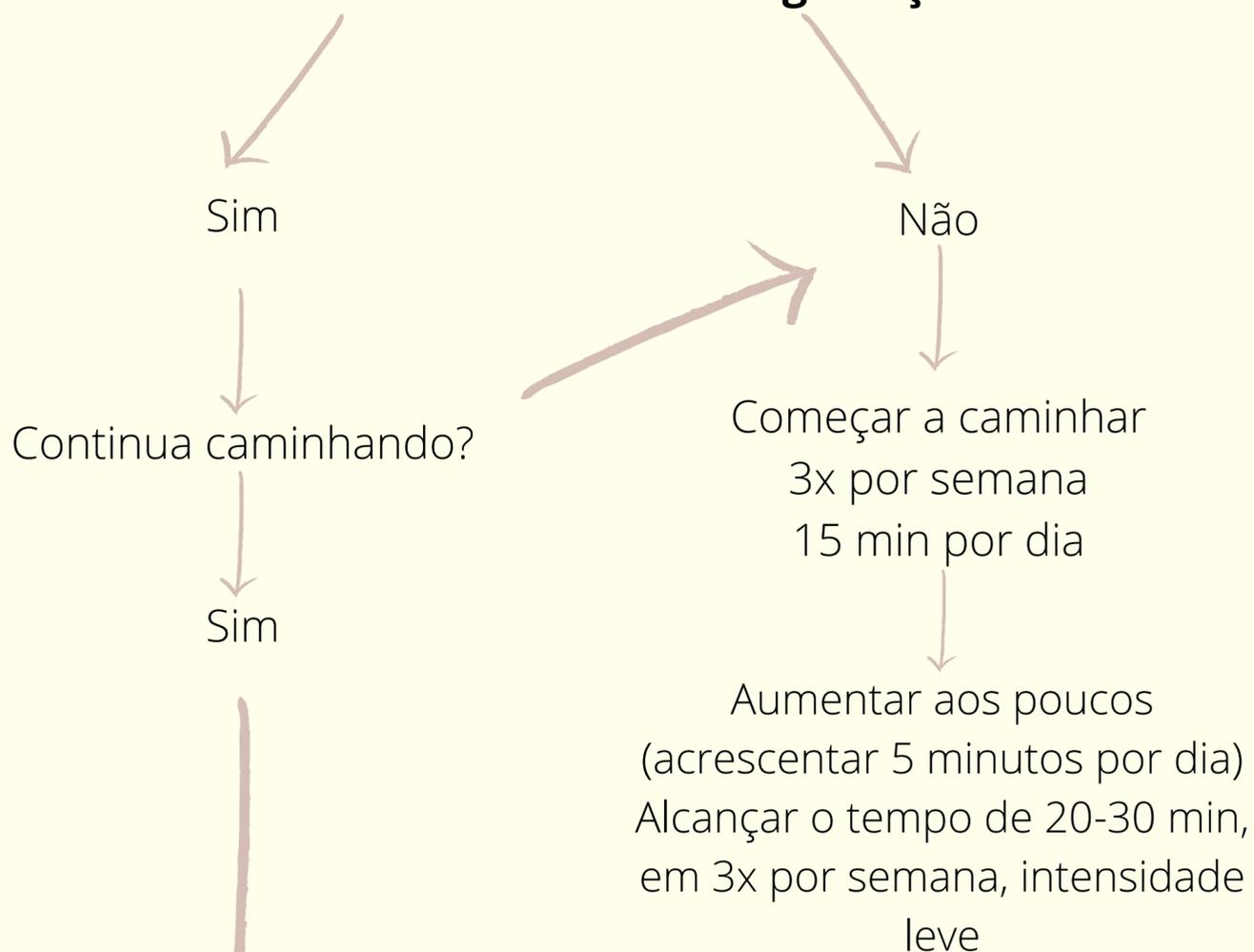
Segundo a literatura científica, a prática de atividade física durante a gestação tem se mostrado benéfica para a maioria das mulheres, embora adaptações na rotina de exercícios possam ser necessárias devido a alterações normais na anatomia, fisiologia maternas, e por exigências que o feto passa a apresentar à mãe.

O fluxograma abaixo apresenta um exemplo sobre as recomendações da prática de atividade física durante a gravidez:

## RECOMENDAÇÃO DE CAMINHADA

**OBJETIVO NA GESTAÇÃO:** Caminhar pelo menos 5x por semana, durante 20-30 minutos em intensidade moderada.

### Realizava caminhada antes da gestação?



Continue até atingir 5x por semana de 20-30 min, intensidade moderada

Adaptado: Maíra Barreto Malta, 2015.

No folder a seguir são apresentadas orientações importantes para a prática de atividades físicas durante a gravidez:

## Orientações



- Manter uma boa hidratação, tomar água antes e depois de caminhar;
- Usar filtro solar;
- Usar tênis, roupas leves e confortáveis;
- Não carregar bolsas ou sacolas;
- Evitar caminhar em horários e locais muito quentes;
- Usar boné ou chapéu.

Fonte: Google Imagens

## Atenção

### **Se estiver caminhando e sentir:**

- Falta de ar;
- Tontura;
- Fraqueza muscular;
- Dor na batata da perna;
- Câimbras;
- Cólicas ou contrações.

**INTERROMPA a caminhada, descanse e procure a Unidade de Saúde.**

### **NÃO fazer caminhada e procurar a Unidade de Saúde se tiver:**

- Sangramento vaginal;
- Cólicas ou contrações;
- Falta de ar ou cansaço sem ter feito exercício físico;
- Ameaça de trabalho de parto;
- Redução dos movimentos do bebê.

### **IMPORTANTE**

Gestantes **NÃO** devem realizar caminhada moderada por mais de 50 minutos sem parar!

Adaptado: Maíra Barreto Malta, 2015.

Por fim, é importante orientar as gestantes que nesse período pratiquem exercícios físicos prazerosos para garantir a promoção de sua saúde e bem-estar.



## Oficinas

O “Instrutivo: Metodologia de Trabalho em Grupos para Ações de Alimentação e Nutrição na Atenção Básica” (Ministério da Saúde, 2016) foi adotado como referencial teórico para a elaboração das oficinas aqui apresentadas, cujo conteúdo adaptado destina-se à condução de grupos entre gestantes, por profissionais da área da saúde no âmbito da atenção básica. A partir delas, será possível abordar de uma maneira objetiva e dinâmica todas as informações contempladas neste material. Essas oficinas visam promover diálogo, interação e troca de experiências, favorecendo a construção coletiva do conhecimento. Devem ser escolhidas de acordo com a disponibilidade e a realidade do local, além de considerar as necessidades das participantes.

Cada oficina descreve o passo a passo das atividades, considerando: objetivos, descrição da atividade, materiais necessários e o tempo de duração.

### **Oficina 1: Tempestade de dúvidas**

- *Objetivos*

Discutir as dúvidas sobre alimentação adequada e saudável e sobre a prática de atividade física durante a gestação;

Esclarecer e refletir sobre a importância da alimentação adequada e saudável e da prática de exercícios físicos durante a gestação.

- *Descrição da atividade*

Inicialmente o profissional deverá apresentar a atividade proposta, “Tempestade de dúvidas”, e contextualizar que a atividade foi pensada devido às inúmeras informações sobre alimentação divulgadas na mídia atualmente (televisão, revista, internet, mídia social), porém, na maioria das vezes essas informações são pouco confiáveis.

As participantes deverão se organizar em um círculo, para constituir a “Roda de Conversa”, e uma por vez deverá expor sua dúvida sobre alimentação saudável e/ou prática de exercícios físicos.

Antes de iniciar a atividade, o profissional deverá estabelecer alguns combinados com as participantes:

- Dizer que todas as dúvidas sobre alimentação adequada e saudável e prática de atividade física serão bem-vindas, mesmo aquelas mais simples.
- Dizer que primeiramente as dúvidas serão anotadas, e depois serão discutidas.
- Reforçar que cada uma fale em um momento, evitando que todas falem ao mesmo tempo.

O profissional deverá registrar as dúvidas em um cartaz separando-as de acordo com os assuntos levantados. (Exemplos: perda de peso, benefícios e malefícios de alimentos, condições específicas da gravidez, prática de atividade física, etc.).

Considerando o tempo disponível para a atividade, o profissional deverá selecionar as dúvidas com os temas mais citados e discuti-las na roda de conversa.

- *Materiais*  
Cartolina ou papel craft e pincel atômico.
- *Duração*  
40 a 60 minutos.

Observação: A partir dessa oficina, é possível fixar um painel no ambiente para expor os principais esclarecimentos sobre alimentação saudável e prática de exercícios físicos na gestação.

### **Para saber mais:**

AFONSO, M. L. M., ABADE, F. L. **Para reinventar as rodas.** Belo Horizonte: Rede de Cidadania Mateus Afonso Medeiros, 2008. 63 p.

ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE NUTRIÇÃO. Disponível em: <<http://www.asbran.org.br/>> Acesso em: 20 de julho de 2019.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Estratégias para o cuidado da pessoa com doença crônica: obesidade.** Brasília, 2014. 212 p.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Coordenação- Geral de Alimentação e Nutrição. **Desmistificando Dúvidas sobre Alimentação e Nutrição.** Brasília, 2016.

CONSELHO NACIONAL DE SEGURANÇA ALIMENTAR E NUTRICIONAL. Disponível em: <<http://www4.planalto.gov.br/consea/>>. Acesso em: 17 julho 2019.

MUITO ALÉM DO PESO. Direção: Estela Renner. Produção: Juliana Borges. Maria Farinha Filmes. 2012. Disponível em: <<https://muitoalemdopeso.com.br/>> Acesso em: 20 julho 2019.

REDE DE ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO DO SISTEMA ÚNICO DE SAÚDE. Disponível em: <[http://ecos-redenutri.bvs.br/tiki-read\\_article.php?articleId=2412](http://ecos-redenutri.bvs.br/tiki-read_article.php?articleId=2412)> Acesso em: 17 julho 2019.

SABOREANDO MINDFULNESS. Disponível em: <<http://drielequinhoneiro.com/>> Acesso em: 22 julho de 2019.

## Oficina 2: Escolhas Alimentares

- *Objetivos*

Esclarecer sobre as quantidades de sal, açúcar e óleo presentes em alguns alimentos ultraprocessados;

Discutir sobre a diferença entre a qualidade nutricional de alimentos ultraprocessados e minimamente processados;

Refletir sobre a importância das escolhas alimentares na gravidez para a saúde materno-infantil.

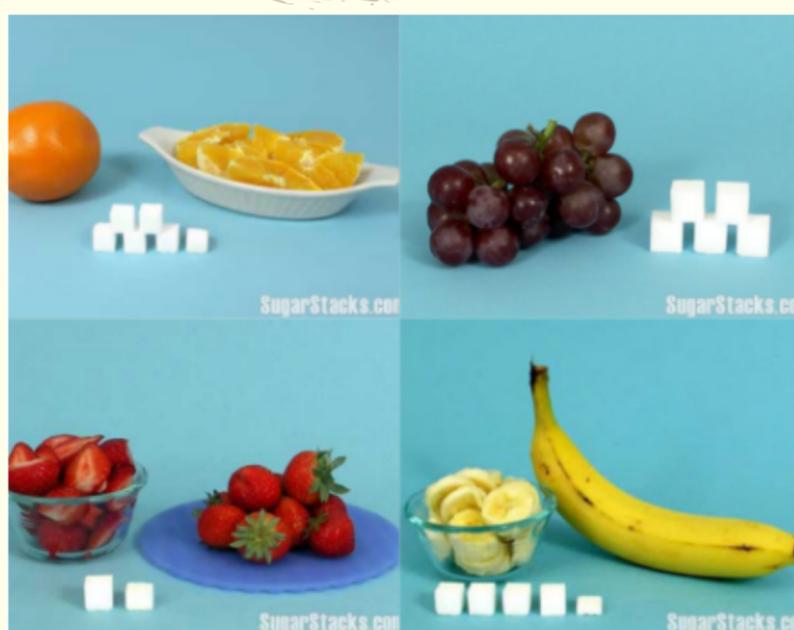
- *Descrição da atividade*

Inicialmente o profissional deverá apresentar a atividade proposta, “Escolhas Alimentares”, mencionando a importância de conhecer a quantidade de açúcar, gordura e sal presentes em alguns alimentos, assim como a sua qualidade nutricional. O profissional deverá apresentar às participantes algumas imagens de alimentos ultraprocessados e minimamente processados com base no Instrumento Imagético para Orientação Nutricional (Micali; Diez-Garcia, 2014) e em outras figuras disponíveis em bancos de imagem da internet.

Cada imagem conta com um texto de apoio para esclarecer sobre a quantidade de açúcar, gordura e sal presentes em cada alimento. O profissional deverá mostrar as imagens às participantes, uma a uma, e na sequência discutir o conteúdo do seu tema.

No total serão 11 imagens com textos de apoio ilustrando a proposta da atividade, conforme apresentado a seguir:

## Tema: quantidade de açúcar



Fonte: Google Imagens

Uma alimentação saudável inclui o consumo diário de frutas, pois elas fornecem fibras, vitaminas e minerais que são importantes para o bom funcionamento do organismo. As frutas contêm frutose, um tipo de açúcar encontrado naturalmente nos alimentos. Já o açúcar de adição, aqueles que adicionamos nas bebidas ou aqueles que a indústria adiciona nos alimentos e bebidas para realçar o sabor (açúcar refinado branco, xarope de milho, xarope de guaraná, suco de fruta concentrado, maltodextrina, etc), são prejudiciais à saúde.



Fonte: Google Imagens

Sucos industrializados (de caixinha ou em pó) e refrigerantes contêm muito açúcar de adição e adoçantes artificiais que podem aumentar o risco de ganho de peso excessivo durante a gestação, diabetes *mellitus* gestacional, cáries, entre outras complicações.



Fonte: Micali & Diez-Garcia, 2014.

Os refrigerantes contêm muitos açúcares de adição. Dessa forma, se for consumido 2 latas todos os dias, o consumo total de açúcar, ao final de um ano, será de 22 kg.

*Tema: quantidade de gordura*



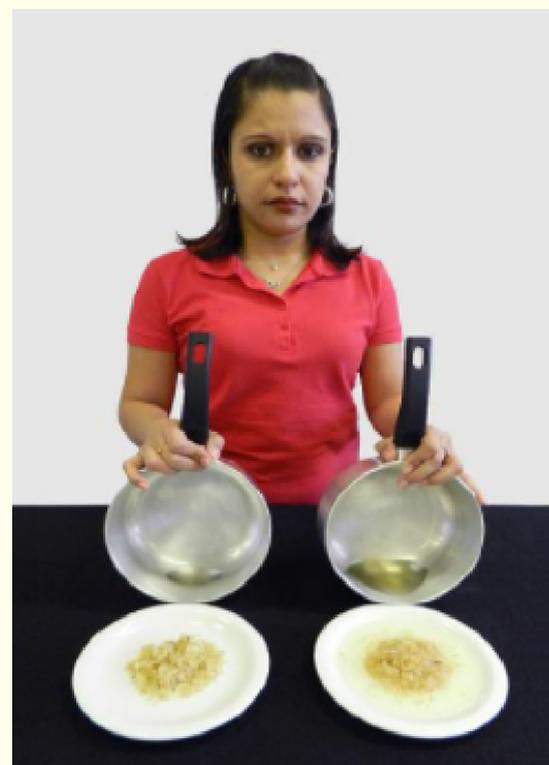
Fonte: Micali & Diez-Garcia, 2014.

Os doces contêm muito açúcar. Dessa forma, se uma pessoa come uma porção pequena de doces todos os dias (ex: 1 brigadeiro e 3 biscoitos doces recheados, ou 1 pedaço de torta doce e 1 chocolate) e, caso esse consumo diário ultrapasse a necessidade energética diária dessa pessoa, ela poderá ganhar 20 kg de peso ao final de 1 ano.

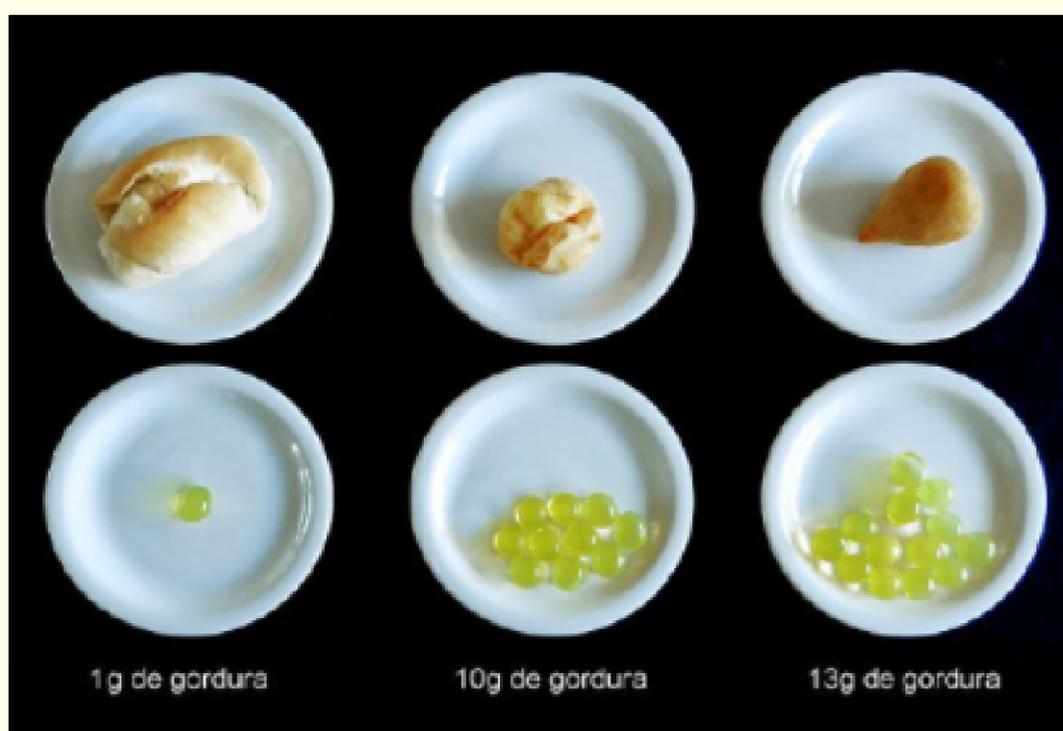
O ideal é que se utilize pouco óleo para preparar os alimentos, pois ao cozinhar/refogar com muito óleo os alimentos irão absorver muito mais gordura quando

comparado aos alimentos que foram cozidos e/ou refogados com pouco óleo.

O pão francês, muitas vezes, é taxado como um alimento não saudável, porém, ao compará-lo ao pão de queijo e à coxinha, ele é o alimento que tem menor quantidade de gordura (1g). O pão de queijo tem 10 vezes mais gordura (10g) e a coxinha tem 13 vezes mais gordura (13g) que o pão francês.

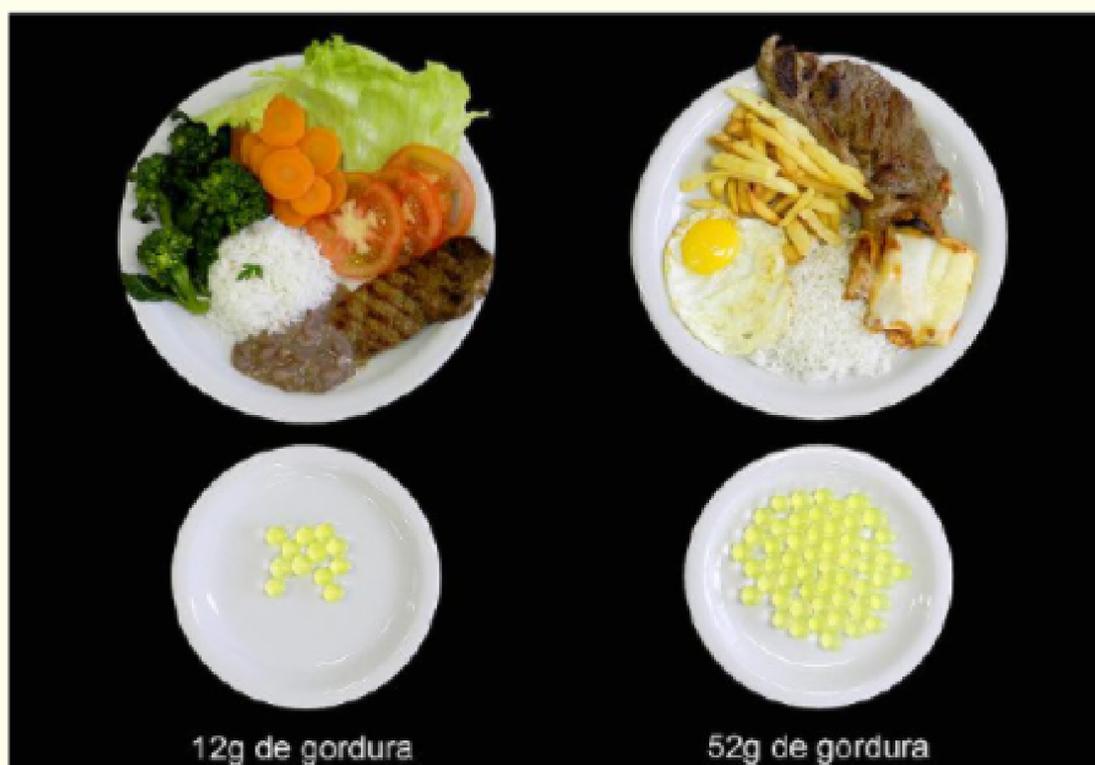


Fonte: Micali & Diez-Garcia, 2014.



Fonte: Micali & Diez-Garcia, 2014.

Um prato de comida saudável (por exemplo: arroz, feijão, verduras, legumes e carne grelhada) possui 12g de gordura, enquanto que um prato de comida que contém muita fritura (por exemplo: arroz, bife frito, batata frita, ovo frito e lasanha) contém cerca de 4 vezes mais gordura (52g) que o prato de comida saudável. Além de ter mais gordura, o prato que contém frituras não tem a mesma qualidade nutricional que o prato de comida saudável. Por isso, o consumo de frituras deve ser evitado durante a gravidez.



Fonte: Micali & Diez-Garcia, 2014.

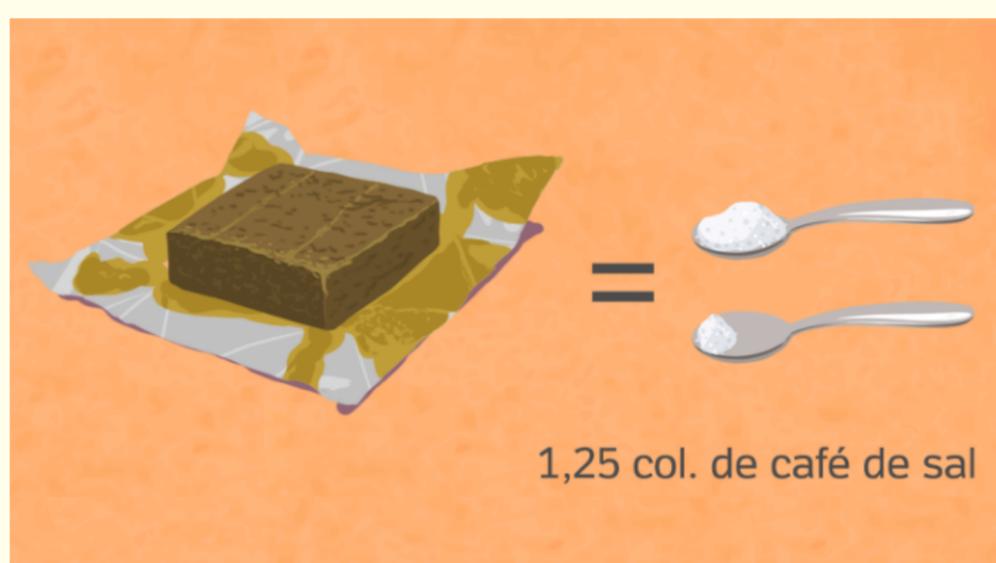
Alguns doces, como o sorvete, além de possuírem muito açúcar, contêm muita gordura. Uma taça de *sundae* (sorvete) possui 26g de gordura, ou seja, possui mais gordura que 1 prato de comida saudável e não oferece sensação de saciedade. Dessa forma, o consumo de sorvete e outros alimentos ricos em gorduras, como batatas chips e fast food, não devem ser frequentes.



Fonte: Micali & Diez-Garcia, 2014.

## Tema – quantidade de sal

A quantidade recomendada de sal de cozinha que pode ser ingerida por dia é de aproximadamente uma colher de chá. Ao cozinhar, evite os temperos industrializados como os caldos (tabletes ou sachês) e outros temperos e molhos prontos, pois eles apresentam muito sal em sua composição (1 tablete de caldo de carne = 1 ½ colher de café de sal). Preste atenção e valorize o sabor natural dos alimentos, use temperos naturais como alho, cebola, orégano, alecrim, açafrão ou cúrcuma, cheiro verde (salsinha e cebolinha), cominho e outros e pequenas quantidades de sal para realçar o sabor natural dos alimentos.



Fonte: ARTE/ UOL

Todos os embutidos (presunto, mortadela, peito de peru, salame, linguiça, salsicha) são ricos em sódio. O peito de peru, que tem “fama” de mais saudável, tem quase uma colher (de café) de sal em três fatias.



Fonte: ARTE/ UOL

Uma bandeja de 600 gramas de lasanha à bolonhesa congelada pode ultrapassar a quantidade de sal que deveríamos comer o dia todo, pois contém 3 colheres de café de sal (5g). Portanto, é importante que a base da alimentação seja de alimentos *in natura* ou minimamente processados e que as refeições sejam preparadas de maneira caseira. Desta forma, evita-se o consumo dos alimentos industrializados contendo muito sal durante a gestação.



Fonte: ARTE/ UOL

- *Material*  
Figuras impressas.
- *Duração*  
40 a 60 minutos.

Observação: Para complementar a discussão, sugere-se convidar um nutricionista para participar da atividade. É possível fixar um painel no ambiente para expor algumas imagens sobre a quantidade de açúcar, gordura e sal presente em alguns alimentos a partir da realização dessa oficina.

### **Para saber mais:**

JAMORI, M. M.; PROENÇA, R. P. C; CALVO, M. C. M. Determinantes da escolha alimentar. **Revista de Nutrição**, [S.l.] v.5, n.21. p. 63-73, 2008.

IFRS EXTENSÃO. Projeto de Extensão Educação e Alimentação Saudável. Quantidade de sal em embutidos e alguns alimentos. Disponível em: <<http://projetoalimentacaoifrs.blogspot.com/2017/11/quantidade-de-sal-em-embutidos-e-alguns.html>> Acesso em: 22 junho 2019.

NUTRIÇÃO E CIÊNCIA. Disponível em: <<https://www.blogs.unicamp.br/nutricaoeciencia/2018/06/06/o-que-determina-as-escolhas-alimentares/>> Acesso em: 22 julho de 2019.

AGÊNCIA NACIONAL DE VIGILÂNCIA SANITÁRIA (ANVISA). Disponível em: < <http://portal.anvisa.gov.br/>>. Acesso em: 22 julho de 2019.

## Oficina 3: Planejando a alimentação saudável durante a gravidez.

- *Objetivos*

Conhecer a classificação dos alimentos de acordo com o grau de processamento industrial proposto pelo Guia Alimentar para a População Brasileira (BRASIL, 2014);

Identificar os alimentos que devem ser a base da alimentação, os que requerem consumo moderado e aqueles que devem ser evitados;

Promover autonomia para planejar a alimentação de maneira adequada;

Estimular a adoção de hábitos alimentares saudáveis na gestação.

- *Descrição da atividade*

Inicialmente o profissional deverá explicar a classificação dos alimentos conforme apresentado a seguir:



Fonte: Canva.com

➔ **Alimentos *in natura* ou minimamente**

**processados:** Os alimentos *in natura* ou minimamente processados são obtidos diretamente da natureza e quase não sofrem mudanças pela indústria, apenas são selecionados e limpos, tais como: batatas, mandioca, frutas, hortaliças, feijão, arroz, lentilha, grão de bico, carne, leite, ovos, ou seja, quase tudo aquilo que compramos na feira, varejões (sacolões) ou na parte de hortifrúti dos mercados.

*Atenção:* comprar legumes enlatado é diferente de comprá-los frescos e preparar em casa acrescentando sal e/ou temperos, pois, o processamento industrial reduz as quantidades de vitaminas e nutrientes.



Fonte: Canva.com

➔ **Alimentos Processados:** produtos relativamente simples fabricados pela indústria principalmente com a adição de sal ou açúcar (ou também vinagre e óleo) a um alimento *in natura*; são alimentos comprados prontos para consumo e que duram mais, e ainda se reconhece o alimento original facilmente. Geralmente passam por fermentação, salmoura, cura e defumação e são acondicionados em vidros ou latas. Exemplos: conservas, queijos, pães, extratos de tomate, frutas em calda e cristalizadas, carne seca, sardinha e pães embalados.



Fonte: Canva.com e Google imagens

➔ **Alimentos Ultraprocessados:** São alimentos fabricados pela indústria que apresentam muitos ingredientes em sua composição e preservam muito pouco ou nada do alimento natural. São formulações com amido, açúcar, sal, gordura e aditivos (emulsificantes, corantes, texturizantes etc). Exemplos desses alimentos: biscoito recheado, salgadinhos de pacote, doces e guloseimas, refrigerante, macarrão instantâneo e molhos para salada.

Após apresentar a classificação dos alimentos, o profissional deverá dizer ao grupo de gestantes que o consumo de cada tipo de alimento, exemplificado pelas figuras, se relaciona à uma cor de cartolina: a cartolina na cor vermelha indica os alimentos que devem ser evitados, a amarela refere-se aos alimentos que requerem consumo moderado e a verde relaciona-se aos alimentos que devem ser a base da alimentação.

As figuras dos diversos alimentos (em anexo) poderão ser impressas e disponibilizadas às participantes de maneira aleatória. As gestantes deverão visualizar as figuras e classificá-las de acordo com a proposta da atividade. Espera-se que as participantes colemb as figuras nas cartolinas na seguinte disposição:

- Cartolina vermelha: alimentos ultraprocessados;
- Cartolina amarela: alimentos processados;
- Cartolina verde: alimentos *in natura*.

Por fim, o profissional deverá observar a disposição das figuras de alimentos, fazer as correções caso necessário, e discutir com o grupo a importância de fazer escolhas saudáveis, destacando que os alimentos *in natura* sejam à base da alimentação, enquanto que, os alimentos ultraprocessados devem ser evitados. Além de falar da importância de planejar as compras e preparo dos alimentos para facilitar no dia a dia.

- *Materiais*

Cartolinas verde, vermelha e amarela; pincel atômico, durex ou cola e figuras impressas.

- *Duração*

40 a 60 minutos.

Observação: Após a atividade, é possível fixar as cartolinas em um painel no ambiente para expor os alimentos e sua classificação adequada.

- Figuras de alimentos *in natura*



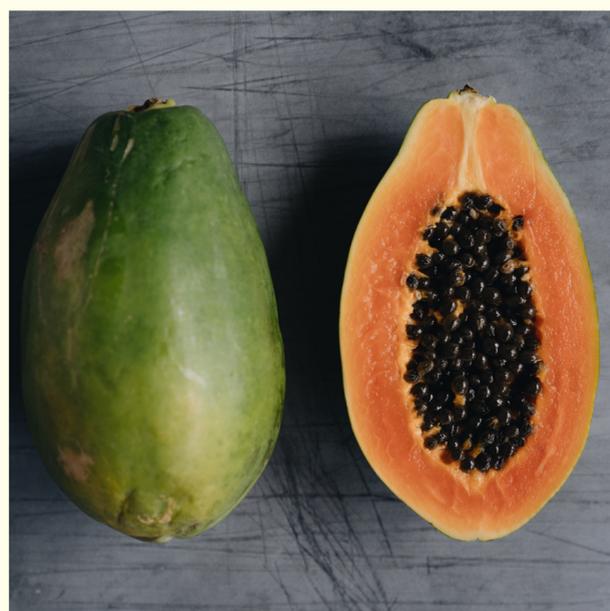
Fonte: canva.com



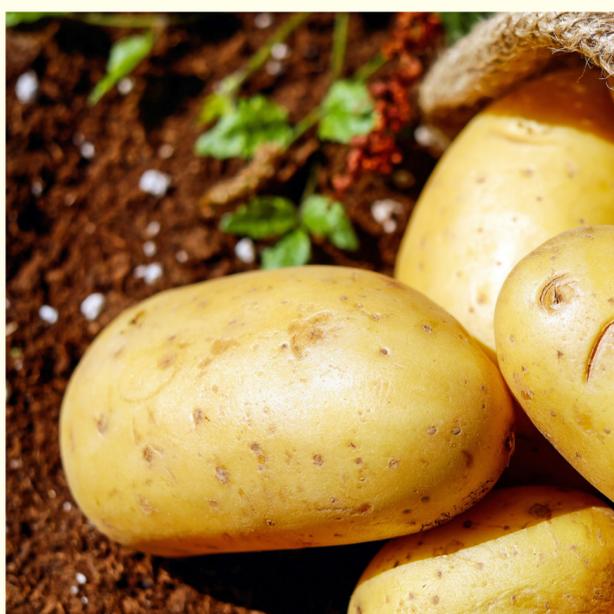
Fonte: canva.com



Fonte: canva.com



Fonte: canva.com



Fonte: canva.com



Fonte: canva.com



Fonte: canva.com



Fonte: canva.com

- Figuras de alimentos processados



Fonte: Google imagens



Fonte: Google imagens



Fonte: Google imagens



Fonte: Google imagens



Fonte: Google imagens



Fonte: Google imagens



Fonte: Google imagens



Fonte: Google imagens

- Figuras de alimentos ultraprocesados



Fonte: Google imagens



Fonte: Google imagens



Fonte: Google imagens



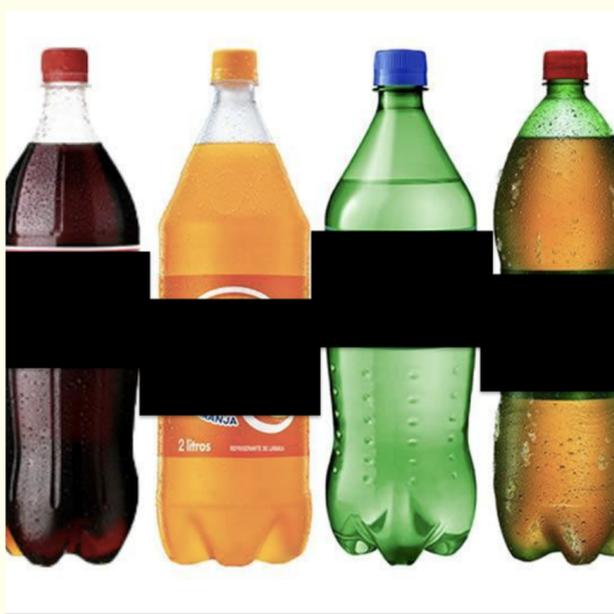
Fonte: Google imagens



Fonte: Google imagens



Fonte: Google imagens



Fonte: Google imagens



Fonte: Google imagens

- Figuras de alimentos ultraprocessados



Fonte: Google imagens



Fonte: Google imagens



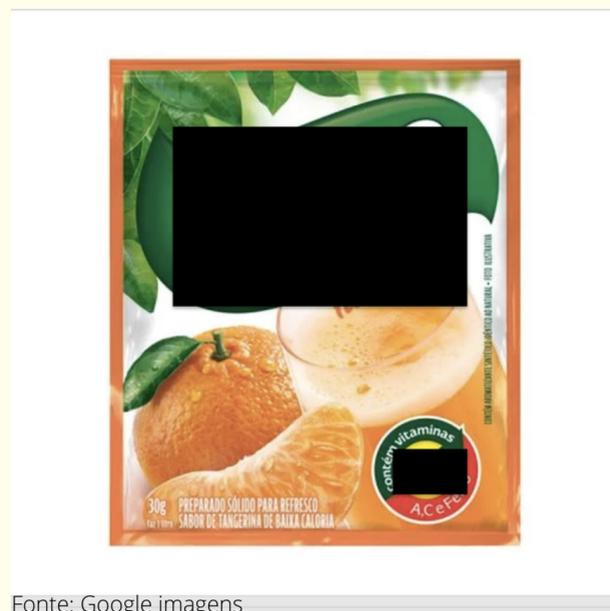
Fonte: Google imagens



Fonte: Google imagens



Fonte: Google imagens



Fonte: Google imagens



Fonte: Google imagens



Fonte: Google imagens

**Para saber mais:**

DESROTULANDO. Disponível em: <<https://desrotulando.com/>>. Acesso em: 22 de julho de 2019.

NOVA: classificação separa alimentos de acordo com o grau de processamento. **Jornal da USP**. 18/04/2018. Disponível em: <<https://jornal.usp.br/ciencias/nova-classificacao-separa-alimentos-de-acordo-com-o-grau-de-processamento/>> Acesso em 22 de julho de 2019.

SERVIÇO SOCIAL DO COMÉRCIO. **Banco de alimentos e colheita urbana: receitas de aproveitamento integral dos alimentos**. Rio de Janeiro: SESC; Departamento Nacional, 2003. 45 p. (Série Mesa Brasil SESC – Segurança Alimentar e Nutricional).

## REFERÊNCIAS

AMERICAN COLLEGE OF OBSTETRICIANS AND GYNECOLOGISTS et al. Physical activity and exercise during pregnancy and the postpartum period. Committee Opinion No. 650. **Obstet Gynecol**, v. 126, n. 6, p. e135-142, 2015.

BRASIL; MINISTÉRIO DA SAÚDE (MS). Guia alimentar para a população brasileira. 2014.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à saúde. Departamento de Atenção Básica. **Atenção ao pré-natal de baixo risco**. Brasília, 2012. 320 p.

BRASIL. Ministério da Saúde. Departamento de Ações Programáticas Estratégicas. Coordenação-Geral de Saúde das Mulheres. **Caderneta da gestante**. Brasília, 2018.

CRIVELLENTI L.C, ZUCCOLOTTO D.C.C., SARTORELLI D.S. Desenvolvimento de um Índice de Qualidade da Dieta Adaptado para Gestantes. **Revista de Saúde Pública**. 2018; 52:59.

DE FREITAS, Elisângela da Silva et al. Recomendações nutricionais na gestação. **Revista destaques acadêmicos**, v. 2, n. 3, 2011.

GODOY, A. C.; PAULINO, D.S.M.; SURITA, F.G.C. Guia De Hábitos Saudáveis Na Gestação E Puerpério Guia De Hábitos Saudáveis Na Gestação E Puerpério. Campinas, 2015. 24 p. Disponível em: [https://www.caism.unicamp.br/PDF/Guia\\_de\\_habitos\\_saudaveis\\_na\\_gestacao.pdf](https://www.caism.unicamp.br/PDF/Guia_de_habitos_saudaveis_na_gestacao.pdf). Acesso em: 5 nov. 2019.

MAHAN, L. Kathleen; ESCOTT-STUMP, Sylvia; RAYMOND, Janice L. **Krause dietoterapia**. Amsterdam: Elsevier, 2013.

MALTA, Maíra Barreto. Promoção da caminhada no lazer e alimentação saudável na atenção pré-natal: estudo de intervenção controlado. 2015.

MICALI, FLÁVIA GONÇALVES; DIEZ-GARCIA, R. W. Instrumento imagético para orientação nutricional. **Ribeirão Preto**, 2014.

MINISTÉRIO DA SAÚDE. Universidade Federal de Minas Gerais. **Instrutivo metodologia de trabalho em grupo para ações de alimentação e nutrição na atenção básica**. Brasília, 2016.

PINHEIRO, C. Sal escondido: veja quanto sódio há em 10 alimentos processados. **Bol Listas**. 2018. Disponível em: <<https://noticias.bol.uol.com.br/bol-listas/sal-escondido-veja-quanto-sodio-ha-em-10-alimentos-processados.htm>> Acesso em: 22 jul. 2019.

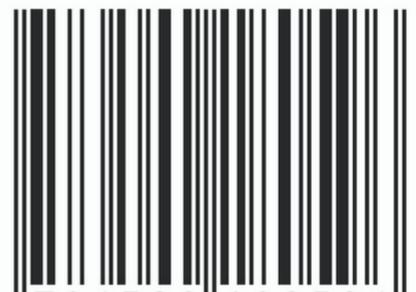
PROCTER, Sandra B.; CAMPBELL, Christina G. Position of the Academy of Nutrition and Dietetics: nutrition and lifestyle for a healthy pregnancy outcome. **Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics**, v. 114, n. 7, p. 1099-1103, 2014.

SENADO FEDERAL. Secretaria de Gestão de Pessoas. **Orientações Nutricionais: da gestação à primeira infância**. 2015.

SARTORELLI, D.S. **Dieta na gestação e sua relação com desfechos maternos de saúde**. Tese Livre Docência. Faculdade de Medicina de Ribeirão Preto. Universidade de São Paulo. Ribeirão Preto, 2014.

ISBN: 978-65-00-18059-6

**BR**



9 786500 180596