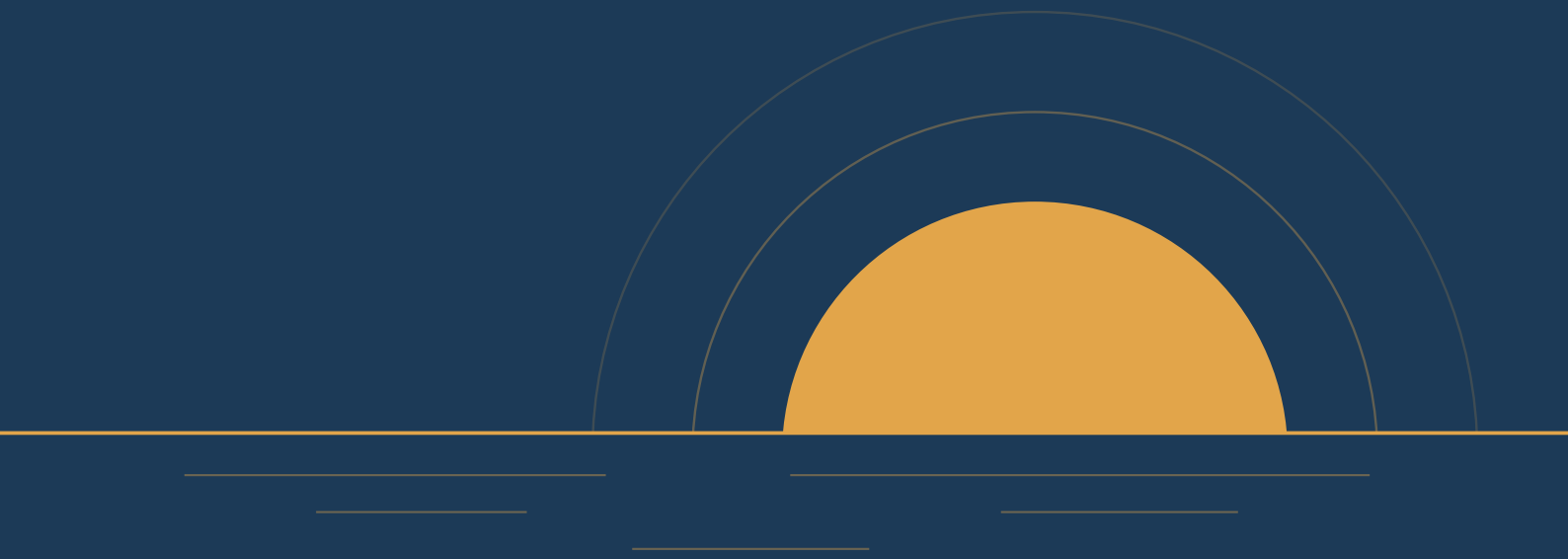
Mamavela

Comer bem na gravidez

Segurança dos alimentos, refeições do dia a dia e um planejador semanal, segundo as recomendações oficiais. Sem dietas.



Amostra grátis

Uso pessoal do comprador e da família; proibido compartilhar ou revender. Este livro informa e não substitui a orientação médica.
Dúvidas: administration@lacangel.fr

Sumário

Bem-vinda 3

- Como usar este livro 3
- Uma palavra sobre palavras, e sobre culpa 4
- Três quadros que você vai encontrar muitas vezes 4

1. O essencial: o que “comer bem” quer dizer de verdade 6

- Não é dieta, e não é “comer por dois” 6
- Quanto a mais, na prática? 6
- Comida de verdade: o Guia Alimentar em uma página 6
- O que a Caderneta da Gestante pede para preferir 7
- Os dez passos do Guia, adaptados à gravidez 8
- Beber bem 9
- Brasil e outras referências, lado a lado 9
- Situações especiais 10

Bem-vinda

Você está gerando uma pessoa inteira, e de repente cada refeição parece vir com uma pergunta. Esse queijo minas pode? Quantos cafezinhos por dia? E o peixe da moqueca? E por que um site diz uma coisa e o seguinte diz exatamente o contrário?

Este livro existe para você parar de procurar. Ele reúne, em um só lugar e com calma, o que as autoridades de saúde brasileiras dizem de verdade sobre a alimentação na gravidez: o **Guia Alimentar para a População Brasileira**, a **Caderneta Brasileira da Gestante** (1ª edição, 2026), os **Protocolos da Atenção Básica – Saúde das Mulheres** e o **Programa Nacional de Suplementação de Ferro**, todos do Ministério da Saúde. Quando uma informação útil só existe em uma fonte estrangeira reconhecida, como o NHS britânico, a agência americana de alimentos (FDA), o Colégio Americano de Obstetras e Ginecologistas (ACOG) ou a Autoridade Europeia para a Segurança dos Alimentos (EFSA), ela aparece citada como tal, para você saber sempre de onde vem cada informação. A lista completa das fontes, com os endereços, está no fim do livro. Cada uma foi conferida em 13 de outubro de 2026.

Você também vai perceber o que este livro não tem: nenhuma dieta, nenhuma contagem de calorias, nenhuma "lista negra" para culpar você, nenhuma marca, nenhum suplemento para comprar. Só orientações oficiais, explicadas, e ideias bem concretas para a cozinha de todo dia, com a comida que a gente come de verdade no Brasil: arroz e feijão, cuscuz, tapioca, mandioca, abóbora com quiabo, frango assado, peixe cozido, fruta da estação, sopa de legumes.

Se você mora em Portugal, também há um lugar para você aqui: sempre que a regra portuguesa é diferente, um quadro **Em Portugal** traz o que dizem a Direção-Geral da Saúde (DGS) e o Programa Nacional para a Promoção da Alimentação Saudável.

Como usar este livro

- **Leia a primeira parte uma vez**, de preferência no começo da gravidez. Ela explica o porquê de cada cuidado, e uma regra que a gente entende fica muito mais fácil de lembrar.
- **Deixe a terceira parte por perto.** As tabelas rápidas, as temperaturas e as listas de compras foram feitas para imprimir, colar na geladeira ou guardar no celular.
- **Use o cardápio como fonte de ideias, não como receita médica.** Ele mostra como podem ser quatro semanas de refeições comuns, variadas e seguras na gravidez. Troque o que quiser, conforme a sua região, o seu bolso e o seu gosto.
- **Leve as páginas para preencher às consultas.** A sua médica, a sua enfermeira, a sua obstetriz ou a nutricionista conhecem a sua história. Este livro não, e ele nunca substitui essas pessoas.
- **Leve também a Caderneta da Gestante.** Muito do que este livro explica (peso, exames, sinais de alerta) está registrado nela.
- **Imprima o que ajudar.** Cada lista, cada cardápio e cada tabela foi pensado para imprimir ou

preencher em um tablet.

- **Mostre o capítulo 16 para quem divide a casa com você.** Ele diz, ponto por ponto, como ajudar.

Uma palavra sobre palavras, e sobre culpa

Este livro é para todas as famílias: primeiro filho ou terceiro, com companheiro ou mãe solo, casal de duas mães, gravidez espontânea ou depois de reprodução assistida. Quando escrevemos "quem está com você", leia "a pessoa que divide o dia a dia com você", seja ela quem for.

E este livro nunca vai julgar você. Você vai fazer centenas de escolhas de comida nos próximos meses, e em alguns dias a melhor escolha vai ser simplesmente a que você consegue fazer. A própria Caderneta da Gestante lembra que comer bem na gravidez **não significa comer "perfeito", nem seguir dietas difíceis**, e sim fazer escolhas melhores dentro do que é possível na sua realidade. Nada nestas páginas foi escrito para você se sentir culpada por uma refeição que já comeu, por um desejo, por um dia inteiro de bolacha de água e sal, ou por uma decisão tomada com a sua equipe. A informação está aqui para deixar você mais tranquila, não mais preocupada.

E se a comida está difícil de conseguir em casa, isso também tem lugar aqui: a Caderneta diz com todas as letras que **o acesso à alimentação é um direito**. Procure o CRAS do seu território e conte para a equipe da UBS. Isso não é vergonha nenhuma; é exatamente para isso que a rede existe.

Três quadros que você vai encontrar muitas vezes

É normal?

Respostas curtas para as perguntas que a gente faz às duas da manhã, de acordo com o que dizem as fontes oficiais.

Quando procurar atendimento.

Em uma emergência, ligue **192** (SAMU) ou vá à sua **maternidade de referência**. Para uma dúvida que não pode esperar a próxima consulta, procure a **UBS** onde você faz o pré-natal, ou ligue para o médico ou a equipe do seu plano de saúde. Salve esses números no celular hoje mesmo: as páginas para preencher do capítulo 22 têm espaço para anotar tudo.

Em Portugal

, em caso de emergência ligue **112**. Para aconselhamento, a qualquer hora, ligue para o **SNS 24**, pelo **808 24 24 24**; desde 2024, a Linha SNS Grávida, no mesmo número, encaminha as grávidas para a urgência de ginecologia e obstetrícia mais próxima quando é preciso.

Um aviso importante.

Este livro traz informação geral, tirada de fontes oficiais. Ele não é uma consulta, não faz diagnóstico e não é uma dieta para tratar doença. Se você tem um problema de saúde (por

> exemplo diabetes, diabetes gestacional, pressão alta, alergia alimentar, doença celíaca ou outra doença digestiva, um transtorno alimentar, uma cirurgia bariátrica no passado ou anemia), ou se está esperando gêmeos ou mais, a sua equipe vai dar orientações feitas para você. Siga sempre essas orientações. Suplementos e remédios não são tratados aqui com doses: a escolha, a quantidade e o tempo de uso são decididos pela sua médica, enfermeira ou farmacêutica.

1. O essencial: o que “comer bem” quer dizer de verdade

Não é dieta, e não é “comer por dois”

A primeira mensagem das fontes oficiais é tranquilizadora. A Caderneta Brasileira da Gestante diz que ter uma alimentação adequada e saudável durante a gravidez ajuda a cuidar da sua saúde e do crescimento e desenvolvimento do bebê, e acrescenta logo em seguida que isso **não significa comer “perfeito”, nem seguir dietas difíceis**. O mais importante é fazer escolhas melhores dentro do que é possível na sua realidade.

O ditado “agora você come por dois” também não ajuda muito. O ACOG resume assim: comer por dois não quer dizer comer o dobro, e sim comer “duas vezes mais saudável”. O NHS britânico acrescenta que isso vale mesmo para quem espera gêmeos ou trigêmeos. Você provavelmente vai sentir mais fome do que antes, e isso é normal. A ideia é responder a essa fome com comida que alimenta de verdade, não com mais de tudo.

Quanto a mais, na prática?

O Ministério da Saúde não publica um número de calorias para a gestante, e este livro também não vai contar calorias. Só para você ter uma ideia, o CDC americano dá esta referência para uma gravidez de um bebê, em quem começou a gestação com peso adequado:

Fase	Energia a mais por dia (CDC, em inglês)
Primeiro trimestre	Em geral, nada a mais
Segundo trimestre	Cerca de 340 calorias a mais
Terceiro trimestre	Cerca de 450 calorias a mais

Para visualizar: algumas centenas de calorias são um lanche, não um segundo jantar. Uma tapioca com ovo, um copo de leite com uma banana, ou um pão integral com queijo e uma fruta ficam nessa faixa. O próprio CDC lembra que a necessidade varia com o peso antes da gravidez, com o ganho de peso e com o número de bebês. A sua fome, a sua equipe e o acompanhamento do peso na Caderneta são guias melhores do que qualquer número no papel.

Comida de verdade: o Guia Alimentar em uma página

O **Guia Alimentar para a População Brasileira** (2ª edição, Ministério da Saúde, 2014) é a base de tudo o que a Caderneta recomenda. Em vez de falar de calorias e de nutrientes isolados, ele separa os alimentos pelo **tipo de processamento** que sofreram antes de chegar ao seu prato. Pesquisadores brasileiros que ajudaram a construir essa ideia deram a ela o nome de classificação

NOVA (Monteiro e colegas, Public Health Nutrition, 2019). São quatro grupos:

Grupo	O que é	Exemplos do dia a dia
In natura ou minimamente processados	Alimentos como saem da natureza, ou só limpos, secos, moídos, pasteurizados, resfriados ou congelados	Arroz, feijão de todas as cores, lentilha, milho, mandioca, batata, legumes, verduras, frutas, castanhas, ovos, carnes frescas, peixe, leite pasteurizado, farinha de mandioca, aveia
Ingredientes culinários	Produtos usados para temperar e cozinhar	Óleo, azeite, manteiga, sal, açúcar
Processados	Alimentos feitos com a adição de sal, açúcar ou óleo a um alimento in natura	Queijos, pães feitos de farinha, fermento, água e sal, conservas de legumes, compotas, sardinha em lata
Ultraprocessados	Formulações industriais com muitos ingredientes, vários de uso exclusivamente industrial	Refrigerante, biscoito recheado, salgadinho de pacote, macarrão instantâneo, salsicha, presunto, peito de peru, temperos prontos, pratos prontos para aquecer

A partir desses grupos, o Guia dá **quatro recomendações e uma regra de ouro**:

1. Faça de alimentos in natura ou minimamente processados a base da sua alimentação, em grande variedade e principalmente de origem vegetal.
2. Use óleos, gorduras, sal e açúcar em pequenas quantidades ao temperar e cozinhar.
3. Limite os alimentos processados: em pequena quantidade, como ingredientes ou como parte de refeições feitas com comida de verdade.
4. Evite os alimentos ultraprocessados.

> **A regra de ouro do Guia.**
>
> Prefira sempre alimentos in natura ou minimamente processados e preparações culinárias a alimentos ultraprocessados. Na prática, o Guia diz: escolha água, leite e frutas no lugar de refrigerantes, bebidas lácteas e biscoitos recheados; não troque a "comida feita na hora" (caldos, sopas, saladas, arroz e feijão, macarronada, refogados, farofas, tortas) por sopa de pacote, macarrão instantâneo, pratos congelados prontos, frios e embutidos; e fique com as sobremesas caseiras.

O que a Caderneta da Gestante pede para preferir

A Caderneta Brasileira da Gestante de 2026 traduz o Guia para a gravidez, em uma lista muito simples. **Prefira:**

- frutas inteiras, em vez de tomar o suco;
- verduras e legumes, frescos, congelados ou da época, em saladas cruas ou cozidos, refogados, assados, gratinados, empanados ou ensopados;
- arroz, feijão, milho, mandioca, inhame, batata-doce e outros grãos e tubérculos da sua região e

da sua cultura;

- carnes frescas, frango, peixe, ovos, leite e derivados simples;
- comidas preparadas em casa, sempre que possível.

Evite os ultraprocessados, como refrigerantes e bebidas adoçadas; salgadinhos de pacote, biscoito recheado, bolachas e doces; macarrão instantâneo, embutidos (salsicha, presunto, peito de peru) e preparações prontas (comidas, temperos e molhos).

E, no quadro "Importante saber", a Caderneta lembra que cada realidade é diferente e que **pequenas mudanças possíveis já fazem diferença**: trocar refrigerante e sucos industrializados por água; manter o arroz com feijão, diariamente se possível; comer frutas, quando possível; usar óleo, gordura, sal e açúcar em pequenas quantidades; usar temperos naturais (alho, cebola, cheiro-verde, orégano, açafrão, cominho, gengibre); fazer pequenas refeições ao longo do dia, sem ficar muitas horas sem comer.

> **É normal? "Estou com mais fome do que nunca."**
>
> Sim. O NHS diz que você provavelmente vai sentir mais fome do que o habitual. Responda com comida que sustenta (capítulo 15): um prato de arroz com feijão, uma fruta com castanhas, um copo de leite, em vez de se preocupar.

Os dez passos do Guia, adaptados à gravidez

O Guia termina com **Dez passos para uma alimentação adequada e saudável**. Os Protocolos da Atenção Básica do Ministério da Saúde pedem que as equipes conversem sobre eles no pré-natal. Aqui estão, com o que cada um quer dizer na prática para uma gestante:

Passo do Guia	Na sua gravidez
1. Fazer de alimentos in natura ou minimamente processados a base da alimentação	Arroz, feijão, legumes, frutas, ovos e carnes no centro do prato
2. Usar óleos, gorduras, sal e açúcar em pequenas quantidades	Menos sal ajuda também quando o inchaço aparece no fim da gravidez; tempere com alho, cebola e ervas
3. Limitar o consumo de alimentos processados	Queijo e pão, sim, como parte da refeição, não como a refeição inteira
4. Evitar o consumo de alimentos ultraprocessados	Embutidos e frios têm dois problemas na gravidez: sal e risco de listéria (capítulo 4)
5. Comer com regularidade e atenção, em ambientes apropriados e, sempre que possível, com companhia	Horários parecidos todos os dias ajudam com o enjoo e a azia
6. Fazer compras em locais que ofertem variedades de alimentos in natura	Feira livre, sacolão, feira de produtores, frutas da estação
7. Desenvolver, exercitar e partilhar habilidades culinárias	Um bom momento para cozinhar em dobro e congelar (capítulo 17)
8. Planejar o uso do tempo para dar à alimentação o espaço que ela merece	Planejar o cardápio da semana e dividir as tarefas da cozinha

Passo do Guia	Na sua gravidez
9. Dar preferência, quando fora de casa, a locais que servem refeições feitas na hora	O Guia cita restaurantes de comida a quilo e refeitórios com comida caseira como boas opções
10. Ser crítico quanto a informações, orientações e mensagens sobre alimentação veiculadas em propagandas comerciais	Desconfie de “shake para gestante” e de qualquer promessa milagrosa

Beber bem

A Caderneta pede para beber **água potável ou filtrada ao longo do dia**, e trocar refrigerantes e sucos industrializados por água. O ACOG sugere ir bebendo durante o dia, sem esperar a sede, algo em torno de 8 a 12 copos de água por dia, e lembra que beber pouco pode piorar o enjoo. Os Protocolos da Atenção Básica, ao falar da prevenção da infecção urinária, também pedem para beber bastante água e não segurar a urina por muito tempo.

> **Em Portugal**
>
> , o Programa Nacional para a Vigilância da Gravidez de Baixo Risco, da DGS, diz o mesmo com outras palavras: não há necessidade de “comer por dois”, recomendam-se **5 a 6 refeições por dia**, para a grávida não ficar mais de 3 horas sem comer (duas a três refeições principais e dois a três lanches), e pelo menos **litro e meio de água por dia**. O guia prático português é a **Roda dos Alimentos**, que incentiva pelo menos 5 porções diárias de hortofrutícolas (cerca de 400 gramas). No almoço e no jantar, o programa sugere incluir sempre a sopa de hortícolas e deixar os hortícolas ocuparem cerca de metade do prato.

Brasil e outras referências, lado a lado

Na maior parte do tempo, todas as fontes concordam. Estas são as diferenças que você vai encontrar ao longo do livro:

Tema	Brasil (Ministério da Saúde)	Outras referências citadas
Base da alimentação	Guia Alimentar: comida de verdade, arroz e feijão, evitar ultraprocessados	Portugal: Roda dos Alimentos; Reino Unido: Eatwell Guide
Ganho de peso	Curvas brasileiras por IMC na Caderneta 2026 (capítulo 2)	Estados Unidos: faixas do Institute of Medicine
Frutas e verduras cruas	Higienizar com hipoclorito de sódio e enxaguar	Reino Unido e Portugal: lavar muito bem em água corrente
Ferro e ácido fólico	Oferecidos de graça na farmácia da UBS pelo Programa Nacional de Suplementação de Ferro	Portugal: ácido fólico e iodo, conforme a DGS
Iodo	Alimentação variada e sal iodado; suplemento só se a equipe indicar	Portugal: a DGS recomenda suplemento de iodo na gravidez
Peixe e mercúrio	Sem tabela brasileira específica encontrada; usamos FDA e NHS	Portugal: limitar espadarte, tamboril e tintureira

Tema	Brasil (Ministério da Saúde)	Outras referências citadas
Cafeína	Os Protocolos pedem atenção ao consumo, sem número; usamos 200 mg (EFSA, NHS, ACOG)	Mesmo limite na Europa e nos Estados Unidos
Álcool	Nenhuma quantidade segura	Mesmo recado em todas as fontes

O jeito tranquilo de ler o resto do livro.

As regras de segurança podem parecer infinitas. Guarde as palavras do NHS: a maioria dos alimentos e bebidas é segura na gravidez. E se você já comeu algo da lista de evitar, o NHS diz que é improvável que isso afete o bebê se você não ficou doente. Converse com a sua equipe se estiver preocupada ou tiver sintomas.

Situações especiais

Gêmeos ou mais. Também não é para "comer por dois" (nem por três). A Caderneta avisa que as curvas de ganho de peso dela foram feitas para gestações de um bebê só e que, na gestação múltipla, a equipe orienta de forma individualizada. O enjoo também pode ser mais forte: o NHS e o ACOG citam a gestação múltipla entre os fatores de risco para o vômito intenso (capítulo 11). A gestação múltipla está na lista da Caderneta das situações que pedem acompanhamento mais atento: pergunte à sua equipe o que vale para você e se pode ter apoio de nutricionista.

Gestante adolescente. A Caderneta também avisa que o acompanhamento do ganho de peso tem orientações específicas na adolescência. As regras de segurança dos alimentos deste livro valem igualmente, e a equipe da UBS vai acompanhar você de perto.

Gravidez depois dos 35 ou dos 40. As regras de segurança e as necessidades de nutrientes são as mesmas em qualquer idade adulta. Alguns fatores que a equipe acompanha ficam mais comuns com a idade; o NHS, por exemplo, cita ter mais de 40 anos entre os fatores de risco do diabetes gestacional (capítulo 14). No Brasil, a glicemia de jejum e o teste de tolerância à glicose fazem parte da rotina para todas, de qualquer forma.

Depois de reprodução assistida. Uma vez grávida, as orientações são as mesmas de qualquer gravidez. Se a clínica deu instruções específicas, siga-as e pergunte como elas se encaixam no seu pré-natal.

Gravidez depois de uma perda. Se você já esteve grávida e perdeu o seu bebê, cada escolha de comida pode vir carregada de medo. Ouça isto com clareza: este livro não é uma lista de coisas pelas quais se culpar, nem agora nem no passado. O NHS lembra que comer um pouco de algo da lista de evitar dificilmente afeta o bebê se você não ficou doente. Se a ansiedade está tornando a comida difícil, ou fazendo você conferir cada rótulo três vezes, conte para a sua equipe: dá para ter mais apoio. Para conversar com alguém a qualquer hora, de graça, o **CVV atende pelo 188**, de qualquer telefone, em todo o Brasil, 24 horas por dia.

Mãe solo. Cozinhar em dobro (capítulo 15) e a lista do freezer (capítulo 17) foram escritos pensando em você. Aceite toda oferta de comida pronta feita em casa, e entregue às pessoas o cartão da

geladeira do capítulo 16, para elas saberem o que trazer.

Insegurança alimentar. Se está faltando comida em casa, ou se a comida que dá para comprar é quase só a mais barata e ultraprocessada, fale com a equipe da UBS e procure o **CRAS** do seu território. A Caderneta lembra que o SUS, junto com o Sistema Único de Assistência Social (Suas), pode oferecer apoio e ajudar no acesso a programas e serviços. Arroz, feijão, ovo, fubá, mandioca, banana e legumes da estação continuam sendo comida excelente, e estão entre as mais baratas do mercado.

Fim da amostra

Obrigado por ler até aqui. Esperamos que estas primeiras páginas já sejam úteis e que mostrem como o resto do livro é feito: passos claros, páginas para preencher e fontes que você pode conferir.

O livro completo tem 82 páginas.

Encontre-o aqui: https://mamavela.com/pt/shop/comer-bem-gravidez/

Pagamento único, PDF na hora.