

С А Р А

## BOAS-VINDAS

# Estás grávida. E aparecem muitas perguntas.

Posso comer isto? Tenho de evitar aquilo? É normal sentir tantos enjoos? O que faço nos dias em que até pensar em comida custa?

As primeiras semanas da gravidez trazem mudanças no corpo, na rotina e também na forma como olhas para aquilo que comes. E é normal que surjam dúvidas.

Criámos este guia para reunir, de forma simples e prática, informação sobre duas preocupações muito comuns nesta fase: a segurança alimentar, com especial atenção à toxoplasmose, e os enjoos.

Ao longo das próximas páginas vais encontrar 3 cuidados essenciais, 3 estratégias para os dias de enjoos, receitas simples e indicações sobre quando pode fazer sentido pedir ajuda.

**IMPORTANTE**

Este guia é informativo e não substitui a vigilância da gravidez nem a orientação individual da equipa de saúde que te acompanha.

## COMO USAR ESTE GUIA

# Começa pela dúvida que mais pesa hoje

Não precisas de ler tudo de seguida. Este guia foi pensado para poderes ir diretamente ao tema que precisas.

## CAMINHO 1

Se a tua dúvida é “o que posso comer em segurança?”

Começa pela página de toxoplasmose. Vais encontrar 3 cuidados simples para o dia a dia e 3 receitas pensadas para mostrar que segurança alimentar não significa viver com medo de comer.

## CAMINHO 2

Se os enjoos estão a dificultar as refeições

Salta para a secção de enjoos. Reunimos 3 estratégias práticas, sinais que justificam falar com a tua equipa de saúde e 3 sugestões simples para os dias em que comer custa mais.

## O QUE VAIS ENCONTRAR

|                                 |    |                                     |    |
|---------------------------------|----|-------------------------------------|----|
| Toxoplasmose: a pergunta        | 4  | Enjoos: a pergunta                  | 10 |
| 3 cuidados para todos os dias   | 5  | 3 estratégias para os dias difíceis | 11 |
| Checklist antes de comer        | 6  | Quando os enjoos merecem avaliação  | 12 |
| Receitas de segurança alimentar | 7  | Receitas para dias de enjoos        | 13 |
| Serviços TEU nesta fase         | 16 | O teu corpo também está a mudar     | 17 |

## GUARDA ESTA IDEIA

Na gravidez, a informação geral ajuda, mas cada pessoa, cada sintoma e cada gravidez podem precisar de uma resposta diferente.

## TOXOPLASMOSE

## “Tenho mesmo de deixar de comer saladas, fruta ou carne?”

Não. A toxoplasmose não transforma automaticamente todos estes alimentos em “proibidos”. O foco está na higiene, na preparação e na confeção.

Fruta e hortícolas podem fazer parte da alimentação na gravidez quando são corretamente lavados. A carne deve ser completamente cozinhada e é importante evitar que alimentos crus contaminem alimentos já prontos a comer.

Em casa, pequenos cuidados repetidos todos os dias fazem mais diferença do que uma lista interminável de medos.

**DICA TEU**

Quando a dúvida é muito específica — por exemplo, relacionada com análises, imunidade ou exposição de risco — fala com a equipa que acompanha a tua gravidez.

## TOXOPLASMOSE · NA PRÁTICA

# 3 cuidados que vale a pena repetir todos os dias

01

## Lava bem fruta e hortícolas

Lava-os em água corrente — podes utilizar um desinfetante próprio para fruta e vegetais — sobretudo quando vão ser consumidos crus. Faz a lavagem imediatamente antes de preparar ou servir.

02

## Cozinha completamente a carne

Evita carne crua ou mal passada. No caso das aves, confirma sempre que estão completamente cozinhadas no interior.

03

## Evita a contaminação cruzada

Depois de manusear carne crua, lava bem as mãos, bancadas, facas e tábuas. Mantém os alimentos crus separados dos alimentos já prontos a comer.

### EM CASA E FORA DE CASA

Quando não tens confiança na higiene de preparação de alimentos crus — por exemplo, numa salada fora de casa — escolhe uma opção cozinhada.

## DICA DA PROFISSIONAL

# Uma checklist simples vale mais do que viver com medo

Antes de comer, faz estas cinco perguntas rápidas:

- ☐ A fruta e os hortícolas foram bem lavados?
- ☐ A carne e as aves estão completamente cozinhadas?
- ☐ Os laticínios utilizados são pasteurizados?
- ☐ Os alimentos crus estiveram separados dos alimentos já preparados?
- ☐ A refeição foi conservada corretamente e está dentro do prazo de validade?

“Não precisas de viver a gravidez com medo de comer. Precisas de saber onde está o risco e como o reduzir.”



## QUANDO PEDIR AJUDA

Se tens dúvidas frequentes com a alimentação, ou sentes que estás a cortar demasiados alimentos por receio, uma consulta de Nutrição pode ajudar a adaptar as recomendações à tua rotina.



## RECEITA 1 • SEGURANÇA ALIMENTAR

# Salada morna de atum com “maionese” de iogurte

Doses: 4

Tempo: 15 a 20 min

### INGREDIENTES

- ½ couve-flor pequena, em floretes
- 1 brócolo pequeno, em floretes
- 1 batata-doce média, em cubos
- 2 latas de atum ao natural, bem escorrido
- Salsa ou coentros picados q.b.
- 4 c. de sopa de iogurte natural pasteurizado
- 1 c. de sopa de molho de soja
- 1 c. de chá de mostarda ou vinagre de cidra

### PREPARAÇÃO

- 1 Coze a couve-flor, os brócolos e a batata-doce até estarem tenros. Escorre bem.
- 2 Distribui os legumes ainda mornos por uma taça e junta o atum escorrido e a salsa ou os coentros.
- 3 Para o molho, mistura o iogurte, o molho de soja e a mostarda (ou vinagre) até ficar homogéneo.
- 4 Serve o molho por cima da salada e consome de preferência no próprio dia.

### NOTA PARA A GRAVIDEZ

Usa iogurte pasteurizado e garante que os legumes foram corretamente lavados e cozinhados. Esta versão não utiliza ovo cru.



## RECEITA 2 · SEGURANÇA ALIMENTAR

# Coxas de frango com legumes na Air Fryer

Doses: 4

Tempo: 30 a 35 min

### INGREDIENTES

- 8 coxas de frango
- 6 batatas pequenas
- 4 cenouras
- Azeite q.b.
- Colorau e alho em pó q.b.
- 2 a 3 c. de sopa de molho de soja (opcional)
- Sal e pimenta q.b.
- Ervilhas (opcional) e salsa picada q.b.

### PREPARAÇÃO

- 1 Corta as batatas e as cenouras em pedaços pequenos e semelhantes. Tempora com azeite, sal e pimenta e cozinha 10 min a 200 °C, mexendo a meio.
- 2 Tempora o frango com colorau, alho em pó, pimenta, molho de soja e um fio de azeite.
- 3 Dispõe o frango por cima dos legumes, sem sobrepor, e cozinha 20 a 25 min a 190 °C, virando a meio.
- 4 Nos últimos minutos junta as ervilhas. Confirma que o frango está completamente cozinhado no interior e serve com salsa picada.

### NOTA PARA A GRAVIDEZ

Na gravidez, as aves devem ficar completamente cozinhadas. Evita provar o frango antes de estar totalmente confeccionado e lava bem os utensílios que contactaram com carne crua.



### RECEITA 3 · SEGURANÇA ALIMENTAR

## Taça de iogurte com fruta

Doses: 1

Tempo: 5 min

#### INGREDIENTES

- 170 g de iogurte natural pasteurizado
- 1 pêra ou 1 maçã, bem lavada e cortada em cubos
- 2 c. de sopa de flocos de aveia
- 1 c. de chá de manteiga de amendoim 100% (opcional)
- Canela q.b. (opcional)

#### PREPARAÇÃO

- 1 Lava muito bem a fruta em água corrente e corta-a apenas no momento de servir.
- 2 Coloca o iogurte numa taça e junta a fruta e os flocos de aveia.
- 3 Finaliza com a manteiga de amendoim e canela, se gostares.
- 4 Consome de imediato ou mantém refrigerado até ao momento de comer.

#### NOTA PARA A GRAVIDEZ

Confirma no rótulo que o iogurte é pasteurizado. A fruta deve ser muito bem lavada antes de ser cortada.

## ENJOOS

## “Como consigo comer quando tudo me enjoa?”

Os enjoos são muito comuns no início da gravidez e, para muitas mulheres, tornam as refeições imprevisíveis. Há dias em que o cheiro de um alimento incomoda; noutros, um prato cheio parece impossível.

O objetivo nesta fase não é procurar a refeição “perfeita”. É perceber o que consegues tolerar, manter a hidratação e evitar longos períodos sem comer quando isso agrava os sintomas.

Pequenas mudanças na quantidade, temperatura, cheiro e frequência das refeições podem ajudar.

**ATENÇÃO**

Se os vômitos forem intensos, não conseguires manter líquidos ou alimentos, tiveres sinais de desidratação, perda de peso ou mal-estar importante, contacta a tua equipa de saúde.

## ENJOOS · NA PRÁTICA

# 3 estratégias simples para os dias difíceis

01

## Come pouco e mais vezes

Em vez de começares por um prato grande, experimenta pequenas quantidades ao longo do dia. Para algumas pessoas, chegar às refeições com muita fome piora os enjoos.

02

## Reduz os gatilhos que já identificaste

Cheiros fortes, refeições muito quentes ou determinadas texturas podem aumentar as náuseas. Quando possível, escolhe preparações mais simples e temperaturas que toleres melhor.

03

## Hidrata-te aos poucos

Vai bebendo pequenos goles ao longo do dia. Se beber muito de uma vez te deixa mais enjoada, distribui a ingestão por vários momentos.

### NÃO HÁ UMA FÓRMULA IGUAL PARA TODAS

O alimento que ajuda uma grávida pode ser intolerável para outra. Usa estas ideias como ponto de partida, não como regras.

## DICA DA PROFISSIONAL

## Quando os enjoos deixam de ser “só um incómodo”

Enjoos ligeiros a moderados podem fazer parte do início da gravidez. Mas quando começam a impedir a alimentação, a hidratação ou o funcionamento normal do dia a dia, merecem ser avaliados.

Procura ajuda se não consegues manter líquidos ou alimentos.

Fala com a tua equipa se tens sinais de desidratação, perda de peso ou fraqueza marcada.

Se os sintomas forem persistentes ou estiverem a agravar-se, não esperes pela próxima consulta de rotina.

### E a Medicina Tradicional Chinesa?

No TEU, a Medicina Tradicional Chinesa pode ser considerada como abordagem complementar em alguns sintomas, após avaliação individual. Não substitui a vigilância da gravidez nem o tratamento recomendado pela equipa médica.

## DICA TEU

Para náuseas ligeiras a moderadas, algumas orientações clínicas admitem o gengibre como opção não farmacológica; em situações moderadas a graves pode ser considerada acupressão como complemento. Confirma sempre o que é adequado ao teu caso.



#### RECEITA 4 · ENJOOS

## Chás e infusões para os dias de enjoos

**Doses:** 1 chávena

**Tempo:** 5 a 10 min

#### INGREDIENTES

- **Opção 1:** 250 ml de água, 2 a 3 rodela finas de gengibre fresco e 1 tira de casca de limão
- **Opção 2:** 250 ml de água e folhas de hortelã-pimenta, em quantidade pequena conforme a embalagem
- Limão q.b. para finalizar (opcional)

#### PREPARAÇÃO

- 1 Aquece a água até ferver e retira do lume.
- 2 Junta os ingredientes da opção escolhida e deixa repousar 5 a 7 minutos.
- 3 Coa e bebe morno, em pequenos goles, se for mais confortável.

#### NOTA PARA A GRAVIDEZ

Nem todas as plantas e misturas de “chá” são adequadas na gravidez. Evita misturas de composição desconhecida e produtos com raiz de alcaçuz. As bebidas com cafeína contam para o limite diário de cafeína. Se tomas medicação ou tens uma situação clínica específica, confirma com a tua equipa.



## RECEITA 5 · ENJOOS

# Muffins de pêra

**Doses:** 10 unidades

**Tempo:** 30 min

### INGREDIENTES

- 3 pêras (2 para a massa, 1 para laminar)
- 125 g de farinha de aveia, espelta ou trigo
- 1 ovo
- 80 g de açúcar, ou adoçante culinário conforme indicação do produto
- 100 g de iogurte natural pasteurizado
- 2 c. de sopa de azeite
- 2 c. de chá de fermento
- Canela q.b.; gengibre em pó e noz-moscada opcionais

### PREPARAÇÃO

- 1 Pré-aquece o forno a 180 °C. Corta duas pêras em pedaços e lamina a terceira.
- 2 Numa taça, mistura os ingredientes secos.
- 3 À parte, bate o ovo com o açúcar, o azeite, o iogurte e as pêras em pedaços.
- 4 Envolva as duas misturas, distribui por formas de muffin e coloca as lâminas de pêra por cima.
- 5 Leva ao forno cerca de 25 minutos, ou até estarem completamente cozinhados no centro.

### NOTA PARA A GRAVIDEZ

Usa iogurte pasteurizado e garante que o ovo fica completamente cozinhado. Se as especiarias te aumentarem os enjoos, simplifica a receita e usa apenas canela — ou nenhuma.



RECEITA 6 · ENJOOS

## Gelatina de maçã e limão

Doses: 4

Tempo: 10 min + frio

### INGREDIENTES

- 400 ml de sumo de maçã pasteurizado
- 100 ml de água
- 5 folhas de gelatina incolor
- 1 tira de casca de limão (opcional)

### PREPARAÇÃO

- 1 Demolha as folhas de gelatina em água fria durante cerca de 5 minutos.
- 2 Aquece a água com a casca de limão sem deixar ferver demasiado. Retira a casca.
- 3 Escorre a gelatina e dissolve-a na água quente.
- 4 Junta o sumo de maçã e mistura bem.
- 5 Distribui por taças e leva ao frigorífico até solidificar.

### NOTA PARA A GRAVIDEZ

Escolhe sumo pasteurizado e conserva a gelatina no frigorífico. É uma sugestão simples para variar texturas; não substitui refeições nem hidratação adequada.

## SERVIÇOS TEU · 0 ÀS 24 SEMANAS

# Nesta fase, o acompanhamento pode ser diferente para cada pessoa

Não precisas de saber à partida qual é o serviço certo. A equipa TEU pode ajudar-te a perceber o que faz sentido para aquilo que estás a viver.

## Nutrição

Para dúvidas sobre alimentação, segurança alimentar, enjoos, organização de refeições e acompanhamento individual.

**QUERO MARCAR CONSULTA**

## Medicina Tradicional Chinesa

Pode ser considerada como abordagem complementar para alguns sintomas, como náuseas e enjoos, após avaliação individual.

**QUERO SABER MAIS**

## Pilates Clínico

Movimento acompanhado e adaptado à fase da gravidez e à avaliação individual. Pode integrar o acompanhamento mais cedo quando for adequado.

**QUERO SABER MAIS**

## Outros serviços

Se surgir outra necessidade, a equipa TEU orienta para o acompanhamento mais adequado à tua situação.

**QUERO ENTRAR EM CONTACTO**

## FALA CONNOSCO

Diz-nos em que semana estás e qual é a tua principal dúvida. Ajudamos-te a perceber o próximo passo.

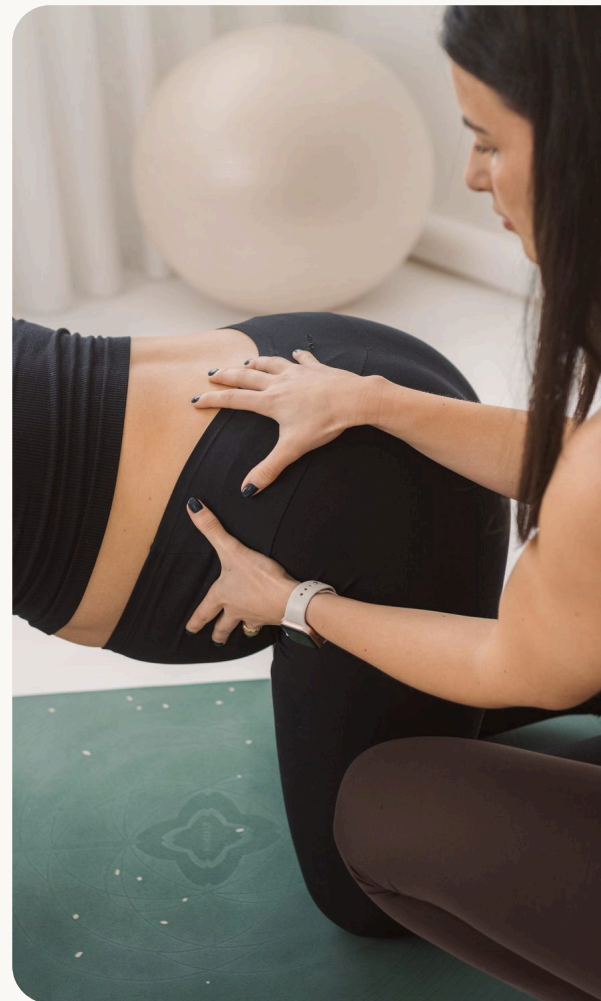
## O TEU CORPO TAMBÉM ESTÁ A MUDAR

# A gravidez não muda apenas aquilo que comes

Nas primeiras semanas, o corpo começa a adaptar-se muito antes de a barriga mostrar tudo o que está a acontecer. Cansaço, alterações no sono, sensibilidade, enjoos e mudanças na forma como te sentes no próprio corpo podem aparecer em momentos diferentes.

Não existe uma única maneira “certa” de viver esta fase. Há dias em que o foco é mexer-te; noutros, é descansar. Há dias em que comes como habitualmente; noutros, precisas de adaptar tudo ao que consegues tolerar.

O mais importante é não transformar a gravidez numa lista de exigências. Informação, acompanhamento e escuta do corpo podem ajudar-te a tomar decisões com mais confiança.



## MOVIMENTO

Se queres manter ou iniciar exercício durante a gravidez, procura orientação adequada à tua situação clínica e ao teu historial.

## E QUANDO CHEGARES ÀS 24 SEMANAS?

# A gravidez avança. As dúvidas também.

À medida que te aproximas das 24 semanas, algumas preocupações do início podem dar lugar a outras.

Diabetes gestacional e o que muda na alimentação.

Desejos e relação com a comida.

Dúvidas sobre ganho de peso.

Alterações no corpo, movimento e pavimento pélvico.

Preparação para o nascimento e para os primeiros dias com o bebé.

Por isso criámos um segundo guia gratuito, pensado especificamente para as **24 às 40 semanas**.

**GUARDA ESTA PONTE**

Quando chegares a essa fase, o TEU pode continuar a acompanhar-te com informação e serviços ajustados ao momento da gravidez.

## PRÓXIMO PASSO

## Ficou alguma dúvida?

Pode ser sobre toxoplasmose, enjoos, alimentação, movimento ou simplesmente sobre qual o acompanhamento mais adequado para a fase em que estás.

Fala connosco pelo WhatsApp e diz-nos em que semana da gravidez estás. A equipa TEU ajuda-te a perceber o próximo passo.

Falar com o TEU no WhatsApp

+351 938 723 888

Gravidez não é doença. Tudo passa.  
Estás na melhor fase da tua vida.

Aproveita, usufrui e, se precisares de alguma coisa, nós estamos cá para te ajudar.

**NOTA IMPORTANTE**

Este guia contém informação geral e não substitui consulta, diagnóstico, vigilância da gravidez, plano alimentar individual ou tratamento. Em caso de sintomas intensos, agravamento clínico ou preocupação com a gravidez, contacta a equipa de saúde que te acompanha.

# TEU

SAÚDE · MOVIMENTO · FAMÍLIA

O TEU é um centro pensado para acompanhar a mulher, o bebé e a família ao longo das diferentes fases da vida.

Durante a gravidez, no nascimento, no pós-parto e nos primeiros meses do bebé, reunimos diferentes áreas de saúde e movimento para que o acompanhamento possa evoluir contigo, de acordo com aquilo de que precisas em cada momento.

Não tens de saber qual é o serviço certo antes de falar connosco. Conta-nos em que fase estás e ajudamos-te a encontrar o próximo passo.

## CONTACTOS

**WhatsApp** +351 938 723 888

**Site** [teucentro.pt](http://teucentro.pt)

**Morada** Avenida Quinta Grande, 46 · 2610-162 Alfragide