GUIA GRATUITO · 24 ÀS 40 SEMANAS

A gravidez avança. *As dúvidas* também.

Diabetes gestacional, desejos e ganho de peso — respostas para a fase final da gravidez.

A PROMESSA

Menos regras e culpa. Mais informação para viver a fase final da gravidez com confiança e acompanhamento.

TEU CENTRO · SAÚDE · MOVIMENTO · FAMÍLIA

TEU

BOAS-VINDAS

Chegaste a uma nova fase. O corpo muda, as dúvidas também.

À medida que a gravidez avança, é normal que as perguntas mudem: e se tiver diabetes gestacional? Estes desejos são normais? Quanto peso é suposto ganhar? Como posso preparar o corpo e a chegada do bebé?

Este guia reúne respostas simples para algumas das dúvidas mais comuns entre as 24 e as 40 semanas.

Não foi criado para te dar mais regras. Foi criado para dar contexto, ajudar-te a organizar perguntas e mostrar-te quando pode fazer sentido pedir acompanhamento.

FOTO A ENTRAR
GRÁVIDA NA FASE FINAL,
EM AMBIENTE DO DIA A DIA

IMPORTANTE

Se tens diabetes gestacional, mantém sempre o plano e a vigilância definidos pela equipa clínica que acompanha a gravidez. As receitas deste guia são ideias gerais e não substituem um plano alimentar individual.

COMO USAR ESTE GUIA

Escolhe o tema que mais se aproxima da tua dúvida de hoje

Diabetes gestacional

Páginas 4 a 8. Três princípios simples, mitos frequentes e duas ideias de refeição — sem as apresentar como um plano alimentar.

Desejos

Páginas 9 a 12. Retirar culpa e olhar para o padrão alimentar como um todo, com duas receitas para quando apetece algo doce.

Ganho de peso

Páginas 13 a 15. Evolução individual, contexto e hábitos, sem transformar a gravidez numa dieta.

O QUE VAIS ENCONTRAR

Diabetes gestacional: a pergunta 4

3 ideias para perceber esta fase 5

3 mitos que vale a pena desmistificar 6

Ideias de refeição completa 7

Serviços TEU nesta fase 16

Desejos: a pergunta 9

3 formas de olhar sem culpa 10

Receitas para os dias de desejo 11

Ganho de peso: a pergunta 13

O corpo prepara-se para o nascimento 17

GUARDA ESTA IDEIA

Mais à frente encontras também os serviços TEU desta fase, a preparação do corpo para o nascimento e a ponte para o pós-parto.

DIABETES GESTACIONAL

“Agora tenho de deixar de comer hidratos ou doces?”

Um diagnóstico de diabetes gestacional pode dar a sensação de que, de repente, tudo o que comias passou a estar proibido.

Mas a resposta não é uma lista universal de alimentos “bons” e “maus”. A quantidade, a combinação dos alimentos, os horários, a evolução da gravidez e a resposta individual fazem diferença.

Por isso, o acompanhamento clínico é essencial. O plano deve ser ajustado à tua situação, e não copiado da experiência de outra grávida.

FOTO A ENTRAR
REFEIÇÃO COMPLETA
OU CONSULTA DE NUTRIÇÃO

NÃO FAÇAS ALTERAÇÕES RADICAIS SOZINHA

Se tens diabetes gestacional, segue a vigilância e as orientações da equipa que acompanha a gravidez.

DIABETES GESTACIONAL · NA PRÁTICA

3 ideias para perceber melhor esta fase

01

Individualização

Não existe um plano alimentar único para todas as grávidas com diabetes gestacional. O acompanhamento deve considerar a tua situação clínica e a resposta às recomendações definidas.

02

Estrutura

A organização das refeições e a forma como os alimentos são combinados podem ser tão importantes como o alimento isolado. Evita transformar um único ingrediente no "culpado".

03

Acompanhamento

A alimentação faz parte da gestão da diabetes gestacional, mas não substitui a vigilância clínica nem outras medidas que possam ser indicadas pela equipa de saúde.

O GUIA NÃO É UM PLANO

As receitas das próximas páginas são exemplos de refeições completas. As porções e os acompanhamentos devem ser ajustados ao teu plano individual.

DICA DA PROFISSIONAL

3 ideias que vale a pena desmistificar

“Tenho de cortar todos os hidratos.”

Não é uma regra universal. O tipo, a quantidade, a combinação e o plano individual importam.

“Se uma receita é saudável, posso comer qualquer quantidade.”

“Saudável” não substitui a avaliação de porção e de resposta individual.

“O que funcionou com outra grávida vai funcionar comigo.”

A resposta pode ser diferente de pessoa para pessoa, mesmo na mesma semana de gravidez.

Na gravidez, o objetivo não é criar medo da comida. É ter informação, acompanhamento e um plano adequado à tua realidade.

DICA TEU

O TEU não substitui a equipa que vigia a diabetes gestacional. Se precisares de apoio noutras necessidades desta fase — corpo, movimento, preparação para o nascimento ou bebé — ajudamos-te a perceber o serviço indicado.

FOTO A ENTRAR · RECEITA 1
SALMÃO NA FRIGIDEIRA COM LEGUMES

RECEITA 1 · IDEIA DE REFEIÇÃO

Salmão na frigideira com legumes

Doses: 4 **Tempo:** 30 min

INGREDIENTES

- 4 lombos de salmão
- 1 cebola roxa
- 1 curgete
- 2 cenouras
- 150 ml de polpa de tomate
- 150 g de iogurte grego pasteurizado
- Azeite, colorau e alho em pó q.b.
- Molho de soja q.b. (opcional) e salsa q.b.

PREPARAÇÃO

1. Tempera o salmão com colorau, alho em pó e um pouco de molho de soja, se usares.
2. Aquece um fio de azeite numa frigideira e cozinha o salmão dos dois lados até ficar completamente cozinhado. Retira e reserva.
3. Na mesma frigideira, cozinha a cebola em meias-luas, a cenoura em rodelas e a curgete em pedaços.
4. Junta a polpa de tomate e o iogurte grego e deixa cozinhar até os legumes estarem tenros.
5. Volta a juntar o salmão, envolve no molho, retifica os temperos e finaliza com salsa.

NOTA PARA A GRAVIDEZ

Esta é uma ideia de refeição, não uma receita “para diabetes gestacional”. Se tens diagnóstico, ajusta as quantidades e os acompanhamentos ao plano definido pela tua equipa.

FOTO A ENTRAR · RECEITA 2
FRANGO COM BRÓCOLOS E MASSA

RECEITA 2 · IDEIA DE REFEIÇÃO

Frango com brócolos e massa

Doses: 4 a 6 **Tempo:** 20 min

INGREDIENTES

- 300 g de massa cozida
- 200 g de brócolos
- 400 g de peito de frango, em tiras ou cubos
- 1 iogurte natural pasteurizado
- 2 c. de sopa de polpa de tomate
- 1 dente de alho picado
- Azeite q.b.
- Queijo ralado pasteurizado q.b. (opcional)

PREPARAÇÃO

1. Coze a massa e os brócolos até ficarem no ponto desejado.
2. Numa frigideira, salteia o frango com um fio de azeite e o alho até ficar completamente cozinhado.
3. Mistura o iogurte com a polpa de tomate para criar um molho simples.
4. Junta a massa, os brócolos e o frango. Finaliza com o molho e, se quiseres, um pouco de queijo ralado.
5. Serve de imediato.

NOTA PARA A GRAVIDEZ

Se tens diabetes gestacional, esta receita deve ser adaptada às porções e ao tipo de acompanhamento definidos pela tua equipa. O objetivo aqui é mostrar uma refeição prática, não prescrever quantidades.

DESEJOS

“Tenho desejos todos os dias. É normal? Tenho de evitar?”

Os desejos podem aparecer em diferentes momentos da gravidez e nem sempre significam que “falta” algum nutriente.

Ter vontade de chocolate, pão, fruta ou um alimento muito específico não torna automaticamente a alimentação desequilibrada.

Em vez de transformar o desejo numa culpa, olha para o padrão alimentar como um todo: frequência, porção, contexto da refeição e aquilo que comes ao longo do dia.

FOTO A ENTRAR
MOMENTO DE PRAZER À MESA, SEM CULPA

PRAZER E EQUILÍBRIO PODEM COEXISTIR

O objetivo não é “compensar” depois de comer algo de que gostas. É integrar o prazer numa alimentação globalmente adequada.

DESEJOS · NA PRÁTICA

3 formas de olhar para os desejos sem culpa

01

Olha para a frequência

Um desejo ocasional não define a tua alimentação. Se sentes que uma vontade está presente todos os dias ou condiciona demasiado as refeições, pode valer a pena falar sobre isso.

02

Olha para o contexto

Às vezes o desejo aparece quando passaste muitas horas sem comer, quando estás cansada ou quando a rotina ficou mais difícil. Perceber o contexto ajuda a tomar decisões com menos culpa.

03

Escolhe e desfruta

Quando decidires comer algo de que gostas, tenta fazê-lo com presença, sem a lógica de "já estraguei tudo".

SE HÁ DIABETES GESTACIONAL

As sobremesas das páginas seguintes não são recomendações específicas para diabetes gestacional. Mantém o plano definido pela tua equipa.

FOTO A ENTRAR · RECEITA 3
TÂMARAS RECHEADAS

RECEITA 3 · DESEJOS

Tâmaras recheadas

Doses: 6 unidades **Tempo:** 15 min + frio

INGREDIENTES

- 6 tâmaras
- 6 c. de chá de manteiga de amendoim
- 3 c. de sopa de amendoins picados
- 50 g de chocolate
- 1 pitada de sal

PREPARAÇÃO

1. Derrete o chocolate no micro-ondas em intervalos curtos, ou em banho-maria, mexendo até ficar liso.
2. Abre as tâmaras e retira os caroços.
3. Recheia cada tâmara com manteiga de amendoim e um pouco de amendoim picado.
4. Cobre com o chocolate derretido e finaliza com uma pitada de sal, se gostares.
5. Leva ao frigorífico até o chocolate solidificar.

NOTA PARA A GRAVIDEZ

É uma receita para o território dos desejos, não uma sugestão específica para diabetes gestacional. Se tens um plano alimentar individual, confirma a porção e o momento de consumo com a tua equipa.

FOTO A ENTRAR · RECEITA 4
MOUSSE DE CHOCOLATE SEM OVOS

RECEITA 4 · DESEJOS

Mousse de chocolate sem ovos

Doses: 6 **Tempo:** 15 min + frio

INGREDIENTES

- 1 abacate maduro
- 4 bananas maduras
- 2 c. de sopa de farinha de alfarroba
- 2 c. de sopa de cacau em pó
- 6 a 8 tâmaras
- 2 c. de sopa de manteiga de amêndoa (opcional)

PREPARAÇÃO

1. Coloca todos os ingredientes num processador ou robot de cozinha.
2. Tritura até obter um creme homogéneo e sem pedaços.
3. Serve de imediato ou leva ao frigorífico para ficar mais fresca e consistente.
4. Se quiseres, finaliza com fruta bem lavada e preparada no momento.

NOTA PARA A GRAVIDEZ

A receita não leva ovos crus. Se tens diabetes gestacional, não assumas que “sem açúcar adicionado” significa consumo livre: confirma a porção e o enquadramento no teu plano.

GANHO DE PESO

“Estou a ganhar peso a mais ou a menos?”

É uma das perguntas mais comuns da gravidez, e uma das que mais facilmente gera comparações.

Não existe um número único que seja adequado para todas as grávidas. A evolução deve ser interpretada a partir do contexto antes da gravidez, do crescimento do bebé, da tua saúde e da vigilância feita pela equipa que te acompanha.

O objetivo não é passar a gravidez a perseguir um número na balança. É acompanhar a evolução e perceber se alimentação, movimento e estado clínico estão adequados ao teu caso.

FOTO A ENTRAR
CONSULTA DE ACOMPANHAMENTO
NA FASE FINAL

EVITA COMPARAÇÕES

Duas gravidezes na mesma semana podem ter evoluções de peso diferentes e ambas serem acompanhadas de forma adequada.

GANHO DE PESO · NA PRÁTICA

3 ideias importantes para levar contigo

01

O ponto de partida importa

As recomendações de ganho de peso têm em conta o contexto antes da gravidez. Por isso, não uses o valor de outra pessoa como meta para ti.

02

A evolução importa mais do que um dia isolado

Peso, retenção de líquidos, alimentação, crescimento fetal e outros fatores devem ser lidos em conjunto pela equipa de saúde.

03

Gravidez não é altura para dietas por conta própria

Se o ganho de peso te preocupa, procura orientação. O foco deve ser uma alimentação adequada, movimento seguro quando possível e vigilância — não restrição sem acompanhamento.

FALA SOBRE ISTO

Se a balança está a gerar ansiedade, leva a dúvida à consulta. A informação individual é mais útil do que qualquer tabela isolada.

NA PRÁTICA

Uma refeição completa não precisa de ser complicada

Em vez de pensar apenas no que “tirar”, pode ajudar pensar no que a refeição precisa de incluir.

Uma fonte de proteína

Peixe, carne bem cozinhada, ovos bem cozinhados, leguminosas ou outra opção adequada ao teu plano.

Hortícolas ou legumes

Preparados com os cuidados de higiene próprios da gravidez.

Uma fonte de hidratos de carbono

Na quantidade e no formato adequados ao teu contexto.

Água como bebida de eleição

Ao longo de todo o dia, e não apenas às refeições.

A combinação e as quantidades são individuais, sobretudo se existe diabetes gestacional. Usa este esquema apenas como forma de organizar visualmente a refeição, e não como um plano fechado.

ROTINA VALE MAIS DO QUE PERFEIÇÃO

Ter algumas refeições simples que funcionam contigo pode ser mais útil do que tentar reinventar a alimentação todos os dias.

SERVIÇOS TEU · 24 ÀS 40 SEMANAS

Nesta fase, o corpo e a preparação para o *nascimento* ganham espaço

01

Fisioterapia Pélvica

Avaliação, desconfortos, pavimento pélvico e preparação física para o nascimento, de acordo com a situação individual.

QUERO SABER MAIS

02

Pilates Clínico

Movimento acompanhado e adaptado à fase da gravidez e à avaliação individual.

QUERO SABER MAIS

03

Preparação para o Nascimento

Informação, ferramentas e acompanhamento para preparar o parto, o pós-parto e a chegada do bebé.

QUERO SABER MAIS

04

Pediatria Pré-natal

Consulta antes do nascimento para antecipar dúvidas sobre os primeiros dias, cuidados e sinais a que estar atenta.

QUERO MARCAR CONSULTA

05

Drenagem Linfática

Pode integrar o acompanhamento quando é adequada à situação individual e após avaliação.

QUERO SABER MAIS

06

Outros serviços

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

QUERO ENTRAR EM CONTACTO

FALA CONNOSCO

Estás entre as 24 e as 40 semanas? Diz-nos em que semana estás e ajudamos-te a perceber qual destes acompanhamentos faz sentido para ti.

O CORPO PREPARA-SE PARA O NASCIMENTO

Nesta fase, não muda só a alimentação

À medida que a gravidez avança, podem surgir novas necessidades: desconforto, alterações posturais, sensação de peso, maior atenção ao pavimento pélvico e vontade de continuar a mexer-te com segurança.

Fisioterapia Pélvica e Pilates Clínico podem integrar esta fase de formas diferentes, sempre de acordo com a avaliação individual.

O objetivo não é “treinar para um parto perfeito”. É dar ao corpo acompanhamento, movimento e ferramentas que façam sentido para ti.



PREPARAÇÃO É MAIS DO QUE EXERCÍCIO

Informação sobre o nascimento, expectativas, pós-parto e primeiros cuidados ao bebé também faz parte de chegar a esta fase mais acompanhada.

E DEPOIS DO NASCIMENTO?

O acompanhamento não termina quando o bebé nasce

O nascimento abre uma nova fase — para o bebé, mas também para ti. No pós-parto podem surgir necessidades diferentes.

- Recuperação física depois do parto.
- Amamentação.
- Alimentação nesta nova fase.
- Sono — o do bebé e o teu.
- Dúvidas com o bebé.
- Adaptação da família.

O TEU acompanha esta transição com diferentes áreas de saúde e movimento, sempre de acordo com aquilo de que precisas naquele momento. Não precisas de antecipar todas as respostas antes do parto. O importante é saber que existe continuidade e uma equipa a quem podes recorrer.

A PRÓXIMA JORNADA

Gravidez → nascimento → pós-parto → bebé → família.

PRÓXIMO PASSO

O que faz sentido *preparar* agora?



AVENIDA QUINTA GRANDE, 46 · ALFRAGIDE

Dúvidas sobre corpo, movimento, pavimento pélvico, preparação para o nascimento ou os primeiros dias do bebé? Fala connosco.

FALAR COM O TEU NO WHATSAPP

+351 938 723 888

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

NOTA IMPORTANTE

Este guia contém informação geral. Não substitui diagnóstico, vigilância da gravidez, tratamento da diabetes gestacional, plano alimentar individual ou indicação médica. Mantém sempre o acompanhamento definido pela equipa de saúde que segue a tua gravidez.

FONTES CLÍNICAS DE REFERÊNCIA

Direção-Geral da Saúde — Diabetes Gestacional / Diabetes e Gravidez · DGS / PNPAS — Alimentação e Nutrição na Gravidez · ACOG — Weight Gain During Pregnancy · DGS — Programa Nacional para a Vigilância da Gravidez de Baixo Risco.

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 para que o acompanhamento possa evoluir contigo.

O objetivo não é ter mais consultas. É ter o acompanhamento certo quando ele faz sentido. Conta-nos em que fase estás e ajudamos-te a encontrar o próximo passo.

CONTACTOS

WhatsApp +351 938 723 888

Site teucentro.pt

Morada Avenida Quinta Grande, 46 · 2610-162 Alfragide