



UNIVERSIDADE FEDERAL DO ESTADO DO RIO DE JANEIRO (UNIRIO)
HOSPITAL UNIVERSITÁRIO GAFFRÉE E GUINLE (HUGG)

ORIENTAÇÕES NUTRICIONAIS À GESTANTES DE RISCO: CONTROLE DOS SINTOMAS DE ENJOOS / NÁUSEAS, VÔMITOS E SALIVAÇÃO EXCESSIVA

Na gestação ocorrem mudanças hormonais que podem estar associados aos sintomas como náuseas, vômitos e salivação excessiva. No início da gravidez, após a 6ª semana, a mulher pode apresentar sintomas como **enjoos/náuseas** e **vômitos**, que podem seguir até o fim da **gestação, mas costumam melhorar após o primeiro trimestre**. Estes sintomas tendem a ocorrer, principalmente, no período da manhã.

A **Sialorréia**, que é a **salivação excessiva** durante a gestação, está associada às náuseas que dificultam a mastigação e o ato de engolir a comida. Este sintoma também tende a diminuir e/ou desaparecer na maioria das mulheres grávidas.

PARA MELHORAR E EVITAR OS SINTOMAS DE ENJOOS / NÁUSEAS, VÔMITOS E SALIVAÇÃO EXCESSIVA RECOMENDA-SE:

- **Fazer 6 refeições por dia, com porções menores de alimentos e intervalos regulares** (se alimentar de 3 em 3 horas);
- **Preferir alimentos sólidos (secos) pela manhã** (biscoitos, torradas, pães sem recheio e, de preferência, integrais);
- **Preferir frutas com caldo** (pera, melancia, laranja, tangerina, maçã, morango);
- **Evitar frituras, alimentos gordurosos;**
- **Evitar alimentos com odor forte ou desagradável ou os que causem desconforto/intolerância;**
- **Modificar o tempero das preparações** (evitar os industrializados e preferir os naturais);
- **Evitar o uso de condimentos picantes** (pimentas, temperos prontos);
- **Evitar refrigerantes e bebidas gaseificadas (água com gás);**
- **Ingerir líquidos nos intervalos das refeições** (ao menos 2 litros por dia, ou seja, 04 garrafinhas de 500 mL), para evitar desidratação;
- **O uso de gengibre parece melhorar os sintomas de náuseas.**
 - Pode beber o chá de gengibre ou mastigar um pedacinho de gengibre pela manhã;
 - Para fazer o chá e gengibre: colocar 1 cm de gengibre em 1 xícara de água fervente e deixar por alguns minutos
- **Variar a alimentação de acordo com o recomendado pelo Nutricionista;**
- **Evitar, se possível, ficar no local em que o alimento esteja sendo preparado;**
- **Evitar deitar-se após o almoço e jantar.**

AUTORES: Valéria Cristina Soares Furtado Botelho¹, Regina Rocco², Jéssica Govea Camilo³, Júlia Silva³, Rebecca Caetano dos Santos³.

¹Coordenadora/Orientadora do Projeto de Atendimento Nutricional à Gestantes de Risco do Ambulatório de Obstetrícia do HUGG, Profa Dra da Escola de Nutrição da UNIRIO/HUGG, ²Vice-coordenadora do Projeto, Profa. Dra da Escola de Medicina e Cirurgia da UNIRIO/HUGG, ³Graduandas da Escola de Nutrição da UNIRIO. **Ano: 2022.**