

Grávida no Verão: descubra os cuidados que deve ter nestes dias quentes – Por Virgínia Marques

written by Virgínia Marques | 19 de Agosto, 2025

OCIDADÃO
Agrupamento Lda

OPINIÃO
Virgínia Marques



O verão chegou, **os dias tornam-se mais longos, as temperaturas aumentam** e, com isso, surgem alguns desafios para quem está grávida. Durante a gravidez, o corpo da mulher passa por várias transformações que aumentam as necessidades de nutrientes e de água. Por isso, adaptar a alimentação aos dias quentes é essencial para o bem-estar da mãe e do bebé.



Alimentação leve e hidratação reforçada são cuidados essenciais durante a gravidez no verão.

A **hidratação** é uma das principais preocupações nesta altura do ano. A água é fundamental para o transporte de nutrientes e para a formação do líquido amniótico. Recomenda-se a ingestão de, pelo menos, **2 a 2,5 litros de água por dia**. Estratégias simples, como aromatizar a água com frutas (limão, laranja, abacaxi) ou usar lembretes ao longo do dia, podem ser úteis para garantir uma boa ingestão hídrica.

Embora a hidratação seja essencial, o calor pode reduzir o apetite, dificultando a ingestão alimentar. No entanto, é importante manter uma alimentação adequada, uma vez que as necessidades nutricionais aumentam durante a gravidez. Optar por refeições leves e mais frequentes pode ajudar. **Frutas frescas, legumes e saladas** são ótimas escolhas, pois fornecem vitaminas, minerais e fibras. Alimentos com elevado teor de água, como **melancia, pepino, tomate, melão e abacaxi**, podem ser privilegiados.

Por outro lado, **alimentos muito gordurosos ou salgados devem ser evitados**, pois estão associados a inchaço e desconforto digestivo, especialmente com o calor. Prefira preparações simples, como **grelhados, sopas frias, saladas e pratos leves**.

Se for à praia ou à piscina, é importante levar snacks saudáveis para evitar longos períodos sem comer e reduzir a tentação de consumir alimentos de baixo valor nutricional. Boas opções incluem **fruta, tostas e pão integral, queijos pasteurizados, ovos cozidos, tremoços ou pastas simples como húmus ou guacamole**. A segurança alimentar deve também ser reforçada durante a gravidez, por isso os alimentos devem ser bem armazenados, idealmente em lancheiras com gelo, sobretudo laticínios e ovos.

Por fim, **escute o seu corpo. Manter uma alimentação equilibrada, segura** e adaptada às exigências desta fase tão especial é fundamental para a saúde da mãe e do bebé.

OC/VM