

Material gratuito da preparação

As 5 prioridades da semana da preparação

Querer se preparar para engravidar é o começo. O que muda o corpo é o que você faz em cada semana. Esta folha transforma a vontade em cinco ações pequenas e possíveis.

1

Escreva na véspera

No domingo à noite, escolha uma prioridade de cada área. Só cinco, nada mais.

2

Faça uma de cada vez

Sem perfeição. Uma ação feita vale mais que um plano inteiro esperando.

3

Revise no domingo

O que fez, o que travou, o que ajusto. E escreva a semana seguinte.

As cinco áreas, com exemplos

1

Exames

Marcar a consulta da preparação. Juntar numa pasta todos os laudos antigos: a série conta mais que o resultado de hoje.

2

Prato

Uma fonte de folato por dia: folhas verde-escuras, feijão, lentilha, grão-de-bico. Planejar os almoços de três dias da semana.

3

Suplemento combinado

Confirmar com o seu médico ou nutricionista o ácido fólico e tomá-lo no mesmo horário. Nada de suplemento por conta própria.

4

Corpo

Dois treinos de força na semana para preservar músculo. Dormir pelo menos sete horas em cinco noites.

5

Casal

Ele também se prepara: a produção de espermatozoides leva cerca de três meses. Uma refeição juntos por dia, sem tela.

Ná Oliveira, nutricionista funcional, CRN-6 36003, especialista em Nutrição Materno-Infantil, mestranda em Bioquímica em Saúde (ESS/P.Porto). Revisado em outubro de 2026.

Conteúdo educativo; não substitui consulta, diagnóstico ou tratamento individualizado. Referências: World Health Organization. WHO recommendations on antenatal care for a positive pregnancy experience. Genebra: WHO; 2016. De-Regil LM et al. Effects and safety of periconceptional oral folate supplementation for preventing birth defects. Cochrane Database Syst Rev. 2015;(12):CD007950.

Semana de _____ a _____ Escrita em _____

ÁREA	MINHA PRIORIDADE DESTA SEMANA	FEITO
1. Exames marcar, pedir, organizar	_____	☐
2. Prato uma mudança concreta	_____	☐
3. Suplemento o que foi combinado	_____	☐
4. Corpo força, sono, movimento	_____	☐
5. Casal a preparação é dos dois	_____	☐

Revisão de domingo

O que eu fiz

Conte as vitórias, mesmo as pequenas.

O que travou

Sem culpa: só o que atrapalhou.

O que eu ajusto

Uma mudança para a próxima semana.

Se uma prioridade não saiu, ela não some: volta para a semana seguinte, menor. E se você quiser que eu leia os seus exames e monte a preparação com você, é só escrever em nutrinaoliveira.com/contato.

Por que o folato aparece em duas áreas. O tubo neural do bebê se fecha nas primeiras semanas, muitas vezes antes do teste positivo. Por isso a suplementação com ácido fólico começa antes da concepção, na dose definida com o seu médico ou nutricionista (OMS, 2016; De-Regil et al., 2015).