**GESTANTE SAUDÁVEL**

Lúcia Cardoso, professora universitária, 33 anos, casada, está grávida do primeiro filho. Antes mesmo de engravidar, Lúcia nadava e praticava ioga, duas e três vezes por semana, respectivamente. Manteve a mesma intensidade de atividade física durante a gestação. Lúcia é uma gestante saudável. Ela mede 1,65cm e, no primeiro trimestre, pesa 60 kg.

Antes de engravidar, Lúcia costumava pular o café da manhã e o primeiro alimento do dia era ingerido na hora do almoço, por volta das 12h30, quando ela come um prato avantajado. O segundo momento do dia em que Lúcia ingere alimentos é no jantar, que ocorre por volta das 23h. Lúcia manteve esses mesmos hábitos após descobrir que estava grávida.

Lúcia já desmaiou em duas ocasiões durante o primeiro trimestre de gravidez. Teve hipoglicemia e perda de pressão. Os desmaios duraram cerca de 30 segundos, não havendo perda de consciência total.

Lúcia acredita que um profissional da nutrição poderá ajudá-la a evitar novos desmaios.