



Ciranda Materna

*Acolhimento às gestantes do município
de Augustinópolis-TO*

Organizadoras

Lunalva Aurelio Pedroso Sallet

Kamilly Luz Dourado



Ciranda Materna

*Acolhimento às gestantes do município
de Augustinópolis-TO*

Organizadoras

Lunalva Aurelio Pedroso Sallet

Kamilly Luz Dourado



[Clique aqui e veja mais publicações](#)

C327

Cartilha: ciranda moderna (livro eletrônico)/ Organizado por:

Lunalva Aurelio Pedroso Sallet, Kamilly Luz Dourado – Palmas/TO: Unitins, 2025.

28p.; color.

7,6 Mb; ePUB

ISBN 978-85-5554-143-8

1 Saúde. 2 Gestantes. 3 Orientações. I. Título.

CDD 610

Reitor

Augusto de Rezende Campos

Vice-Reitora

Darlene Teixeira Castro

Pró-Reitora de Graduação

Alessandra Ruita Santos Czapski

Pró-Reitora de Pesquisa e Pós-Graduação

Ana Flávia Gouveia de Faria

Pró-Reitora de Extensão, Cultura e Assuntos Comunitários

Kyldes Batista Vicente

Pró-Reitor de Administração e Finanças

Ricardo de Oliveira Carvalho

Autoras

Daniele dos Santos Feitosa

Maria Luiza Alencar Lima

Maria Júlia Martins Mendes Ribeiro

Equipe Editorial

Editora-chefe

Liliane Scarpin S. Storniolo

Capa e Projeto Gráfico

Leandro Dias de Oliveira

Diagramação

Joelma Feitosa Modesto

Leandro Dias de Oliveira

Apoio Técnico

Leonardo Lamim Furtado

Revisão

Flávia dos Passos Rodrigues Hawat

Lilian Mara Nogueira Dias

Marina Ruskaia Ferreira Bucar

Rubens Martins da Silva

Contato

Editora Unitins

(63) 3901-4176

108 Sul, Alameda 11, Lote 03

CEP.: 77.020-122 - Palmas - Tocantins

Os autores são responsáveis por todo o conteúdo publicado, estando sob a responsabilidade da legislação de Direitos Autorais 9.610/1998, Código Penal 2.848/1940 e a Lei Geral de Proteção de Dados Pessoais (LGPD), Lei nº 13.709/2018.

Apresentação

Com muito carinho e respeito, apresentamos a cartilha do projeto de extensão *Ciranda Materna: acolhimento às gestantes do município de Augustinópolis-TO*. Este projeto foi idealizado para oferecer um espaço seguro e acolhedor, onde as gestantes possam compartilhar suas experiências e receber orientações valiosas sobre a gravidez, o parto e o pós-parto.

Nossa missão é promover um ambiente de suporte emocional e disseminar informações que contribuam para a saúde e o bem-estar das mães e de seus bebês. Acreditamos que cada gestante merece um acompanhamento que valorize suas necessidades e sentimentos.

Esta cartilha representa um passo importante nesse processo. Juntas, formamos uma rede de cuidado e amor, fortalecendo laços e criando memórias inesquecíveis durante essa jornada única.

Com carinho

Lunalva Aurelio Pedroso Sallet

Kamily Luz Dourado

SUMÁRIO

Gestação: uma jornada de transformações e cuidados	7
Aprendendo a lidar com as primeiras mudanças da gestação	8
Entendendo a importância no vínculo mãe e bebê.....	10
Importância do aleitamento materno	11
Nutrição durante a gestação	12
Lidando com a ansiedade do período gestacional	13
Importância do pré-natal.....	14
Atividade física na gestação.....	19
Uso de medicamentos durante a gestação	20
Influência do álcool e tabaco para a gestação	21
Direitos sociais da gestante	23
Cuidados após o parto com o recém-nascido	24
Referências	26



GESTAÇÃO: UMA JORNADA DE TRANSFORMAÇÕES E CUIDADOS

A gestação é um período extraordinário na vida de toda mulher, repleto de transformações profundas, tanto no corpo quanto nas emoções. Ao longo desses nove meses, o corpo se prepara para acolher e nutrir uma nova vida. Por isso, é essencial que a gestante receba os cuidados necessários para garantir a saúde e o bem-estar tanto dela quanto do bebê.

O acompanhamento médico contínuo é essencial para monitorar o progresso da gestação e identificar possíveis sinais de alerta. Além disso, manter uma alimentação equilibrada, praticar atividades físicas adequadas e cuidar das emoções são fundamentais para o desenvolvimento saudável da gestação e para o equilíbrio da mãe.

Durante esse período, a mulher toma decisões muito importantes para o seu bem-estar e para o do bebê. A escolha do tipo de parto, o acompanhamento adequado no pré-natal, a preparação para a amamentação e o suporte emocional devem ser realizados com base em informações confiáveis e no conhecimento das necessidades individuais. Cada gestação é única, e é fundamental que as escolhas sejam feitas de acordo com as circunstâncias e a saúde de cada mulher.

Nosso propósito é oferecer informações claras e acessíveis para que você, gestante, possa viver esse momento com serenidade, confiança e saúde. Lembre-se de que você não está sozinha. O apoio de sua equipe de saúde, da família e das pessoas ao seu redor é fundamental para que essa jornada seja positiva e segura.

Este é um momento especial, que, com os cuidados adequados, resultará em um início de vida saudável e pleno para você e seu bebê. Estamos aqui para caminhar ao seu lado em cada etapa dessa jornada.

APRENDENDO A LIDAR COM AS PRIMEIRAS MUDANÇAS DA GESTAÇÃO

A gestação marca o início de uma jornada de transformações intensas no corpo e na mente da mulher, desencadeadas desde os primeiros momentos após a concepção.

Mudanças Físicas

● **Hormônios:**

A produção de hormônios, como progesterona e estrogênio, aumenta muito. Isso ajuda a manter a gravidez e prepara o corpo para o parto, mas pode causar enjoos, mudanças de humor e cansaço.

● **Sistema cardiovascular:**

O coração trabalha mais para bombear mais sangue durante a gravidez. Isso pode deixar a mulher mais cansada.

A pressão arterial tende a cair um pouco no início da gestação.

● **Sistema Respiratório:**

Com o crescimento do útero, ele pressiona o diafragma, dificultando um pouco a respiração. Para compensar, a mulher respira mais profundamente e com mais frequência.

● **Sistema Gastrointestinal:**

Enjoos, especialmente pela manhã, são comuns no início da gestação.

O intestino tende a funcionar mais devagar, o que pode causar prisão de ventre.

O estômago pode apresentar mais refluxo, causando azia.

Mudanças Dermatológicas:

A pele pode ficar mais escura em algumas áreas, como o rosto e a barriga (linha negra).

Estrias podem aparecer no abdômen, seios e coxas devido ao crescimento rápido do corpo.

● **Sistema Urinário:**

Os rins trabalham mais, e a mulher pode sentir vontade de urinar com mais frequência. Portanto é comum o risco de infecções urinárias, sendo importante se cuidar.

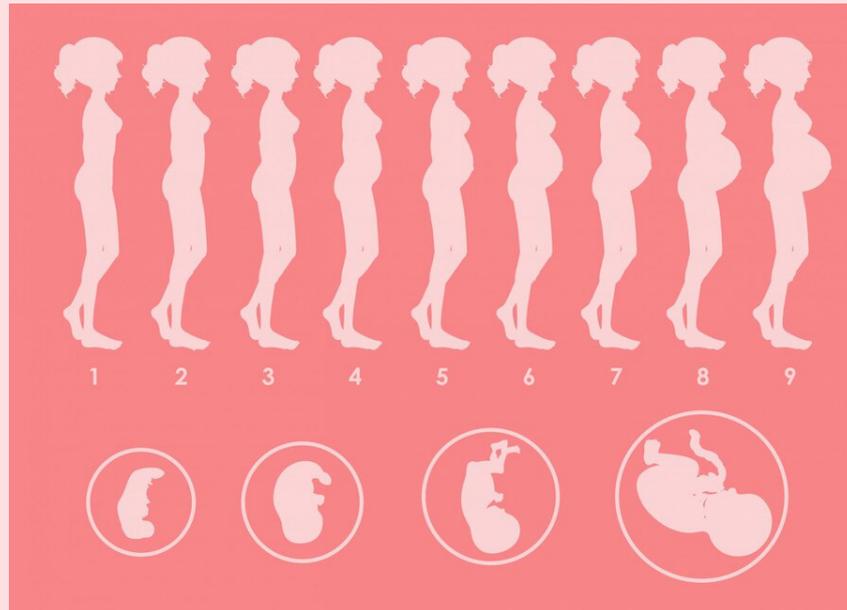
Mudanças emocionais:

● Oscilações de humor são comuns devido aos hormônios e à adaptação psicológica para a maternidade.

● Ansiedade relacionada à saúde do bebê e ao futuro é um sentimento recorrente (Costa et al., 2010).

Como lidar com tantas mudanças?

- Exercícios e postura: caminhadas leves melhoram a circulação e a respiração. Evite deitar de costas no final da gestação.
- Alimentação: prefira alimentos ricos em fibras e mantenha-se hidratada para prevenir prisão de ventre. Faça refeições pequenas para evitar náuseas e refluxo.
- Rede de apoio e orientação: converse sobre suas preocupações com familiares e tire dúvidas com o médico ou enfermeiro (Oliveira et al., 2020).



Fonte: Freepik.com (2025) adaptado.

ENTENDENDO A IMPORTÂNCIA DO VÍNCULO ENTRE MÃE E BEBÊ

Os primeiros meses da vida do bebê são fortemente marcados pela presença materna, a qual é essencial para o desenvolvimento psíquico e emocional saudável da criança (Lisboa; Fernandes, 2021).

O vínculo entre mãe e bebê estreita-se, principalmente, por meio da amamentação, visto que a troca de olhares, o contato pele a pele e o tom de voz da mãe transmitem segurança para o bebê, resultando em uma maior conexão materna (Borges et al., 2024).

Práticas do dia a dia que aumentam o vínculo entre mãe e bebê:

- Amamentação.
- Contato visual e contato pele a pele.
- Corresponder ao choro do bebê.
- Conversar e cantar para o filho.



Fonte: Freepik.com (2025) adaptado.

IMPORTÂNCIA DO ALEITAMENTO MATERNO

O aleitamento materno é um dos pilares fundamentais na construção do vínculo afetivo entre mãe e filho.

A amamentação exclusiva nos primeiros meses de vida é a forma mais completa de nutrição para o recém-nascido, contribuindo no seu desenvolvimento nutricional, físico e emocional (Lima et al., 2019).

O que fortalece o vínculo?

O contato pele a pele e o olhar durante a amamentação aumentam a conexão entre a mãe e o bebê (Borges et al., 2024).

O leite materno é rico em nutrientes e compostos bioativos que contribuem para o crescimento adequado do bebê (Farias et al., 2022). Também contém anticorpos que fortalecem o sistema imunológico do bebê, defendendo o seu organismo contra infecções (Santos; Scheid, 2019). Reduz a frequência de cólicas (Farias et al., 2022).

A amamentação reduz o risco de desenvolver câncer de mama nas mães, reduz as chances de hemorragia pós-parto e diminui a ansiedade nos bebês (Martins, 2013).

Ademais, contribui no desenvolvimento emocional e psicológico da criança (Santos; Scheid, 2019), estabelecendo bases sólidas para o seu futuro.



Fonte: Freepik.com (2025) adaptado.

NUTRIÇÃO DURANTE A GESTAÇÃO

A ideia de que a mulher precisa “comer por dois” durante a gravidez é bastante popular, mas frequentemente mal interpretada. Embora as necessidades nutricionais da gestante realmente aumentem, isso não significa que ela deva dobrar sua ingestão calórica (Oliveira et al., 2018).

- **Ferro:** previne anemia, contribuindo para o aumento da produção de hemoglobina. Fontes: carnes vermelhas magras, feijão, lentilhas e vegetais de folhas verdes escuras.
- **Suplementação e acompanhamento:** fundamental para atender às necessidades nutricionais específicas, conforme indicado pelo profissional de saúde no pré-natal (Ministério Público da União, 2020)



Fonte: Freepik.com (2025) adaptado.



Fonte: Pngwing.com (2025) adaptado.

LIDANDO COM A ANSIEDADE DURANTE O PERÍODO GESTACIONAL

O que é a ansiedade?

A ansiedade é uma resposta emocional natural que surge em situações de medo, perigo ou tensão, funcionando como um mecanismo de defesa (Schiavo; Rodrigues; Perosa, 2018).

Relação ansiedade x gravidez.

A gravidez é um período marcado por alterações fisiológicas, psíquicas, hormonais e sociais, que podem intensificar o risco de sofrimento emocional na mulher, favorecendo o desenvolvimento da ansiedade (Silva et al., 2017).

Principais causas.

- Desemprego.
- Vulnerabilidade social.
- Falta de lazer e distração.
- Complicações em gestações anteriores.
- Uso de cigarros e drogas ilícitas (Silva et al., 2017)

Como amenizar os sintomas da ansiedade durante a gravidez?

Para amenizar os sintomas de ansiedade durante a gravidez, é importante adotar práticas que promovam o bem-estar físico e emocional.

A musicoterapia é um método simples, não farmacológico e seguro, que contribui significativamente para a saúde mental na gravidez e após o parto (Perkovic et al., 2021).

Como praticar?

Prepare o ambiente: escolha um espaço tranquilo e confortável, com iluminação suave. Escolha músicas relaxantes: sons de natureza, músicas alegres ou pessoais (canções significativas).

Relaxamento: deite-se confortavelmente, ouça músicas suaves e acaricie a barriga.

Outras práticas que promovem o bem-estar físico e emocional.

- Yoga.
- Meditação.
- Exercício físico.



Fonte: Freepik.com (2025) adaptado.

IMPORTÂNCIA DO PRÉ-NATAL

Toda mulher tem o direito ao planejamento reprodutivo e a receber atenção humanizada à gravidez, ao parto e ao pós-parto. Pensando nisso, foi criado o pré-natal, um componente da Rede Cegonha que propõe a melhoria no atendimento às mulheres e às crianças (Ministério da Educação, 2021).

Objetivo do pré-natal

Assegurar o desenvolvimento saudável da gestação, permitindo um parto com menores riscos para a mãe e o bebê (Ministério da Saúde, 2025).

Quando iniciar?

A partir do momento em que descobrir ou desconfiar da gravidez, preferencialmente até a 12ª semana de gestação (Ministério da Saúde, 2025).

Qual local é realizado o pré-natal?

Na Atenção Primária, por meio das unidades básicas de Saúde - postinhos de saúde (Ministério da Saúde, 2025).

Como funciona?

Por meio de acompanhamento periódico e contínuo das gestantes, em intervalos preestabelecidos: mensalmente, até a 28ª semana; quinzenalmente, da 28ª até a 36ª semana; e semanalmente até o parto (Ministério da Saúde, 2025).

O pré-natal também é para o parceiro!

Essa estratégia busca incluir o tema da paternidade nos debates e ações voltadas ao planejamento reprodutivo, além de aprimorar os vínculos afetivos familiares (Ministério da Saúde, 2025).

Boas práticas do pré-natal ao parto

No acompanhamento pré-natal, a gestante deve estar no centro do cuidado, sendo ouvida e participando ativamente das decisões que envolvem sua saúde e a do bebê. Esse período é fundamental para garantir uma gestação saudável, prevenindo complicações como hipertensão, pré-eclâmpsia e diabetes materna, além de reduzir riscos para o feto, como malformações, inadequado ganho de peso e alterações no posicionamento da placenta.

A seguir, será apresentado um mapa com o número mínimo de consultas e os exames recomendados pelo Ministério da Saúde, proporcionando um acompanhamento seguro e eficaz para a gestante.

Quando devo fazer o meu controle pré-natal? *Cronograma padrão de controle*



A cada 4 semanas
Até 28 semanas de
gravidez



A cada 2 semanas
Entre 28 e 36 semanas de
gravidez



1 vez por semana
Da semana 36
até o nascimento
do bebê

Fonte das imagens: Freepik.com (2025) adaptado.

Durante o acompanhamento pré-natal, as consultas devem ocorrer mensalmente até a 28ª semana de gestação. Entre a 32ª e a 36ª semana, passam a ser quinzenais e, a partir da 36ª semana até a 41ª, são realizadas semanalmente. Além disso, já na primeira consulta e novamente no terceiro trimestre, são solicitados exames complementares, assim como é feita a atualização do calendário vacinal da gestante (Ministério da Saúde, 2025).

O pré-natal deve ser personalizado para cada mulher, levando em consideração que cada organismo possui características e respostas únicas a tratamentos, medicamentos e procedimentos. Essa fase é essencial para preparar a gestante tanto para o parto quanto para a amamentação. O parto, por sua vez, é um processo natural e, quando bem acompanhado, geralmente ocorre sem a necessidade de intervenções médicas.

Se a mãe e o bebê estiverem em boas condições de saúde, o trabalho de parto normalmente ocorre entre a 39ª e a 41ª semana de gestação. Após esse período, há um aumento nos riscos para ambos. Pesquisas apontam que, nessas situações, o parto vaginal é a opção mais segura. No entanto, a cesárea pode ser necessária em casos em que há risco de vida para a mãe ou o bebê (Ministério da Saúde, 2025).

O acompanhamento pré-natal envolve uma série de consultas médicas e exames laboratoriais ao longo das aproximadamente 40 semanas de gestação. No entanto, a quantidade e a frequência desses

exames devem ser ajustadas conforme as necessidades individuais de cada gestante, considerando se a gravidez é de baixo ou alto risco. Tanto a falta quanto o excesso de exames podem trazer impactos negativos para a saúde da mãe e do bebê. A seguir, estão listados os exames recomendados pelo Ministério da Saúde para um pré-natal adequado.

Exames complementar de rotina são:

Hemograma completo – repetir entre 28-30 semanas.
Grupo sanguíneo e fator Rh.
Sorologia para sífilis (VDRL) – repetir entre 28-30 semanas.
Glicemia em jejum – repetir entre 28-30 semanas; em gestantes sem fator de risco para diabetes e se o resultado da primeira glicemia for menor que 85 mg/dL.
Teste Oral de Tolerância à Glicose (TOTG – 75g, 2h) – para os casos triados com fator de risco para diabetes gestacional presente e/ou com glicemia de jejum inicial maior ou igual a 85mg/dL.
Exame sumário de urina (Tipo I).
Urocultura com antibiograma para o diagnóstico de bacteriúria assintomática – repetir entre 28-30 semanas.
Sorologia anti-HIV – repetir entre 28-30 semanas.
Sorologia para toxoplasmose, IgG e IgM – repetir trimestralmente se for IgG não reagente.
Sorologia para hepatite B (HBSAg).
Protoparasitológico de fezes.
Colpocitologia oncótica.
Bacterioscopia da secreção vaginal – avaliação de perfil bacteriológico do conteúdo vaginal por critério de Nugent, indicada para pacientes com antecedente de prematuridade, possibilitando a detecção e o tratamento precoce da vaginose bacteriana, idealmente antes da 20ª semana.
Cultura específica do estreptococo do grupo B, coleta anovaginal entre 35-37 semanas.
Ultrassonografia obstétrica – Caso a gestante inicie o pré-natal precocemente, o primeiro ultrassom pode ser realizado entre 10ª à 13ª semana e deve se repetir entre 20ª à 24ª semanas.

Fonte: Ministério da Saúde, 2019.

PARTO VAGINAL: BENEFÍCIOS PARA MÃE E BEBÊ

O parto vaginal é amplamente reconhecido como a opção mais segura tanto para a mãe quanto para o bebê. No entanto, chama a atenção o fato de que, no Brasil, apenas 17,3% dos partos realizados na rede de saúde suplementar ocorrem por essa via.

Optar pelo parto normal traz diversas vantagens, entre elas:

- Menor risco de complicações tanto para a mãe quanto para o recém-nascido.
- Redução da mortalidade materna e neonatal, garantindo um desfecho mais seguro.
- Contato precoce do bebê com os microrganismos maternos, adquiridos no canal vaginal, contribuindo para o fortalecimento do sistema imunológico.
- Transferência da microbiota materna durante o trabalho de parto, o que favorece a ativação do sistema imunológico do bebê — um benefício que não ocorre na cesariana.
- Recuperação mais rápida da mãe, permitindo um retorno mais ágil às atividades do dia a dia.
- Menor necessidade de internação neonatal, reduzindo possíveis complicações no pós-parto.
- Diminuição do risco de hemorragia materna, tornando o processo mais seguro.
- Maior taxa de amamentação na primeira hora de vida, um fator essencial para o fortalecimento do vínculo entre mãe e bebê e para o desenvolvimento saudável da criança. Em alguns países, esse índice ultrapassa 50% no parto vaginal, enquanto na cesárea pode ser inferior a 20% (Viana et al. 2024).

Diante de tantos benefícios, é fundamental promover mais informações sobre o parto vaginal e incentivar sua realização sempre que possível, garantindo que mães e bebês tenham um início de vida mais saudável e seguro.



Fonte: Freepik.com (2025) adaptado.

DESVANTAGEM DE UM PARTO CESÁREO DESNECESSÁRIO

A realização de uma cesárea sem indicação médica pode trazer várias desvantagens para a saúde tanto da mãe quanto do bebê. Diversos estudos recentes destacam os riscos associados a essa prática.

Riscos para a mãe:

- **Complicações cirúrgicas:** a cesárea é uma cirurgia que envolve riscos como hemorragias, infecções e danos a órgãos próximos. A probabilidade de hemorragia pode ser até 10 vezes maior do que no parto vaginal, e o risco de morte materna pode ser 16 vezes superior.
- **Recuperação pós-operatória:** a recuperação após uma cesárea costuma ser mais demorada, com maior frequência de dor no pós-parto e necessidade de cuidados médicos adicionais.
- **Impactos em gestações futuras:** A cicatriz no útero causada pela cesárea pode aumentar o risco de ruptura uterina em gestações futuras, especialmente se houver tentativa de parto vaginal.

Riscos para o bebê:

- **Problemas respiratórios:** bebês nascidos por cesárea, especialmente antes das 39 semanas, têm maior chance de apresentar dificuldades respiratórias. Isso ocorre devido à ausência da compressão torácica do parto vaginal, que é importante para a eliminação de líquidos pulmonares.
- **Ausência de colonização bacteriana benéfica:** o parto vaginal favorece a exposição do recém-nascido a microrganismos da mãe, o que contribui para o desenvolvimento do sistema imunológico. Na cesárea, essa exposição inicial é limitada, o que pode afetar a colonização bacteriana e a imunidade do bebê (Silvestri, et al. 2024).

A escolha do tipo de parto deve ser fundamentada em evidências científicas e orientações médicas, assegurando a segurança e o conforto da mãe e do bebê. A cesariana deve ser indicada somente quando houver razões clínicas bem definidas, evitando procedimentos desnecessários que possam aumentar os riscos envolvidos.



Fonte: Freepik.com (2025) adaptado.

ATIVIDADE FÍSICA NA GESTAÇÃO

A prática de atividade física durante a gestação e no período pós-parto traz inúmeros benefícios. Para as mães, a atividade física melhora o bem-estar, a qualidade de vida e ajuda a controlar o peso corporal. Além disso, reduz os riscos de hipertensão, diabetes gestacional, pré-eclâmpsia, dores nas costas e depressão. Para o bebê, o exercício físico da mãe diminui as chances de nascimento prematuro e contribui para que ele nasça com um peso adequado (Brasil, 2021).

A prática não aumenta os riscos de aborto, malformação, ruptura de bolsa, ou alterações no leite materno. Atividades físicas podem ser feitas até o parto, desde que sejam confortáveis e sem contraindicações (Brasil, 2021).

Entre as atividades físicas adequadas estão caminhada, dança, natação, hidroginástica, yoga, pilates, alongamento e musculação, desde que adaptada. Atividades de alto impacto ou com risco de quedas, como esportes coletivos ou mergulho em profundidade, devem ser evitadas (Brasil, 2021).

As contraindicações incluem condições graves de saúde, como descolamento de placenta, pré-eclâmpsia severa ou sangramentos, enquanto situações como diabetes ou doenças cardíacas leves requerem supervisão médica (Brasil, 2021).

O tempo mínimo recomendado de atividade física durante a gestação e o pós-parto depende da intensidade da atividade:

- Atividades moderadas: no mínimo 150 minutos por semana.

Exemplo: 5 dias de 30 minutos.

Atividades vigorosas: no mínimo 75 minutos por semana, se já era ativa antes da gestação (Brasil, 2021).



Fonte: Freepik.com (2025) adaptado.

USO DE MEDICAMENTOS DURANTE A GESTAÇÃO

O uso de medicamentos durante a gravidez é um tema que requer cautela devido aos riscos potenciais para o feto e a mãe.

Por que o uso de medicamentos na gravidez é tão delicado?

Medicamentos podem atravessar a placenta, causando malformações ou problemas de saúde no feto.

O cuidado com medicamentos durante a gravidez é essencial para a saúde da mãe e do bebê. Siga sempre as orientações médicas, e priorize alternativas seguras para garantir uma gestação tranquila e saudável (Costa et al., 2024).



Fonte: Freepik.com (2025) adaptado.

INFLUÊNCIA DO ÁLCOOL E TABACO PARA A GESTAÇÃO

Por que se preocupar com álcool e tabaco na gravidez?

Essas substâncias podem atravessar a placenta, atingindo o bebê diretamente.

O uso durante a gestação pode causar problemas graves à saúde do bebê e complicações para a mãe.

Efeitos do tabaco na gravidez

Para a mãe:

Aumenta o risco de parto prematuro e eleva a chance de descolamento prematuro da placenta.

Para o bebê:

Baixo peso ao nascer, maior risco de morte súbita infantil, problemas respiratórios e alergias, além de dificuldade no desenvolvimento físico e mental.

Efeitos do álcool na gravidez

Para a mãe:

Elevação do risco de hipertensão e doenças cardiovasculares.

Para o bebê:

Síndrome Alcoólica Fetal (SAF), que causa deficiências cognitivas e comportamentais, malformações físicas, maior risco de aborto espontâneo e parto prematuro, além de dificuldades no desenvolvimento motor e mental.

Mitos sobre álcool e tabaco na gravidez

“Um copo de bebida não faz mal”: Falso! Qualquer quantidade pode prejudicar o bebê.

“Parar de fumar abruptamente é perigoso”: Errado! Parar o consumo imediatamente é sempre a melhor opção.

Nenhuma quantidade de álcool ou tabaco é segura na gestação.

Cuidar de si mesma é o primeiro passo para garantir um futuro saudável para o seu bebê. Se precisar de ajuda, não hesite em procurar apoio médico e familiar (Rigo et al., 2020).



Fonte: Freepik.com (2025) adaptado.



Fonte: Disponível em: <https://informasus.ufscar.br/09-de-setembro-dia-internacional-de-alerta-sobre-os-transtornos-embriofetais-causados-pelo-consumo-de-alcool-na-gestacao>. Acesso em: 16 jan. 2025.

DIREITOS SOCIAIS

- A gestante com carteira assinada tem o direito a licença-maternidade de 120 dias.
- De não ser demitida enquanto estiver grávida e até cinco meses após o parto, a não ser por “justa causa”.
- Assento prioritário em ônibus e metrô.
- Até o bebê completar seis meses, a mãe tem o direito a ser dispensada do trabalho todos os dias para amamentar
- Licença de cinco dias para o pai logo após o nascimento do bebê (Simões ; Silva Junior, 2024).

Direitos no pré-natal

O acompanhamento de pré-natal deve ser assegurado de forma gratuita pela secretaria Municipal de Saúde (Portaria nº. 569, de 1º de junho de 2000).

Toda gestante tem o direito de fazer pelo menos seis consultas durante toda a gravidez. O pré-natal oferece segurança, uma gestação saudável e um parto seguro.

Toda gestante tem o direito de levar um acompanhante nas consultas (companheiro, mãe, amiga ou outra pessoa).

As mulheres têm direito aos seguintes exames gratuitos durante o pré-natal:

Direitos no parto

Na hora do parto a gestante tem o direito de ser escutada em suas queixas e reclamações, de expressar os seus sentimentos e suas reações livremente, isso tudo apoiada por uma equipe preparada e atenciosa;

A mulher tem direito a um parto normal e seguro, pois é a maneira mais saudável de ter filhos. A cesárea deve ser feita em caso de risco para a criança e para a mãe. A escolha do tipo de parto deve ser feita pela gestante em conjunto com a equipe médica;

Tanto durante o parto, quanto pós-parto, a gestante tem o direito à um acompanhante, podendo ser o seu companheiro, mãe, irmã, amiga ou outra pessoa (Portaria nº. 2.418 de 2 de dezembro de 2005).

Direitos no pós-parto

Após o nascimento da criança, mãe e filho têm o direito de ficarem juntos no mesmo quarto (Portaria nº 1.016 de 26 de agosto de 1993).

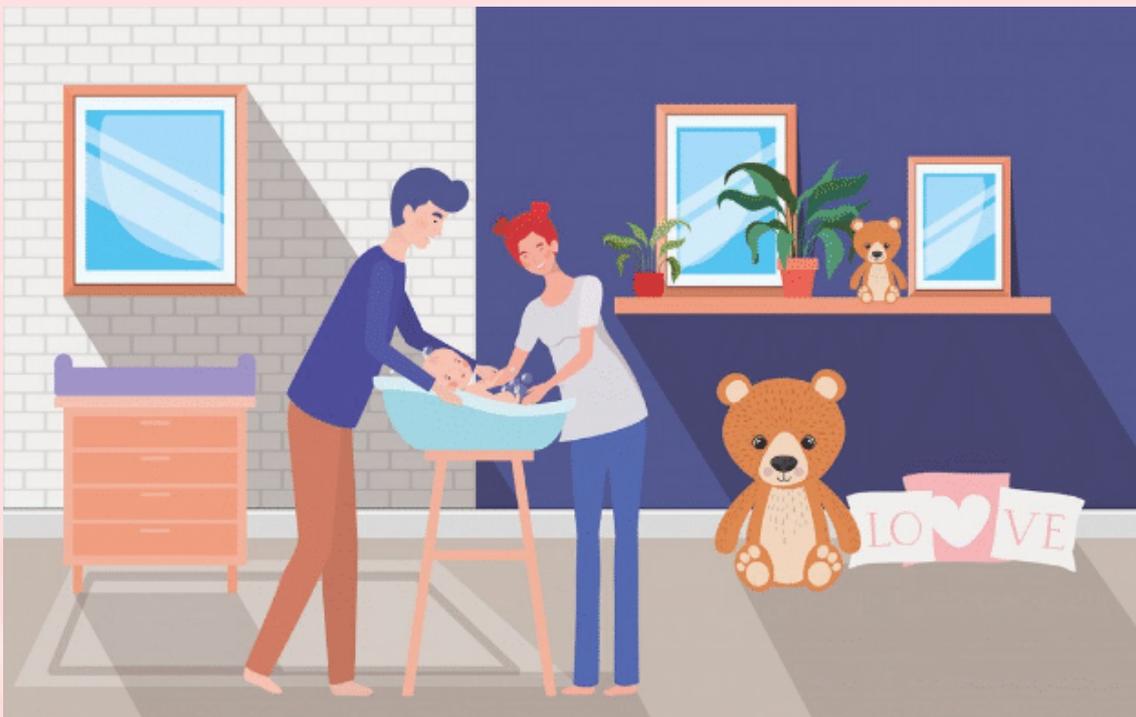


CUIDADOS APÓS O PARTO COM O RECÉM-NASCIDO

O período pós-natal é um momento de grandes mudanças e aprendizados para a família, especialmente para as mães.

Durante essa fase, os cuidados com o recém-nascido desempenham um papel crucial na sua sobrevivência, desenvolvimento saudável e prevenção de problemas de saúde.

- Cuidados essenciais:
- Coto umbilical: manter limpo e seco, utilizar álcool a 70% ou seguir orientações locais de higiene. Evite substâncias caseiras, como pó de fumo ou ervas, que podem causar infecções.
- Banho: adiar o primeiro banho de 6 a 24 horas após o nascimento. Use água morna (35-36°C) e sabonete neutro. Prefira banhos rápidos e seque o bebê cuidadosamente.
- Aleitamento materno: exclusivo até os 6 meses de vida, iniciando na primeira hora após o nascimento.
- Benefícios: fortalece o sistema imunológico, reduz riscos de infecções e promove vínculo afetivo.
- Higiene e prevenção de infecções: lave as mãos antes de manusear o bebê, troque as fraldas frequentemente e limpe adequadamente para prevenir assaduras.



Fonte: Freepik.com (2025) adaptado.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A gestação é um período único e transformador na vida de toda mulher, cheio de expectativas, sonhos e desafios. Durante essa fase tão especial, é fundamental que você, futura mamãe, se sinta bem orientada e segura, sabendo como cuidar de si mesma e do bebê para garantir uma gestação saudável e tranquila.

Estar informada sobre as opções de parto, reconhecer os sinais de alerta, entender a importância do acompanhamento médico constante e fazer escolhas conscientes sobre os cuidados com a saúde são passos essenciais para viver essa jornada com mais confiança e bem-estar. A decisão sobre o tipo de parto deve sempre ser baseada em sua saúde, nas orientações do seu médico e nas condições da sua gestação, respeitando as necessidades individuais de cada mulher.

Lembre-se: o acompanhamento de profissionais de saúde é essencial para garantir que as decisões tomadas ao longo da gestação sejam seguras e adequadas tanto para você quanto para o seu bebê. Cuide de si mesma, busque sempre informações confiáveis e, acima de tudo, confie no seu corpo e nas orientações da sua equipe de saúde.

Estamos ao seu lado em cada passo dessa jornada, oferecendo todo o apoio e as informações necessárias para que você vivencie esse momento com saúde, confiança e alegria.

Referências

- BORGES, G. R. P. et al. Aleitamento materno: imprescindível nos seis primeiros meses de vida. **Brazilian Journal of Health Review**, v. 7, n. 1, p. 3896-3908, 2024.
- BRASIL. Atenção ao pré-natal de baixo risco. Brasília, DF: Ministério Da Saúde, 2012.
- BRASIL. Ministério da Saúde. **Guia de atividade física para a população brasileira**. Brasília: Ministério da Saúde, 2021. Disponível em: https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_atividade_fisica_populacao_brasileira.pdf. Acesso em: 11 jan. 2025.
- BRASIL. Ministério da Saúde. **Portaria nº 569**, de 1º de junho de 2000. Aprova o Regulamento Técnico que estabelece os procedimentos hemoterápicos. **Diário Oficial da União**, Brasília, DF, 02 jun. 2000. Disponível em: https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/saudelegis/gm/2000/prt0569_01_06_2000_rep.html. Acesso em: 06 jun. 2025.
- BRASIL. Ministério da Saúde. **Portaria nº 1016**, de 26 de agosto de 1993. Incentivo à lactação e ao aleitamento materno, favorecendo o relacionamento mãe/filho e o desenvolvimento de programas educacionais de saúde. **Diário Oficial da União**, Brasília, DF, 1993. Disponível em: https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/saudelegis/gm/1993/prt1016_26_08_1993.html#:~:text=PORTARIA%20N%C2%BA%201.016%2C%20DE%2026%20DE%20AGOSTO,SIH/SUS.%20*%20Revoguem%2Dse%20as%20disposi%C3%A7. Acesso em: 07 jun. 2025.
- BRASIL. Ministério da Saúde. **Portaria nº 2418**, de 02 de dezembro de 2005. Regulamenta a presença de acompanhante para mulheres em trabalho de parto, parto e pós-parto imediato nos hospitais públicos e conveniados com o Sistema Único de Saúde - SUS. **Diário Oficial da União**, Brasília, DF, 2005. Disponível em: https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/saudelegis/gm/2005/prt2418_02_12_2005.html. Acesso em: 07 jun. 2025.
- COSTA, E. S. et al. Alterações fisiológicas na percepção de mulheres durante a gestação. **Rev Rene**, v. 11, n. 2, p. 86–93, 2010
- COSTA, L. C. DE A. et al. Uso de fármaco durante a gestação. **Brazilian Journal of Health Review**, v. 7, n. 2, p. e68938–e68938, 16 abr. 2024.
- FARIAS, A. B. D. et al. Benefícios do aleitamento materno exclusivo até os seis meses. **Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação**, v. 8, n. 11, p. 1239–1252, 30 nov. 2022.
- LIMA, A. P. E. et al. Aleitamento materno exclusivo de prematuros e motivos para sua interrupção no primeiro mês pós-alta hospitalar. **Revista Gaúcha de Enfermagem**, v. 40, p. e20180406, 2019.
- LISBOA, A. F.; FERNANDES, I. L. A importância do vínculo afetivo para o desenvolvimento do recém-nascido: uma revisão integrativa. **Revista Eletrônica Acervo Saúde**, v. 13, n. 10, p. e8769, 16 out. 2021.
- MARTINS, M. Z. Benefícios da amamentação para a saúde materna. **Interfaces Científicas - Saúde e Ambiente**, v. 1, n. 3, p. 87–97, 27 jun. 2013.
- MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO. **Rede Cegonha**. Publicado em: 15 abr. 2021. Disponível em: <https://www.gov.br/ebserh/pt-br/hospitais-universitarios/regiao-nordeste/mco-ufba/saude/rede-cegonha>. Acesso em: 23 jan. 2025.

- MINISTÉRIO DA SAÚDE. **Pré-natal**. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-de-a-a-z/g/gravidez/pre-natal>. Acesso em: 23 jan. 2025.
- MINISTÉRIO DA SAÚDE. Secretaria de Ciência, Tecnologia e Insumos Estratégicos. Departamento de Gestão e Incorporação de Tecnologias em Saúde. **Diretrizes nacionais de assistência ao parto normal: versão resumida** [recurso eletrônico]. Brasília: Ministério da Saúde, 2017. 51 p. Disponível em: http://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/diretrizes_nacionais_assistencia_parto_normal.pdf. Acesso em: 12 abr. 2025.
- MINISTÉRIO PÚBLICO DA UNIÃO. **Guia prático da alimentação na gestação**. 1. ed. Brasília, DF: Ministério Público da União, 2020. Disponível em: <https://saude.mpu.mp.br/servicos/publicacoes/arquivos/guia-pratico-da-alimentacao-na-gestacao.pdf>. Acesso em: 11 jan. 2025.
- OLIVEIRA C. S.; FERNANDES F. C. A.; VASCONCELOS M. R. E.; XIMENES B. L.; PEDROSA LEAL P. L.; CAVALCANTI M. T. S. A.; LOPES V.O.M. **Efeito de uma intervenção educativa na gravidez ensaio clínico randomizado em cluster**. Acta Paul. Enferm 2018.
- OLIVEIRA, T. L. DE et al. Desvelando as alterações fisiológicas da gravidez: Estudo Integrativo com foco na consulta de enfermagem. **Research, Society and Development**, v. 9, n. 12, p. e18291210836–e18291210836, 18 dez. 2020.
- PERKOVIC, R. et al. Music Therapy and Mental Health in Pregnancy. **Psychiatria Danubina**, v. 33, n. Suppl 4, p. 786–789, 2021.
- RIGO, F. L. et al. Prevalência e fatores associados ao uso de álcool, tabaco e outras drogas em gestantes. **Revista Médica de Minas Gerais**, v. 30, 2020.
- SANTOS, P. P. D.; SCHEID, M. M. A. **Importância do aleitamento materno exclusivo nos primeiros seis meses de vida para a promoção da saúde da mãe e bebê**. J Health Sci Inst, v. 37, n. 3, p. 276-80, 2019.
- SCHIAVO, R. DE A.; RODRIGUES, O. M. P. R.; PEROSA, G. B. **Variáveis associadas à ansiedade gestacional em primigestas e multigestas**. Temas em Psicologia, v. 26, n. 4, p. 2091–2104, 1 dez. 2018.
- SILVA, M. M. DE J. et al. Anxiety in pregnancy: prevalence and associated factors. **Revista da Escola de Enfermagem da USP**, v. 51, n. 0, 28 ago. 2017.
- SILVESTRI, Giovanna Leandrin. Complicações da cesárea na saúde infantil: uma revisão integrativa da literatura. **Brazilian Journal of Implantology and Health Sciences**, [S. l.], v. 6, n. 4, p. 1413–1432, 2024. DOI: 10.36557/2674-8169.2024v6n4p1413-1432. Disponível em: <https://bjih.emnuvens.com.br/bjih/article/view/1931>. Acesso em: 25 mar. 2025.
- SIMÕES, Álvaro Emanuel de Oliveira; SILVA-JÚNIOR, João Silvestre. Direitos das trabalhadoras gestantes, adotantes e lactantes no Brasil: legislação aplicada. **Saúde Ética & Justiça**, São Paulo, SP, Brasil, v. 29, n. 1, p. e-219106, 2024. DOI: 10.11606/issn.2317-2770.v29i1e-219106. Disponível em: <https://www.revistas.usp.br/sej/article/view/219106>. Acesso em: 25 abr. 2025.
- VIANA, Vera Alice Oliveira et al. Prevalência e Fatores Associados a Amamentação na Primeira Hora de Vida: Estudo Transversal. **Texto & Contexto-Enfermagem**, v. 33, p. e20230181, 2024.

