

GRAVIDEZ: CONHEÇA OS PRINCIPAIS SINTOMAS E TIPOS:

A gravidez começa com a fecundação do óvulo pelo espermatozoide e envolve mudanças físicas, emocionais e sociais na mulher e na família, enquanto o corpo se prepara para o parto e a maternidade, sendo geralmente um processo fisiológico sem complicações.

SINTOMAS DA GRAVIDEZ

Alguns sintomas são comuns na gravidez, porém, nem todas as mulheres os apresentam. Além do atraso menstrual, alguns sinais são:

- Aumento dos seios;
- Enjoos;
- Mais sono;
- Mais fome;
- Maior sensação de cansaço;
- Maior frequência urinária.

Eles podem aparecer já no primeiro trimestre e, em alguns casos, persistir até o final da gestação.

A intensidade varia conforme a sensibilidade hormonal de cada mulher. É importante informar todos os sintomas aos profissionais de saúde, que poderão avaliar, medicar quando necessário ou encaminhar para acompanhamento especializado.

Alguns medicamentos podem ajudar, mas a **AUTOMEDICAÇÃO É CONTRAINDICADA**, pois pode trazer riscos para a mãe e o bebê.



**A GESTANTE NÃO DEVE TOMAR
MEDICAMENTOS SEM PRESCRIÇÃO MÉDICA!**

COMO, QUANDO E ONDE FAZER/COMEÇAR O PRÉ-NATAL?

O pré-natal tem como objetivo garantir uma gestação saudável e reduzir riscos para a mãe e o bebê.

A mulher deve iniciar o acompanhamento na APS assim que confirmar ou suspeitar da gravidez, preferencialmente até a 12ª semana.

TIPOS DE GRAVIDEZ

A gravidez pode ser classificada de diferentes formas:

- **QUANTO AO LOCAL DA IMPLANTAÇÃO:** tópica (dentro do útero) ou ectópica (fora do útero).
- **QUANTO AO NÚMERO DE EMBRIÕES:** única ou múltipla (gemelar).
- **QUANTO AO RISCO GESTACIONAL:** de risco habitual (sem maiores riscos identificados) ou de alto risco (quando há condições maternas que podem afetar a saúde da mãe e/ou do bebê, como hipertensão e diabetes).

IMPORTANTE: Iniciar o pré-natal precocemente e manter consultas regulares é essencial para identificar e minimizar possíveis complicações.

1º TRIMESTRE

1 a 13 semanas

Neste início, ocorre a adaptação de seu corpo e de seus sentimentos, trazendo sensações ora de prazer, ora de desconforto. Faz parte desse momento a oscilação entre a aceitação e a recusa da gravidez. Fique tranquila!

O sentimento de não querer a gravidez pode surgir e não causará danos ao bebê. Fale sobre isso com um profissional de saúde.

Você vai perceber o aumento dos seios, também pode sentir mais sono, mais fome, enjoos e até ficar mais cansada. Não se preocupe, tudo isso é comum! Essas são as adaptações necessárias da gravidez.

É importante alimentar-se de maneira saudável, não ingerir bebida alcoólica, nem fumar ou usar drogas. A gravidez não causa cárie, mas as gengivas podem ficar mais sensíveis e ser facilmente irritadas pela placa bacteriana. Cuide da higiene bucal (utilize escova, pasta de dente e fio dental).

Controle a quantidade de açúcares, faça acompanhamento durante o pré-natal e realize pelo menos uma consulta de pré-natal odontológico durante a gestação. As orientações dadas pelo dentista auxiliarão no cuidado da saúde bucal do seu bebê.

COMO SEU BEBÊ ESTÁ SE FORMANDO?

O bebê começa a se desenvolver logo após a fecundação.

- **COM 4 SEMANAS**, tem o tamanho de um grão de arroz, seu coração começa a bater e surgem os brotos dos braços e pernas.
- **AOS 2 MESES**, já possui início de formação das mãos, dedos, orelhas e órgãos internos, medindo o tamanho de uma ervilha.
- **ENTRE 9 A 12 SEMANAS**, o rosto está quase formado, o cérebro começa a funcionar, e o bebê já se movimenta. O cordão umbilical já está desenvolvido.
- **AO FINAL DO 3º MÊS**, o coração pode ser ouvido no pré-natal. É importante comparecer mensalmente às consultas, realizar os exames e conversar sobre dúvidas e sentimentos.

EXAMES NECESSÁRIOS DURANTE A GRAVIDEZ:

- **TIPAGEM SANGUINIA E FATOR RH:** identifica o tipo de sangue; se a gestante for Rh negativo e o bebê Rh positivo, pode ser necessário o exame Coombs indireto e, após o parto, a vacinação para prevenir complicações futuras.
- **HEMOGRAMA:** detecta anemia e outras alterações sanguíneas comuns na gravidez.
- **ELETROFORESE DE HEMOGLOBINA:** identifica doenças hereditárias como anemia falciforme e talassemia.
- **GLICEMIA:** verifica níveis de açúcar no sangue e ajuda a detectar diabetes gestacional.
- **EXAME DE URINA E UROCULTURA:** detectam infecções urinárias, que devem ser tratadas durante a gestação.
- **EXAME DE CÂNCER DE COLO DE ÚTERO:** deve ser feito periodicamente conforme necessidade.
- **TESTE RÁPIDO DE SÍFILIS E VDRL:** detectam sífilis, que pode ser transmitida ao bebê; tratamento rápido é eficaz para gestante e parceiro.

- **TESTES DE HIV:** identificam o vírus da AIDS, que pode passar para o bebê; tratamento precoce aumenta as chances de saúde para mãe e filho.
- **TESTES PARA HEPATITE B (AgHBs):** detectam o vírus, que pode ser transmitido ao bebê; vacinação e imunoglobulina nas primeiras 12 horas após o parto protegem o recém-nascido.
- **TESTE RÁPIDO PARA HEPATITE C (anti-HCV):** identifica contato prévio com o vírus; resultado positivo deve ser confirmado com HCV-RNA.

PROTEÇÃO VACINAL DURANTE O PRÉ-NATAL:

A proteção vacinal também é importante durante o pré-natal e faz parte de toda a gravidez. São elas:

- **VACINA ANTITETÂNICA (dT):** protege contra o tétano; deve ser iniciada se não houver vacinação prévia ou reforçada se a última dose tiver mais de 5 anos.
- **VACINA CONTRA HEPATITE B:** indicada em 3 doses para gestantes não vacinadas.
- **VACINA CONTRA GRIPE (influenza):** recomendada para todas as gestantes durante a campanha de vacinação.

2º TRIMESTRE:

14 A 26 SEMANAS

No segundo trimestre, o corpo e a emotividade se desenvolvem, surgem os primeiros movimentos do bebê e o bem-estar aumenta. As mudanças físicas se intensificam, como o crescimento da barriga, mamas e quadris, enquanto os desconfortos iniciais diminuem, trazendo mais disposição e sensação de plenitude.

ENQUANTO ISSO, DENTRO DA SUA BARRIGA:

- **A PARTIR DE 14 SEMANAS**, iniciam-se os movimentos respiratórios e das mãozinhas.
- **ENTRE 15 E 16 SEMANAS**, a pele, ainda transparente, começa a se engrossar. O bebê já tem cílios e sobrancelhas e seus movimentos podem começar a ser percebidos. O coração bate muito mais rápido do que o seu.
- **ENTRE 17 E 18 SEMANAS**, ele pode medir de 17 a 20 cm e pesar de 200 a 250 g. Já consegue engolir e piscar.
- **ENTRE 20 E 24 SEMANAS**, o bebê mede cerca de 26 cm e pesa em torno de 500g. Seus movimentos ficam mais intensos, sendo percebidos especialmente à noite. Seu organismo já funciona de forma coordenada, e ele se alimenta através da placenta pelo cordão umbilical.



CUIDADOS COM ALIMENTOS DURANTE A GESTAÇÃO E PUERPÉRIO

Prefira alimentos frescos e minimamente processados, como **frutas, legumes, feijões, cereais, carnes, ovos e leite**, para garantir uma alimentação saudável e nutritiva. **Beba bastante água** e use óleos, sal e açúcar com moderação ao temperar e cozinhar.

Evite o consumo excessivo de açúcar, sal e gorduras, que podem aumentar o risco de doenças como diabetes, obesidade e problemas cardíacos. Limite também os alimentos processados, como conservas, queijos e pães refinados, e fuja dos ultraprocessados, como biscoitos, refrigerantes, fast foods e produtos com muitos aditivos químicos.

Coma com regularidade e atenção, em ambientes apropriados e, sempre que possível, com companhia. Entre as refeições principais (café da manhã, almoço e jantar), **faça pequenos lanches, evitando "beliscar"** nos intervalos. Coma devagar, desfrutando da sua refeição. Compartilhe esse momento prazeroso com familiares e/ou amigos.

DICAS IMPORTANTES:

Recomenda-se tomar cerca de **20 minutos de sol no início da manhã ou no final da tarde**, usando chapéu ou boné e protetor solar no rosto. **Evite produtos químicos no cabelo, como tinturas e alisantes**. Também é importante afastar-se de ambientes com fumaça de cigarro, pois ela prejudica a saúde da gestante e do bebê.

EXERCÍCIOS:

Caminhadas e atividades físicas leves ajudam a melhorar a circulação, controlar o peso e aumentar o bem-estar durante a gravidez, devendo ser mantidas se não houver contraindicação. **Exercícios de respiração** lenta e profunda também auxiliam a aliviar desconfortos e promover relaxamento.

SONO:

Procure dormir cerca de 8 horas por noite. Repouse alguns minutos durante o dia.

Eleve as pernas quando estiver sentada ou deitada. Caso tenha muito sono, procure repousar mais. Deite-se preferencialmente do lado esquerdo, com um travesseiro entre as pernas. Essa posição facilita a passagem de oxigênio para o bebê.

CONHEÇA SEUS DIREITOS

DIREITOS TRABALHISTAS:

- **Licença-maternidade** de 120 (cento e vinte) dias para gestantes com carteira de trabalho assinada.
- **Não ser demitida** enquanto estiver grávida e até cinco meses após o parto, a não ser por justa causa.
- **Mudar de função ou setor em seu trabalho**, caso ele apresente riscos ou problemas para sua saúde ou a saúde do bebê. Para isso, apresente à sua chefia um atestado médico comprovando que você precisa mudar de função ou setor.
- **Receber DECLARAÇÃO DE COMPARECIMENTO** sempre que for às consultas de pré-natal ou fizer algum exame. Apresentando essa declaração à sua chefia, você terá a ausência justificada no trabalho.
- Até o bebê completar seis meses, você tem o direito de ser **dispensada do trabalho** todos os dias, por dois períodos de meia hora ou um período de uma hora, para amamentar. Combine com seu empregador o melhor jeito de aproveitar esse tempo.
- **Licença de cinco dias para o pai** logo após o nascimento do bebê.

ALÉM DISSO, TEM OS DIREITOS SOCIAIS:

- Guichês e caixas especiais ou prioridade nas filas para atendimento em instituições públicas e privadas (bancos, supermercados, lojas).
- Assento prioritário para gestantes e mulheres com crianças de colo em ônibus e metrô. Peça licença e ocupe o lugar que é seu.
- Não viaje em pé! No ônibus você pode sair pela porta da frente.
- Se a sua família é beneficiária do Auxílio Brasil, você tem direito ao Benefício Composição Gestantes. Para conseguir esse benefício extra na gravidez e após o nascimento do bebê, busque informações no Centro de Referência em Assistência Social (Cras) do seu município.

ENTREGA EM ADOÇÃO:

- A **Lei nº 12.010/2009** garante a você o direito de receber atendimento psicossocial gratuito se desejar, precisar ou decidir entregar a criança em adoção.

PROCURE A VARA DA INFÂNCIA E JUVENTUDE DE SUA CIDADE SE VOCÊ FOR ESTUDANTE. TAMBÉM TEM SEUS DIREITOS GARANTIDOS:

- **A Lei nº 6.202/1975** garante à estudante grávida o direito à licença- maternidade sem prejuízo do período escolar.
- A partir do oitavo mês de gestação, a gestante estudante poderá cumprir os compromissos escolares em casa – Decreto - **Lei nº 1.044/1969**.
- O início e o fim do período de afastamento serão determinados por atestado médico a ser apresentado à direção da escola.
- Em qualquer caso, é assegurado às estudantes grávidas o direito à prestação dos exames finais.

CASO SEJA ADOLESCENTE:

- Você tem o direito, pelo Estatuto da Criança e do Adolescente, de ser atendida com sigilo, privacidade, autonomia e receber informações sobre planejamento familiar e sexualidade responsável. Também pode ser atendida sozinha, se preferir. Direitos nos serviços de saúde.

- **Ser atendida com respeito e dignidade** pelas equipes de saúde, sem discriminação de cor, raça, orientação sexual, religião, idade ou condição social.
- **Ser chamada pelo nome** que preferir e saber os nomes dos profissionais que a atendem.
- Aguardar o atendimento sentada, em lugar arejado, tendo à sua disposição água para beber e banheiros limpos. Lei da vinculação para o parto: **A Lei nº 11.634, de 26.10.2007**, garante à gestante o direito de ser informada anteriormente, pela equipe do pré-natal, sobre a maternidade de referência para seu parto e de visitar esse serviço antes do parto. Lei do direito a acompanhante no parto: **A Lei Federal nº 11.108/2005** garante às parturientes o direito a um acompanhante durante todo o período de trabalho de parto, no parto e no pós-parto imediato, no SUS. Situações de violência durante a gravidez.
- Procure orientações para defender seus direitos e não permitir que aconteça novamente. Ligue 180 ou Disque Saúde – 136, de forma gratuita, e denuncie.

ATENÇÃO PARA ALGUMAS SITUAÇÕES E SINTOMAS:

- **SANGRAMENTO DA GENGIVA:** Pode ocorrer com mais facilidade. Mantenha boa higiene bucal com fio dental diário e escova macia.
- **ENJOOS E VÔMITOS:** Comuns no início da gravidez. Evite longos períodos sem comer, prefira alimentos leves e, após vomitar, faça bochecho e espere 30 minutos para escovar os dentes. Procure a equipe de saúde se persistirem.
- **AZIA E QUEIMAÇÃO:** Faça refeições menores e mais frequentes, mastigue devagar, evite líquidos durante as refeições e não se deite logo após comer.
- **CÃIBRAS E FORMIGAMENTOS:** Podem acontecer. Hidrate-se bem, faça alongamentos, modere atividades físicas e massageie ou aqueça as pernas, especialmente à noite.
- **VARIZES:** Resultam da circulação prejudicada. Evite ficar muito tempo sentada ou em pé, eleve as pernas a cada duas horas e use roupas e calçados confortáveis.

- **INTESTINO PRESO:** Comum na gravidez. Consuma alimentos ricos em fibras, folhas verdes, frutas, beba bastante água e pratique atividade física.
- **DOR NA COLUNA E NA BARRIGA:** Mais frequente no final da gestação. Evite carregar peso, reduza esforços domésticos e faça alongamentos.
- **HEMORROIDAS:** Podem ocorrer e sangrar. Faça banho de assento com água morna, evite papel higiênico, prefira água e sabão e informe no pré-natal.
- **VONTADE FREQUENTE DE URINAR:** É comum no início e no fim da gravidez. Dor ou ardor ao urinar exige avaliação da equipe de saúde.
- **CORRIMENTO VAGINAL:** Pode aumentar normalmente. Se houver coceira, ardor ou cheiro forte, procure atendimento.
- **ISTs:** Podem ser transmitidas da mãe para o bebê e causar complicações. Use camisinha em todas as relações e realize os exames do pré-natal com o(a) parceiro(a) para prevenir a transmissão.



SINAIS DE ALERTA PROCURE O SERVIÇO DE SAÚDE SE:

- A pressão estiver alta;
- Sentir dores fortes de cabeça, com a visão embaralhada ou enxergando estrelinhas;
- Tiver sangramento ou perda de líquido (água) pela vagina;
- Apresentar muito inchaço nos pés, nas pernas e no rosto, principalmente ao acordar;
- Tiver dor ou ardor na uretra (local por onde sai a urina) ao urinar;
- Houver sangramento, mesmo sem dor;
- Tiver contrações fortes, dolorosas e frequentes;
- Apresentar febre, dor de cabeça, dor no corpo, vermelhidão nos olhos ou manchas vermelhas na pele.

3º TRIMESTRE

O final da gestação é o momento em que tanto você quanto seu bebê se preparam para uma grande mudança. O bebê tem menos espaço dentro de sua barriga, o que dá a sensação de peso e desconforto. Você pode sentir menos sono, vontade de ir ao banheiro com mais frequência ou mesmo desconforto para realizar as atividades diárias.

Seu corpo está se preparando para o parto. Sua barriga pode ficar durinha por instantes, mas você não sentirá dor. É apenas o seu útero treinando para o trabalho de parto. Poderá sair de seu peito um leite amarelado, chamado colostro, que vai alimentar seu bebê nos primeiros dias de vida.

Não é recomendado “preparar” o peito para a amamentação. A gravidez se encarrega disso. Manobras para aumentar e fortalecer os mamilos, como esticá-los com os dedos, esfregá-los com buchas ou toalhas ásperas, não são recomendadas, pois na maioria das vezes não funcionam e podem ser prejudiciais, podendo inclusive induzir o trabalho de parto.

Essa é uma época de ansiedade com o momento do parto. E isso faz parte: o medo do desconhecido é natural. Procure conversar com profissionais de saúde e outras pessoas que possam lhe passar confiança e deixá-la mais tranquila.

O PARTO ESTÁ A CADA DIA MAIS PERTO

SUGESTÕES PRÁTICAS:

Peça a seu(sua) companheiro(a) ou alguém próximo de você para ajudá-la nas seguintes tarefas:

- **Organizar documentos** para levar no momento do parto e para dar entrada na licença-maternidade;
- Fazer a lista de **telefones úteis**;
- **Colocar na bolsa o que vocês vão levar:** roupas confortáveis e absorventes para você, roupas e fraldas para o bebê, produtos de higiene pessoal;
- **Carteira de Identidade ou Certidão de Nascimento.**

DICAS

- **Se você é estudante**, já solicitou o atestado para o afastamento de suas atividades escolares?
- **Se você tem outros filhos**, quem ficará com eles enquanto estiver na maternidade?

- Você já sabe qual é a sua maternidade de referência para o parto ou em caso de urgência?
- Conhecer a maternidade antes do parto pode deixar você mais confiante e tranquila.

SEU ÚTERO JÁ ESTÁ SE PREPARANDO PARA O PARTO

É comum sentir a barriga endurecer várias vezes ao dia, o que pode não indicar ainda o trabalho de parto. Antes de ir ao hospital, recomenda-se descansar, tomar banho e observar se as contrações permanecem fortes, duram mais de 30 segundos e tornam-se regulares.

Dias ou semanas antes do parto, pode ocorrer a saída do tampão mucoso, sinal de preparação do colo do útero.

O trabalho de parto acontece em fases: a fase preparatória ou passiva, com contrações fracas e irregulares, que podem durar horas, dias ou semanas e servem para preparar o colo do útero; e a fase ativa, marcada por contrações mais intensas, durando mais de 30 segundos e com intervalos regulares menores que 5 minutos, geralmente com duração de 8 a 12 horas.



SINAIS QUE INDICAM A NECESSIDADE DE AVALIAÇÃO PROFISSIONAL:

- Se a sua barriga endurecer a cada 5 minutos, por 30 segundos ou mais, permanecendo assim por mais de 1 hora.
- Caso você perca líquido pela vagina, ele pode escorrer por suas pernas, molhar a roupa ou a cama (suspeita de rompimento da bolsa das águas). Nesse caso, mesmo que não sinta as contrações, você deve ir à maternidade, pois precisa ser avaliada por um profissional.
- Na dúvida se o que está saindo pela vagina é um pouco de líquido da bolsa ou apenas corrimento, você pode usar um absorvente na calcinha e caminhar por 1 a 2 horas. Se, após esse tempo, o absorvente estiver encharcado como uma fralda de bebê com xixi, procure um serviço de saúde para ser avaliada.

TRABALHO DE PARTO: ALGUMAS COISAS QUE VOCÊ DEVE SABER PARA TER UM BOM PARTO:

Você tem direito a um ambiente sossegado, privativo, arejado e sem ruídos, só para você e seu/sua acompanhante durante o trabalho de parto e o parto.

É fundamental que você seja apoiada por pessoas que lhe tragam ânimo e confiança e, se você for adolescente, isso pode fazer ainda mais diferença nesse momento!

MÉTODOS DE ALIVIO DA DOR

O contato com a água (**como banho de chuveiro**), **uso da bola, do cavalinho, massagens e caminhadas** podem lhe ajudar a lidar com a dor. Em alguns casos, pode ser necessária a analgesia farmacológica.

Converse com o profissional sobre a existência dessa opção no estabelecimento de saúde. Fale também sobre as vantagens e desvantagens de cada escolha possível.

O QUE VOCÊ PODE FAZER PARA FAVORECER SEU PARTO

Durante o trabalho de parto, a mulher pode adotar diferentes posições – **como sentada, deitada de lado, de cócoras, ajoelhada, de pé, caminhando ou usando bola e banquinho** – para buscar maior conforto e aliviar a dor. A movimentação e a caminhada podem contribuir para a diminuição do tempo do parto.

O banho de chuveiro é um recurso eficaz para o alívio da dor, assim como a ingestão de água e alimentos que ajudam a manter a força, a energia e o bem-estar da mãe e do bebê.

A respiração profunda também auxilia no controle da dor e na manutenção da calma.

Durante toda a internação, a gestante tem o direito legal de contar com um acompanhante de sua escolha, que pode oferecer apoio emocional e prático, além do auxílio da equipe de saúde, para encontrar as posições mais confortáveis.

MEDOS E ANSEIOS SOBRE O PARTO

O medo relacionado à gestação e ao parto é comum e pode ter origem em experiências pessoais, familiares ou culturais.

No parto vaginal, destacam-se temores como a dor, laceração, necessidade de cesariana de urgência, riscos ao bebê e dificuldades de acesso à maternidade.

Para favorecer essa escolha, são importantes a confiança na equipe de saúde, o conhecimento prévio da maternidade, a presença de acompanhante, um ambiente adequado, alimentação e métodos de alívio da dor.

Já no parto cesariano, as principais preocupações envolvem riscos cirúrgicos e anestésicos, recuperação mais lenta, maior tempo de internação e possíveis complicações em gestações futuras.

A cesariana é um procedimento seguro quando indicada para proteger mãe e bebê. Para lidar com medos e exercer a autonomia com segurança, é fundamental discutir essas questões desde o pré-natal com a equipe de saúde, conhecer benefícios e riscos de cada opção e participar de espaços educativos.