

Informações essenciais para uma gestação saudável



GESTAÇÃO, PARTO E PUERPÉRIO

Por Letícia Campos

Apoio

PROAF
Pró-Reitoria de Ações
Afirmativas





ALIMENTAÇÃO

Diminuir o consumo de bebidas e alimentos com açúcar

Não saltar refeições

Aumentar o consumo de legumes, frutas e alimentos ricos em cálcio

Diminuir a ingestão de alimentos com gorduras

Não fazer consumo de bebida alcoólica, tabaco e drogas

Evitar bebidas com cafeína

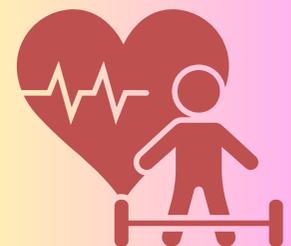


SUPLEMENTAÇÃO ESSENCIAL

ÁCIDO FÓLICO: É importante para a formação do sistema nervoso do feto.

SULFATO FERROSO: É importante para prevenção de anemias

ATIVIDADE FÍSICA



A prática de atividade física durante a gestação e no período pós-parto (após o período de resguardo) é segura e tem muitos benefícios para a saúde da gestante e do bebê, como:

- Redução do risco de desenvolver diabetes gestacional, pressão alta na gestação e de parto prematuro;
- Diminuição das dores nas costas;
- Melhoria na capacidade de fazer as atividades do dia.



CUIDADOS ODONTOLÓGICOS

O ideal é que seja realizada 3 consultas preventivas ao longo da gestação, ou quando houver queixa. O cuidado odontológico na gestação é essencial para prevenir desfechos ruins.

RELAÇÕES SEXUAIS



- Ter relação sexual em uma gestação saudável não representa riscos a saúde do feto e da Gestante, mas as recomendações médicas são soberanas.
- Lembre-se, o uso do preservativo é fundamental para manutenção da saúde e de prevenção de IST's



PREPARAÇÃO AO PARTO

- Participe das atividades para gestante oferecidos pelo serviço de saúde.
- Escolha e prepare seu acompanhante e conheça a maternidade antes do parto.
- Estudar sobre os sinais e sintomas do parto, reconhecer os sinais de alarme que indicam a busca de atendimento na maternidade
- Participe das atividades para gestante oferecidos pelo serviço de saúde.
- Exercite-se durante a gravidez.





DIREITOS DA GESTANTE

- Até o bebê completar 6 meses a mãe tem o direito de ser dispensada do trabalho todos os dias, por 2 períodos de 30 minutos ou um período de 1 hora para amamentar.
- O direito de ser informada anteriormente, pela equipe do pré-natal, sobre qual a maternidade de referência para seu parto e de visitar o serviço antes do parto.
- Prioridade em filas e assento prioritário em transportes!
- Licença-maternidade de 120 dias. Não pode ser demitida enquanto estiver grávida e até 5 meses após o parto, a não ser por justa causa. Além de licença de 5 dias para o pai após o nascimento do bebê
- Tem direito ao pré-natal

REFERÊNCIAS

UTILIZADAS

ZUGAIB, Marcelo et al. Zugaib Obstetrícia. 4º ed. 2020.

BRASIL. MINISTÉRIO DE SAÚDE. Caderneta da Gestante. 8º ed. Ministério de Saúde, Brasil, 2023.

BRASIL. MINISTÉRIO DE SAÚDE. Saúde Bucal da Gestante. Ministério de Saúde, Brasil, 2022.



DIREITOS DA GESTANTE

- Até o bebê completar 6 meses a mãe tem o direito de ser dispensada do trabalho todos os dias, por 2 períodos de 30 minutos ou um período de 1 hora para amamentar.
- Licença-maternidade de 120 dias. Não pode ser demitida enquanto estiver grávida e até 5 meses após o parto, a não ser por justa causa. Além de licença de 5 dias para o pai após o nascimento do bebê.
- O direito de ser informada anteriormente, pela equipe do pré-natal, sobre qual a maternidade de referência para seu parto e de visitar o serviço antes do parto.



PREPARO AO PARTO

- Participe das atividades para gestante oferecidos pelo serviço de saúde.
- Exercite-se durante a gravidez.
- Escolha e prepare seu acompanhante e conheça a maternidade antes do parto.
- Estudar sobre os sinais e sintomas do parto, reconhecer os sinais de alarme que indicam a busca de atendimento na maternidade

VOCÊ SABIA?

A gestantes têm direito ao pré-natal; Prioridade em filas e assento prioritário em transportes!



RELAÇÕES SEXUAIS

- Ter relação sexual em uma gestação saudável não representa riscos a saúde do feto e da Gestante, mas as recomendações médicas são soberanas.
- Lembre-se, o uso do preservativo é fundamental para manutenção da saúde e de prevenção de IST's



CUIDADO ODONTOLÓGICO

O ideal é que seja realizada 3 consultas preventivas ao longo da gestação, ou quando houver queixa. O cuidado odontológico na gestação é essencial para prevenir desfechos ruins.



DIREITOS DA GESTANTE

- Até o bebê completar 6 meses a mãe tem o direito de ser dispensada do trabalho todos os dias, por 2 períodos de 30 minutos ou um período de 1 hora para amamentar.
- Licença-maternidade de 120 dias. Não pode ser demitida enquanto estiver grávida e até 5 meses após o parto, a não ser por justa causa. Além de licença de 5 dias para o pai após o nascimento do bebê.
- O direito de ser informada anteriormente, pela equipe do pré-natal, sobre qual a maternidade de referência para seu parto e de visitar o serviço antes do parto.



PREPARO AO PARTO

- Participe das atividades para gestante oferecidos pelo serviço de saúde.
- Exercite-se durante a gravidez.
- Escolha e prepare seu acompanhante e conheça a maternidade antes do parto.
- Estudar sobre os sinais e sintomas do parto, reconhecer os sinais de alarme que indicam a busca de atendimento na maternidade

VOCÊ SABIA?

A gestantes têm direito ao pré-natal; Prioridade em filas e assento prioritário em transportes!



RELAÇÕES SEXUAIS

- Ter relação sexual em uma gestação saudável não representa riscos a saúde do feto e da Gestante, mas as recomendações médicas são soberanas.
- Lembre-se, o uso do preservativo é fundamental para manutenção da saúde e de prevenção de IST's



CUIDADO ODONTOLÓGICO

O ideal é que seja realizada 3 consultas preventivas ao longo da gestação, ou quando houver queixa. O cuidado odontológico na gestação é essencial para prevenir desfechos ruins.



DIREITOS DA GESTANTE

- Até o bebê completar 6 meses a mãe tem o direito de ser dispensada do trabalho todos os dias, por 2 períodos de 30 minutos ou um período de 1 hora para amamentar.
- Licença-maternidade de 120 dias. Não pode ser demitida enquanto estiver grávida e até 5 meses após o parto, a não ser por justa causa. Além de licença de 5 dias para o pai após o nascimento do bebê.
- O direito de ser informada anteriormente, pela equipe do pré-natal, sobre qual a maternidade de referência para seu parto e de visitar o serviço antes do parto.



PREPARO AO PARTO

- Participe das atividades para gestante oferecidos pelo serviço de saúde.
- Exercite-se durante a gravidez.
- Escolha e prepare seu acompanhante e conheça a maternidade antes do parto.
- Estudar sobre os sinais e sintomas do parto, reconhecer os sinais de alarme que indicam a busca de atendimento na maternidade

VOCÊ SABIA?

A gestantes têm direito ao pré-natal; Prioridade em filas e assento prioritário em transportes!



RELAÇÕES SEXUAIS

- Ter relação sexual em uma gestação saudável não representa riscos a saúde do feto e da Gestante, mas as recomendações médicas são soberanas.
- Lembre-se, o uso do preservativo é fundamental para manutenção da saúde e de prevenção de IST's



CUIDADO ODONTOLÓGICO

O ideal é que seja realizada 3 consultas preventivas ao longo da gestação, ou quando houver queixa. O cuidado odontológico na gestação é essencial para prevenir desfechos ruins.



ATIVIDADE FÍSICA

A prática de atividade física durante a gestação e no período pós-parto (após o período de resguardo) é segura e tem muitos benefícios para a saúde da gestante e do bebê, como:

- Redução do risco de desenvolver diabetes gestacional, pressão alta na gestação e de parto prematuro;
- Diminuição das dores nas costas;
- Melhoria na capacidade de fazer as atividades do dia.

SUPLEMENTAÇÃO ESSENCIAL

ÁCIDO FÓLICO: É importante para a formação do sistema nervoso do feto.

SULFATO FERROSO: É importante para prevenção de anemias



ALIMENTAÇÃO

- Não saltar refeições;
- Diminuir o consumo de bebidas e alimentos com açúcar
- Aumentar o consumo de legumes, frutas e alimentos ricos em cálcio;
- Diminuir a ingestão de alimentos com gorduras;
- Não fazer consumo de bebida alcoólica, tabaco e drogas;
- Evitar bebidas com cafeína.

Apoio

PROAF
Pró-Reitoria de Ações
Afirmativas



UFSB



GESTAÇÃO, PARTO E PUERPÉRIO

INFORMAÇÕES ESSENCIAIS
PARA UMA GRAVIDEZ SAUDÁVEL



UFSB
UNIVERSIDADE FEDERAL
DE SÃO CARLOS
Campus Paulo Freire
Teixeira de Freitas, BA



ATIVIDADE FÍSICA

A prática de atividade física durante a gestação e no período pós-parto (após o período de resguardo) é segura e tem muitos benefícios para a saúde da gestante e do bebê, como:

- Redução do risco de desenvolver diabetes gestacional, pressão alta na gestação e de parto prematuro;
- Diminuição das dores nas costas;
- Melhoria na capacidade de fazer as atividades do dia.

SUPLEMENTAÇÃO ESSENCIAL

ÁCIDO FÓLICO: É importante para a formação do sistema nervoso do feto.

SULFATO FERROSO: É importante para prevenção de anemias



ALIMENTAÇÃO

- Não saltar refeições;
- Diminuir o consumo de bebidas e alimentos com açúcar
- Aumentar o consumo de legumes, frutas e alimentos ricos em cálcio;
- Diminuir a ingestão de alimentos com gorduras;
- Não fazer consumo de bebida alcoólica, tabaco e drogas;
- Evitar bebidas com cafeína.

Apoio

PROAF
Pró-Reitoria de Ações
Afirmativas



UFSB



GESTAÇÃO, PARTO E PUERPÉRIO

INFORMAÇÕES ESSENCIAIS
PARA UMA GRAVIDEZ SAUDÁVEL



UFSB
UNIVERSIDADE FEDERAL
DE SÃO CARLOS
Campus Paulo Freire
Teixeira de Freitas, BA



ATIVIDADE FÍSICA

A prática de atividade física durante a gestação e no período pós-parto (após o período de resguardo) é segura e tem muitos benefícios para a saúde da gestante e do bebê, como:

- Redução do risco de desenvolver diabetes gestacional, pressão alta na gestação e de parto prematuro;
- Diminuição das dores nas costas;
- Melhoria na capacidade de fazer as atividades do dia.

SUPLEMENTAÇÃO ESSENCIAL

ÁCIDO FÓLICO: É importante para a formação do sistema nervoso do feto.

SULFATO FERROSO: É importante para prevenção de anemias



ALIMENTAÇÃO

- Não saltar refeições;
- Diminuir o consumo de bebidas e alimentos com açúcar
- Aumentar o consumo de legumes, frutas e alimentos ricos em cálcio;
- Diminuir a ingestão de alimentos com gorduras;
- Não fazer consumo de bebida alcoólica, tabaco e drogas;
- Evitar bebidas com cafeína.

Apoio

PROAF
Pró-Reitoria de Ações
Afirmativas



UFSB

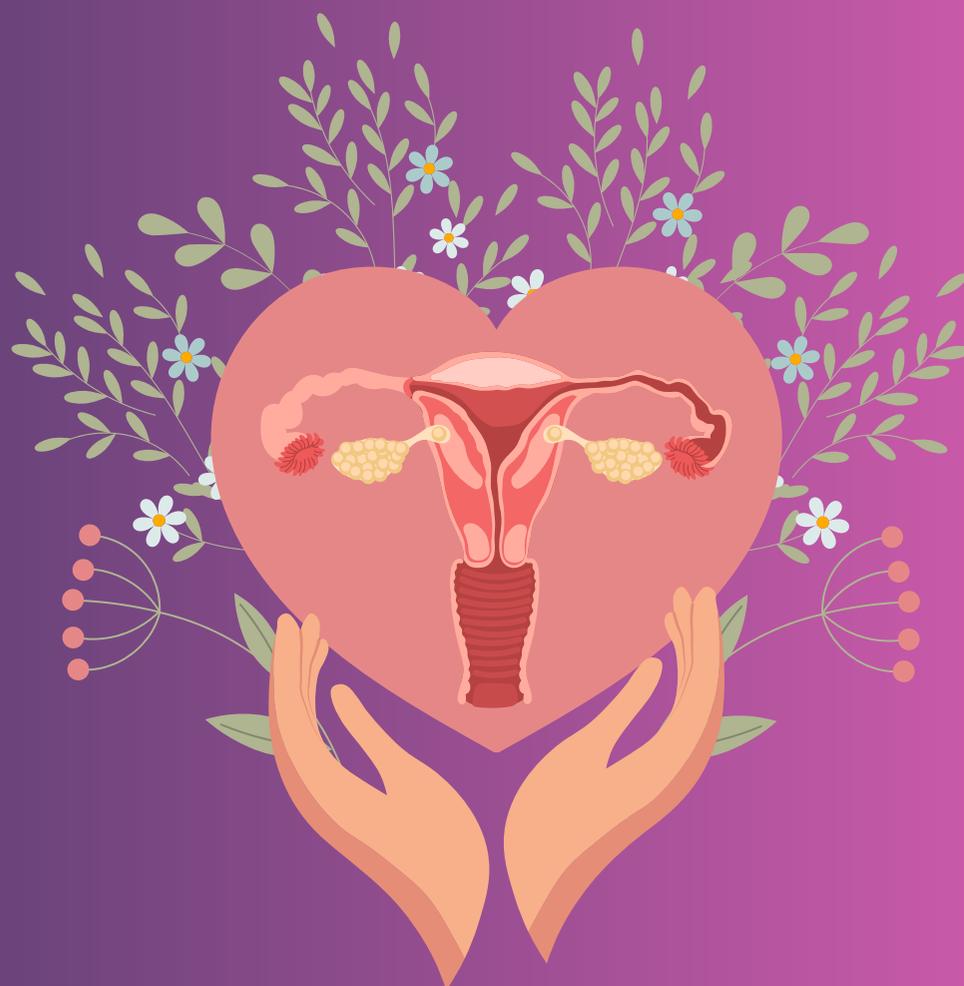


GESTAÇÃO, PARTO E PUERPÉRIO

INFORMAÇÕES ESSENCIAIS
PARA UMA GRAVIDEZ SAUDÁVEL



UFSB
UNIVERSIDADE FEDERAL
DE SÃO CARLOS
Campus Paulo Freire
Teixeira de Freitas, BA



SAÚDE DA MULHER

Informações essenciais para uma vida saudável

Por Letícia Campos

Apoio

PROAF
Pró-Reitoria de Ações
Afirmativas





RELAÇÕES SEXUAIS

O uso de preservativo é imprescindível para prevenção sexualmente de infecções transmissíveis, independente do estado civil.

Além disso, a testagem para essas doenças devem ser realizadas anualmente e podem ser agendadas e realizadas gratuitamente no Centro de Testagem e Aconselhamento do município.



CORRIMENTO

Quando se preocupar com o corrimento e buscar auxílio médico?

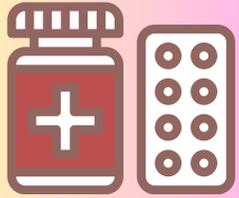
- **Corrimento com pus;**
- **Odor forte ou mau cheiro;**
- **Consistência mais densa;**
- **Coceira, ardência ou dor;**
- **Corimento em quantidade maior que a habitual;**
- **Presença de grumos e consistência de leite coalhado;**
- **Coloração diferente esbranquiçada ou transparente.**

FIQUE ATENTA: Mudanças na coloração, aspecto e odor do corrimento podem indicar doenças!



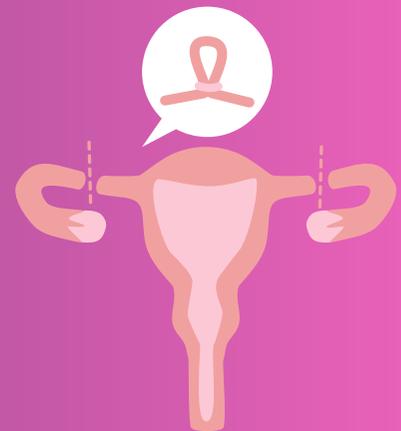
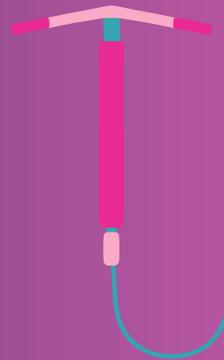
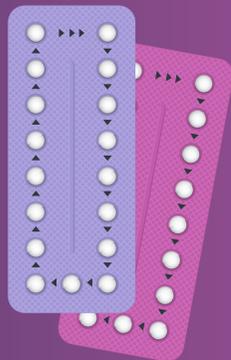
IMPORTANTE SABER...

- O corrimento rosado no final da menstruação é normal e indica a presença de restos de sangue; Já o corrimento esverdeado pode indicar infecção por fungos ou bactérias.
- É também possível que o corrimento tenha um tom amarelado, que pode indicar um desequilíbrio da flora vaginal ou uma IST (infecção sexualmente transmissível).
- O corrimento marrom pode indicar infecções, alterações hormonais ou até mesmo coisas mais sérias.



MÉTODOS CONTRACEPTIVOS

- Os métodos contraceptivos podem ser definitivos, reversíveis de longa duração e curta duração
- Os reversíveis podem ter seu uso interrompido a qualquer momento.
- Os definitivos são permanentes e dependem de cirurgia.





EXAME PREVENTIVO

QUEM PRECISA FAZER O EXAME PREVENTIVO (PAPANICOLAU)?

- Todas as mulheres com vida ativa devem buscar orientação de quando devem iniciar a coleta, é preconizado que todas as mulheres de 25 e 59 anos façam.

E PORQUÊ É PRECISO FAZER O PAPANICOLAU?

- Esse exame serve para rastreamento precoce do câncer de colo de útero, dessa maneira há maiores chances de cura.

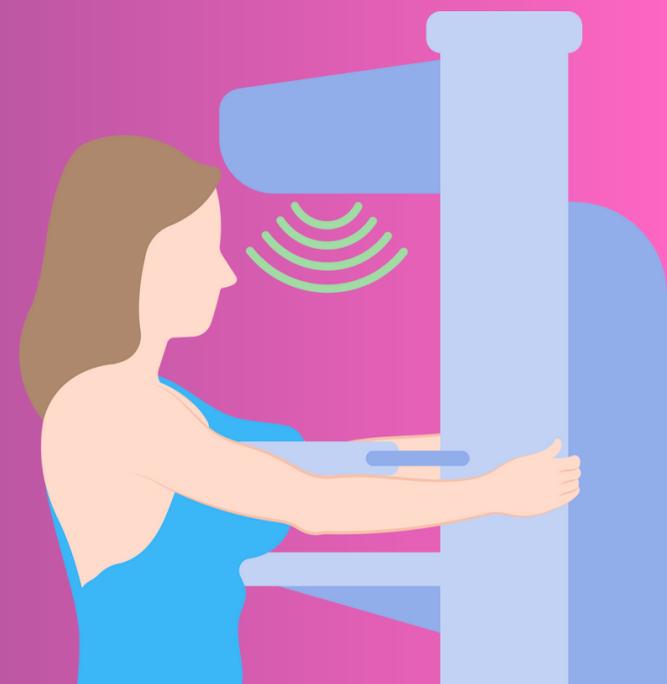
A PREVENÇÃO É A MELHOR FORMA DE CUIDADO!



MAMOGRAFIA

A mamografia faz o rastreamento do câncer de mama, e é indicada para mulheres entre os 50 e 69 anos e recomendada a cada dois anos se não apresentar nenhuma alteração.

Entretanto, no caso de familiares de primeiro grau com histórico de câncer preconiza-se que seja realizado 10 anos antes do diagnóstico do câncer do familiar acometido.



REFERÊNCIAS

UTILIZADAS

BRASIL. MINISTÉRIO DA SAÚDE. protocolos da Atenção Básica: Saúde das Mulheres. Instituto Sírio-Libanês de Ensino e Pesquisa- Brasília: Ministério da Saúde, 2016.

PASSOS, Eduardo P. et al. Rotinas em ginecologia. Artmed Editora, 2023.



CORRIMENTO VAGINAL

Quando se preocupar com o corrimento e buscar auxílio médico?

- Corrimento com pus;
- Odor forte ou mau cheiro;
- Consistência mais densa;
- Coceira, ardência ou dor;
- Corrimento em quantidade maior que a habitual;
- Presença de grumos e consistência de leite coalhado;
- Coloração diferente da esbranquiçada ou transparente.

FIQUE ATENTA!

Mudanças na coloração, aspecto e odor do corrimento podem indicar doenças!



IMPORTANTE SABER...

- O corrimento rosado no final da menstruação é normal e indica a presença de restos de sangue; Já o corrimento esverdeado pode indicar infecção por fungos ou bactérias.
- É também possível que o corrimento tenha um tom amarelado, que pode indicar um desequilíbrio da flora vaginal ou uma IST (infecção sexualmente transmissível).
- O corrimento marrom pode indicar infecções, alterações hormonais ou até mesmo coisas mais sérias.



RELAÇÕES SEXUAIS

O uso de preservativo é imprescindível para prevenção de infecções sexualmente transmissíveis, independente do estado civil. Além disso, a testagem para essas doenças devem ser realizadas anualmente e podem ser agendadas e realizadas gratuitamente no Centro de Testagem e Aconselhamento do município.



MÉTODOS CONTRACEPTIVOS

Os métodos contraceptivos podem ser definitivos, reversíveis de longa duração e curta duração. Os reversíveis podem ter seu uso interrompido a qualquer momento. Os definitivos são permanentes e dependem de cirurgia.



CORRIMENTO VAGINAL

Quando se preocupar com o corrimento e buscar auxílio médico?

- Corrimento com pus;
- Odor forte ou mau cheiro;
- Consistência mais densa;
- Coceira, ardência ou dor;
- Corrimento em quantidade maior que a habitual;
- Presença de grumos e consistência de leite coalhado;
- Coloração diferente da esbranquiçada ou transparente.

FIQUE ATENTA!

Mudanças na coloração, aspecto e odor do corrimento podem indicar doenças!



IMPORTANTE SABER...

- O corrimento rosado no final da menstruação é normal e indica a presença de restos de sangue; Já o corrimento esverdeado pode indicar infecção por fungos ou bactérias.
- É também possível que o corrimento tenha um tom amarelado, que pode indicar um desequilíbrio da flora vaginal ou uma IST (infecção sexualmente transmissível).
- O corrimento marrom pode indicar infecções, alterações hormonais ou até mesmo coisas mais sérias.



RELAÇÕES SEXUAIS

O uso de preservativo é imprescindível para prevenção de infecções sexualmente transmissíveis, independente do estado civil. Além disso, a testagem para essas doenças devem ser realizadas anualmente e podem ser agendadas e realizadas gratuitamente no Centro de Testagem e Aconselhamento do município.



MÉTODOS CONTRACEPTIVOS

Os métodos contraceptivos podem ser definitivos, reversíveis de longa duração e curta duração. Os reversíveis podem ter seu uso interrompido a qualquer momento. Os definitivos são permanentes e dependem de cirurgia.



CORRIMENTO VAGINAL

Quando se preocupar com o corrimento e buscar auxílio médico?

- Corrimento com pus;
- Odor forte ou mau cheiro;
- Consistência mais densa;
- Coceira, ardência ou dor;
- Corrimento em quantidade maior que a habitual;
- Presença de grumos e consistência de leite coalhado;
- Coloração diferente da esbranquiçada ou transparente.

FIQUE ATENTA!

Mudanças na coloração, aspecto e odor do corrimento podem indicar doenças!



IMPORTANTE SABER...

- O corrimento rosado no final da menstruação é normal e indica a presença de restos de sangue; Já o corrimento esverdeado pode indicar infecção por fungos ou bactérias.
- É também possível que o corrimento tenha um tom amarelado, que pode indicar um desequilíbrio da flora vaginal ou uma IST (infecção sexualmente transmissível).
- O corrimento marrom pode indicar infecções, alterações hormonais ou até mesmo coisas mais sérias.



RELAÇÕES SEXUAIS

O uso de preservativo é imprescindível para prevenção de infecções sexualmente transmissíveis, independente do estado civil. Além disso, a testagem para essas doenças devem ser realizadas anualmente e podem ser agendadas e realizadas gratuitamente no Centro de Testagem e Aconselhamento do município.



MÉTODOS CONTRACEPTIVOS

Os métodos contraceptivos podem ser definitivos, reversíveis de longa duração e curta duração. Os reversíveis podem ter seu uso interrompido a qualquer momento. Os definitivos são permanentes e dependem de cirurgia.



EXAME PREVENTIVO

QUEM PRECISA FAZER O EXAME PREVENTIVO (PAPANICOLAU)?

- Todas as mulheres com vida ativa devem buscar orientação de quando devem iniciar a coleta, é preconizado que todas as mulheres de 25 e 59 anos façam.

E PORQUÊ É PRECISO FAZER O PAPANICOLAU?

- Esse exame serve para rastreio precoce do câncer de colo de útero, dessa maneira há maiores chances de cura.

A PREVENÇÃO É A MELHOR FORMA DE CUIDADO!



MAMOGRAFIA

A mamografia faz o rastreamento do câncer de mama, e é indicada para mulheres entre os 50 e 69 anos e recomendada a cada dois anos. Entretanto, no caso de familiares de primeiro grau com histórico de câncer preconiza-se que seja realizado 10 anos antes do diagnóstico do câncer do familiar acometido.



UM GUIA SOBRE A SAÚDE DA MULHER

INFORMAÇÕES ESSENCIAIS PARA UMA VIDA SAUDÁVEL



EXAME PREVENTIVO

QUEM PRECISA FAZER O EXAME PREVENTIVO (PAPANICOLAU)?

- Todas as mulheres com vida ativa devem buscar orientação de quando devem iniciar a coleta, é preconizado que todas as mulheres de 25 e 59 anos façam.

E PORQUÊ É PRECISO FAZER O PAPANICOLAU?

- Esse exame serve para rastreio precoce do câncer de colo de útero, dessa maneira há maiores chances de cura.

A PREVENÇÃO É A MELHOR FORMA DE CUIDADO!



MAMOGRAFIA

A mamografia faz o rastreamento do câncer de mama, e é indicada para mulheres entre os 50 e 69 anos e recomendada a cada dois anos. Entretanto, no caso de familiares de primeiro grau com histórico de câncer preconiza-se que seja realizado 10 anos antes do diagnóstico do câncer do familiar acometido.



UM GUIA SOBRE A SAÚDE DA MULHER

INFORMAÇÕES ESSENCIAIS PARA UMA VIDA SAUDÁVEL



EXAME PREVENTIVO

QUEM PRECISA FAZER O EXAME PREVENTIVO (PAPANICOLAU)?

- Todas as mulheres com vida ativa devem buscar orientação de quando devem iniciar a coleta, é preconizado que todas as mulheres de 25 e 59 anos façam.

E PORQUÊ É PRECISO FAZER O PAPANICOLAU?

- Esse exame serve para rastreio precoce do câncer de colo de útero, dessa maneira há maiores chances de cura.

A PREVENÇÃO É A MELHOR FORMA DE CUIDADO!



MAMOGRAFIA

A mamografia faz o rastreamento do câncer de mama, e é indicada para mulheres entre os 50 e 69 anos e recomendada a cada dois anos. Entretanto, no caso de familiares de primeiro grau com histórico de câncer preconiza-se que seja realizado 10 anos antes do diagnóstico do câncer do familiar acometido.



UM GUIA SOBRE A SAÚDE DA MULHER

INFORMAÇÕES ESSENCIAIS PARA UMA VIDA SAUDÁVEL

