

# ACOLHER E ESCUTAR *o silêncio*

SEMANAS GESTACIONAIS

SINAIS DE ALERTA

ALIMENTAÇÃO

EXAMES



# Sumário

- **PARTICIPANTES** | PÁGINA 02
- **OBJETIVO** | PÁGINA 02
- **PRINCIPAIS EXAMES** | PÁGINA 03
- **VACINAS NA GESTAÇÃO** | PÁGINA 03
- **SEMANA GESTACIONAL** | PÁGINA 04
- **SINTOMAS COMUNS** | PÁGINA 04
- **ULTRASSONOGRRAFIA** | PÁGINA 05
- **AJUDA DURANTE A GESTAÇÃO** | PÁGINA 05
- **SINAIS DE ALERTA** | PÁGINA 06
  - INFECÇÃO URINÁRIA | PÁGINA 06
  - HIPERTENSÃO ARTERIAL | PÁGINA 06
  - IST'S | PÁGINA 06
  - ANEMIA | PÁGINA 06
  - DIABETES | PÁGINA 07
  - TOXOPLASMOSE | PÁGINA 07
- **ALIMENTAÇÃO** | PÁGINA 07
  - IMPORTÂNCIA | PÁGINA 07
  - DEVERIAM SER CONSUMIDOS | PÁGINA 07
- **VITAMINAS** | PÁGINA 08
- **SAIS MINERAIS** | PÁGINA 09
- **O QUE COMER?** | PÁGINA 09



# Participantes

- ANDRESSA RAICA COUTINHO CORREIA
- ANA CAROLINE DE OLIVEIRA MARTINS
- ANA KARLA DE AGUIAR LOPES
- ALANY ISABELLE DA SILVA SOUSA
- ANTONIO VICTOR FERNANDES PINTO MAIA
- BÁRBARA RODRIGUES FERREIRA
- ESPEDITO GRANJA ARRAES NETO
- FRANCISCO GEAN RODRIGUES JÚNIOR
- JOÃO PAULO ARAÚJO DOS SANTOS
- JOSÉ TASSO DE SOUSA CARVALHO
- LÍDIA LIBERAL FALCÃO
- LUCAS IBRAYN VASCONCELOS AMORIM
- MARIA JÚLIA DE LIMA RAMALHO
- MARIA RITA SOUSA LIMA
- MARIANA OLIVEIRA E SILVA
- MARÍLIA LUCENA DE FIGUEIREDO GOMES BARROS
- RAVENNA DIAS DOS REIS MOURA JESUÍNO
- REGINA G. RODRIGUES
- VALNEI CAVALCANTE
- YASMIN LEITE DE SANTANA LACERDA

# Objetivo

A CARTILHA É VOLTADA PARA PROFISSIONAIS DA SAÚDE ENVOLVIDOS NO PRÉ-NATAL, COMO MÉDICOS, ENFERMEIROS, NUTRICIONISTAS E AGENTES COMUNITÁRIOS. SEU OBJETIVO É APOIAR A ORIENTAÇÃO, PREVENÇÃO E MANEJO DE COMPLICAÇÕES GESTACIONAIS, PROMOVEDO UM ATENDIMENTO AVANÇADO.



# Principais exames

## EXAME DE SANGUE

- HEMOGRAMA
- GLICEMIA
- HIV
- HEPATITE B
- SÍFILIS
- TIPO SANGUÍNEO
- FATOR RH



## OUTROS

- EXAME DE URINA
- EXAME DE GLICOSE
- EXAME DE GLICOSE (CURVA GLICÊMICA)
- EXAME DE PRESSÃO ARTERIAL
- TESTE DE TRIAGEM NEONATAL (TESTE DO PEZINHO)
- EXAME DE TOXOPLASMOSE
- EXAME DE PAPANICOLAU

# Vacinas na Gestação

**GRIPE:** EM QUALQUER FASE DA GESTAÇÃO.

**DTPA (TÉTANO, DIFTERIA, COQUELUCHE):** A PARTIR DA 20ª SEMANA.

**HEPATITE B:** SE A GESTANTE NÃO TIVER SE VACINADO ANTERIORMENTE.

**SARAMPO, CAXUMBA E RUBÉOLA:** ANTES DA GESTAÇÃO, CASO NÃO TENHA HISTÓRICO DE IMUNIZAÇÃO.

**COVID-19:** SEGUINDO AS ORIENTAÇÕES DA SAÚDE PÚBLICA.

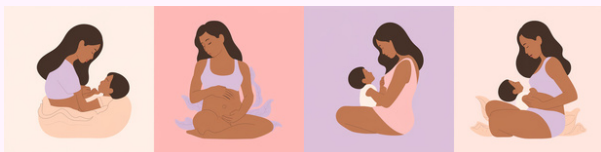


# Semana Gestacional



**O QUE É:** MEDIDA DO TEMPO DA GRAVIDEZ A PARTIR DO 1º DIA DA ÚLTIMA MENSTRUÇÃO (DUM):

PERIODO	SEMANAS	O QUE OCORRE
1º TRIMESTRE	1 A 12	FORMAÇÃO DOS ÓRGÃOS, SINTOMAS COMO NÁUSEAS, CANSAÇO E SENSIBILIDADE NOS SEIOS.
2º TRIMESTRE	13 A 26	BEBÊ CRESCE, SINTOMAS DIMINUEM, AUMENTO DE ENERGIA.
3º TRIMESTRE	27 A 40	BEBÊ SE PREPARA PARA O NASCIMENTO, AUMENTO DO DESCONFORTO FÍSICO (DIFICULDADE PARA DORMIR, INCHAÇO).



## Sintomas Comuns

PERIODO	SEMANAS	SINTOMAS
1º TRIMESTRE	1 A 12	NÁUSEAS, VÔMITOS, CANSAÇO, SEIOS SENSÍVEIS, AUMENTO DA URINAÇÃO.
2º TRIMESTRE	13 A 26	MENOS NÁUSEAS, AUMENTO DO APETITE, DORES NAS COSTAS, MUDANÇA NA PELE (MANCHAS).
3º TRIMESTRE	27 A 40	INCHAÇO, CANSAÇO, DIFICULDADE PARA RESPIRAR, AUMENTO DA PRESSÃO ARTERIAL.

# Ultrassonografia

## PRINCIPAIS EXAMES:

**1º TRIMESTRE (6 A 12 SEMANAS):** CONFIRMA A GRAVIDEZ E DATA A GESTAÇÃO.

**2º TRIMESTRE (18 A 24 SEMANAS):** AVALIA O DESENVOLVIMENTO FETAL E DETECTA MALFORMAÇÕES.

**3º TRIMESTRE (28 A 32 SEMANAS):** ACOMPANHA O CRESCIMENTO DO BEBÊ E SUA POSIÇÃO.

## Ajuda durante a gestação



- **ALIMENTAÇÃO BALANCEADA:** NUTRIENTES ESSENCIAIS PARA MÃE E BEBÊ.
- **EXERCÍCIOS LEVES:** COMO CAMINHADAS, AJUDAM NO BEM-ESTAR.
- **DESCANSO ADEQUADO:** FUNDAMENTAL PARA A RECUPERAÇÃO E O EQUILÍBRIO DA SAÚDE.
- **EVITAR ESTRESSE:** MEDITAÇÃO E RESPIRAÇÃO PROFUNDA AJUDAM A REDUZIR A ANSIEDADE.
- **HIDRATAÇÃO:** BEBER BASTANTE ÁGUA AJUDA A MANTER O CORPO HIDRATADO E REGULAR A PRESSÃO ARTERIAL.
- **ACOMPANHAMENTO MÉDICO:** REGULARIDADE NOS EXAMES E CONSULTAS É CRUCIAL PARA MONITORAR O DESENVOLVIMENTO DA GESTAÇÃO.



# Sinais de Alerta



## • INFECÇÃO URINÁRIA:

**SINTOMAS:** DOR PÉLVICA, AUMENTO DA VONTADE DE URINAR, DOR AO URINAR E SANGRAMENTO NA URINA.

**PERIGOS:** PARTO PREMATURO, BAIXO PESO AO NASCER E ABORTO.

**TRATAMENTO:** ANTIBIÓTICOS, CONFORME A GRAVIDADE DA INFECÇÃO.



## • HIPERTENSÃO ARTERIAL:

**SINTOMAS:** DOR DE CABEÇA, VESTIGEM E EDEMA.

**PERIGOS:** DESLOCAMENTO DA PLACENTA, ACIDENTE VASCULAR CEREBRAL (AVC), PRÉ-ECLÂMPSIA E ABORTO.

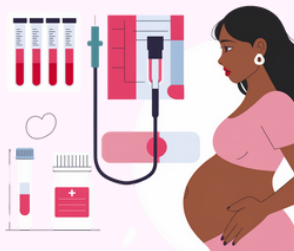
**TRATAMENTO:** MEDICAMENTOS E MUDANÇAS NO ESTILO DE VIDA.

## • IST'S

**SINTOMAS:** INCOMÔDO NA REGIÃO PÉLVICA, CORRIMENTO E COCEIRA.

**PERIGOS:** ABORTO, ÓBITO NEONATAL, PARTO PREMATURO, MALFORMAÇÕES CONGÊNITAS E TRANSMISSÃO VERTICAL.

**TRATAMENTO:** O TRATAMENTO VARIA E PODE INCLUIR MEDICAMENTOS E A PRÁTICA DE SEXO SEGURO PARA EVITAR A REINFECÇÃO.



## • ANEMIA :

**SINTOMAS:** PALIDEZ, INDISPOSIÇÃO E QUEDA DE CABELO.

**PERIGOS:** ABORTO ESPONTÂNEO, BAIXO PESO AO NASCER EM UM PARTO PREMATURO, PRÉ-ECLÂMPSIA.

**TRATAMENTO:** O TRATAMENTO DEPENDE DO DIAGNÓSTICO. SUPLEMENTAÇÃO DE FERRO ASSOCIADO A ÁCIDO FÓLICO E VITAMINA C.



## • DIABETES

**SINTOMAS:** CANSAÇO EXCESSIVO, FOME EXCESSIVA E VARIAÇÃO SÚBITA DE PESO.

**PERIGOS:** PRÉ-ECLAMPSIA, PARTO PREMATURO, CRESCIMENTO INTRAUTERINO REDUZIDO E COMPLICAÇÕES RESPIRATÓRIAS.

**TRATAMENTO:** O CONTROLE DO NÍVEL DE AÇÚCAR NO SANGUE POR MEIO DE DIETA, MEDICAMENTOS ORAIS OU INSULINA. E ADESAO DAS CONSULTAS PRÉ-NATAIS

## • TOXOPLASMOSE

**SINTOMAS:** APESAR DE GERALMENTE SER ASSINTOMÁTICA, PODE APRESENTAR SINTOMAS COMO, DORES MUSCULARES, FADIGA E FEBRE.

**PERIGOS:** ABORTO ESPONTÂNEO, PREMATURIDADE, MALFORMAÇÕES CONGÊNITAS E DANOS NEUROLÓGICOS IRREVERSÍVEIS.

**TRATAMENTO:** ANTIBIÓTICOS, COMO A SULFADIAZINA E APIRIMETAMINA.



# Alimentação

## • IMPORTÂNCIA

A ALIMENTAÇÃO DURANTE A GESTAÇÃO É CRUCIAL PARA O DESENVOLVIMENTO SAUDÁVEL DO BEBÊ E PARA A SAÚDE DA MÃE, PREVENINDO COMPLICAÇÕES COMO ANEMIA, DIABETES GESTACIONAL E PRÉ-ECLÂMPsia. UMA DIETA EQUILIBRADA, COM ALIMENTOS NATURAIS E VARIADOS, GARANTE UMA GESTAÇÃO SAUDÁVEL, PROPORCIONANDO MAIS ENERGIA E BEM-ESTAR.



## • ALIMENTOS QUE DEVERIAM SER CONSUMIDOS DURANTE A GESTAÇÃO?

AS PROTEÍNAS SÃO ESSENCIAIS NA GESTAÇÃO PARA O DESENVOLVIMENTO DO BEBÊ, COMO CRESCIMENTO DE TECIDOS E FORTALECIMENTO DO SISTEMA IMUNOLÓGICO. ELAS ESTÃO PRESENTES EM CARNES, PEIXES E OVOS, MAS DEVEM SER BEM COZIDAS. AS VITAMINAS TAMBÉM SÃO FUNDAMENTAIS PARA O DESENVOLVIMENTO DO BEBÊ.

# Vitaminas

VITAMINAS	ONDE TEM?
VITAMINA B9	ENCONTRADO EM ESPINAFRES, COUVES, ASPARGOS E OUTRAS LEGUMINOSAS. ELE AJUDA NA FORMAÇÃO DA TUBA NEURAL DO BEBÊ, PREVENINDO DOENÇAS CONGÊNITAS.
VITAMINA D	OBTIDA POR EXPOSIÇÃO AO SOL E CONSUMO DE PEIXES E GEMA DE OVO ESTA VITAMINA É ESSENCIAL PARA ABSORÇÃO DE CÁLCIO GERANDO OSSOS FORTES.
VITAMINA C	CONSUMIDAS POR MEIO DE FRUTAS CÍTRICAS E VEGETAIS, TAL VITAMINA FORTALECE O SISTEMA IMUNOLÓGICO E AUMENTA A ABSORÇÃO DE FERRO, PREVENINDO A ANEMIA.
VITAMINA A	ADQUIRIDAS EM CENOURA, ABÓBORA, LEITE, OVO, FÍGADO ETC.; ATUA NO DESENVOLVIMENTO DA VISÃO, PELE E SISTEMA IMUNOLÓGICO. ENTRETANTO, NÃO DEVE SER CONSUMIDA EM EXCESSO POIS ISTO ESTÁ RELACIONADO COM ALTERAÇÕES NO NASCIMENTO E DANOS HEPÁTICOS.
VITAMINA E	OBTIDAS EM OLEAGINOSAS, ÓLEOS VEGETAIS, SEMENTES, VEGETAIS ETC.; TAMBÉM CONHECIDA COMO TOCOFEROL, ESTA VITAMINA ATUA NA PROTEÇÃO DAS CÉLULAS QUE EVITAM DANOS NO DESENVOLVIMENTO NEUROLÓGICO DA CRIANÇA.



# Sais Minerais

OS SAIS MINERAIS TAMBÉM SÃO ESSENCIAIS, OS QUAIS ENCONTRAM-SE FACILMENTE NA ÁGUA MINERAL E NO TRADICIONAL SAL DE COZINHA, SEGUE ALGUNS DOS INÚMEROS EXEMPLOS.

SAL MINERAL	ONDE TEM?
<b>FERRO</b>	FORMA OS GLÓBULOS VERMELHOS – CONSTITUINTES DO SANGUE – DESTA FORMA, PREVINEM A ANEMIA.
<b>CÁLCIO</b>	ATUA NA FORMAÇÃO DE OSSOS E DENTES.
<b>ZINCO</b>	AUXILIA NO FORTALECIMENTO DO SISTEMA IMUNOLÓGICO.
<b>MAGNÉSIO</b>	CONTRIBUI PARA O FUNCIONAMENTO DE MÚSCULOS E NERVOS – PREVENINDO CÂBRAS.
<b>IODO</b>	IMPORTANTE PARA O DESENVOLVIMENTO CEREBRAL DO BEBÊ E FUNCIONAMENTO DA TIREOIDE.
<b>POTÁSSIO</b>	REGULA A PRESSÃO ARTERIAL E O EQUILÍBRIO DE LÍQUIDOS DO CORPO.

## ⊕ que comer?

