



QUAL A IMPORTÂNCIA DO PRÉ-NATAL?

O acompanhamento pré-natal tem como objetivo assegurar o desenvolvimento da gestação permitindo o parto de um recém-nascido saudável, sem impacto para a saúde materna. O número de consultas de pré-natal é controverso. A Organização Mundial de Saúde preconiza, no mínimo, 6 consultas para as gestantes de baixo risco. As consultas deverão ser mensais até a 28ª semana, quinzenais entre a 28ª e 36ª semanas e semanais até o parto. Grávidas com maiores riscos deverão receber uma atenção especial, ou seja, o número de consultas pode variar.

O acompanhamento pré-natal é feito em semanas, isso pode confundir um pouco os novos pais. Abaixo tem uma tabela que ajudará entender a relação semanas de gestão em relação aos meses.

Primeiro mês	4 semanas e meia
Segundo mês	9 semanas
Terceiro mês	13 semanas e meia
Quarto mês	18 semanas
Quinto mês	22 semanas e meia
Sexto mês	27 semanas
Sétimo mês	31 semanas e meia
Oitavo mês	36 semanas
Nono mês	40 semanas

PRINCIPAIS EXAMES QUE DEVEM SER REALIZADOS DURANTE O PRÉ-NATAL

Aqui está uma lista dos principais exames que são realizados durante o pré-natal e seus respectivos motivos:

- 1) Hemograma: Avalia a contagem de glóbulos vermelhos, glóbulos brancos e plaquetas, verificando a saúde geral da gestante e identificando possíveis anemias, infecções ou distúrbios de coagulação.



- 2) Tipagem sanguínea e fator RH: Determina o tipo sanguíneo da gestante e verifica se ela possui o fator RH positivo ou negativo. É importante para prevenir a incompatibilidade sanguínea entre a mãe e o feto.
- 3) Coombs indireto: Identifica a presença de anticorpos maternos contra os glóbulos vermelhos do feto, que podem causar doença hemolítica do recém-nascido se houver incompatibilidade sanguínea.
- 4) Eletroforese de hemoglobina: Detecta alterações genéticas nas hemoglobinas, sendo importante para identificar doenças como a anemia falciforme e a talassemia.
- 5) Glicemia de jejum: Avalia os níveis de açúcar no sangue da gestante em jejum, ajudando a identificar casos de diabetes gestacional.
- 6) Glicemia após sobrecarga com dextrosol: Verifica a capacidade do organismo em metabolizar a glicose, auxiliando no diagnóstico de diabetes gestacional.
- 7) Teste de HIV (Anti-HIV): Detecta a presença do vírus da imunodeficiência humana (HIV), permitindo o tratamento adequado da mãe e prevenção da transmissão vertical para o feto.
- 8) Teste para HTLV: Identifica a presença do vírus linfotrópico de células T humanas (HTLV), que pode ser transmitido para o bebê durante a gestação ou o parto.
- 9) Teste para sífilis (VDRL): Detecta a infecção pelo *Treponema pallidum*, causador da sífilis, uma doença sexualmente transmissível que pode ser transmitida para o feto.
- 10) Teste para hepatite B (HBsAg): Identifica a presença do antígeno de superfície do vírus da hepatite B, permitindo o tratamento adequado da mãe e a prevenção da transmissão vertical.



- 11) Teste para hepatite C (Anti-HCV): Detecta a presença de anticorpos contra o vírus da hepatite C, auxiliando no diagnóstico precoce da infecção.
- 12) Sorologia para toxoplasmose (IgM e IgG): Avalia a imunidade da gestante à toxoplasmose e identifica infecções ativas recentes, que podem representar risco para o feto.
- 13) Exame de urina e urocultura: Verifica a presença de infecções urinárias, proteinúria e outras alterações na urina, fornecendo informações sobre a saúde renal da gestante.
- 14) Citopatologia do colo uterino: Realizada por meio do exame de Papanicolau, permite identificar lesões pré-cancerosas ou cancerosas no colo do útero.
- 15) Ultrassom obstétrico: Avalia o desenvolvimento fetal, a idade gestacional, a anatomia fetal

VACINAS DURANTE A GESTAÇÃO

- a) Vacina antitetânica (dT): protege contra tétano, no bebê e na gestante. Se a gestante nunca foi vacinada, deve iniciar a vacinação o mais precocemente possível. Se já é vacinada e a última dose foi há mais de 5 anos, deve tomar um reforço.
- b) Vacina contra a hepatite B: deve ser feita em gestantes que nunca foram vacinadas ou apresentam resultado de Anti-HBs negativo. Deverão ser aplicadas 3 doses da vacina.
- c) Vacina contra gripe (influenza): é recomendada para toda gestante durante a campanha de vacinação.
- d) Vacina acelular contra difteria, tétano e coqueluche (dTpa): deve ser aplicada a partir da 20ª semanas de gestação, período que gera maior proteção para a criança. Mulheres grávidas devem tomar uma dose da dTpa em cada gestação, independente de terem tomado anteriormente.
- e) COVID 19



A vacinação contra a COVID-19 em gestantes tem sido um tema de estudo e discussão na comunidade médica. No entanto, até a minha data de conhecimento em setembro de 2021, a maioria das autoridades de saúde, como a Organização Mundial da Saúde (OMS) e os Centros de Controle e Prevenção de Doenças (CDC), recomendavam a vacinação em gestantes com base em evidências limitadas, mas encorajadoras, sobre a segurança e eficácia das vacinas disponíveis.

Desde então, é importante verificar as atualizações e recomendações mais recentes, pois novas evidências e pesquisas estão em constante evolução.

Alguns pontos-chave sobre a vacinação contra a COVID-19 em gestantes incluem:

Riscos da COVID-19 na gestação: A gravidez é considerada um fator de risco para complicações mais graves da COVID-19, como pré-eclâmpsia, parto prematuro e internação em unidades de terapia intensiva. Proteger a gestante contra a infecção pode ser benéfico tanto para a mãe quanto para o bebê.

Segurança das vacinas: As vacinas contra a COVID-19, como as desenvolvidas pelas empresas Pfizer-BioNTech, Moderna e Johnson & Johnson, passaram por rigorosos testes clínicos para avaliar sua segurança e eficácia. Embora estudos específicos em gestantes tenham sido limitados, os dados iniciais não mostraram preocupações significativas em relação à segurança.

Recomendações das autoridades de saúde: A maioria das autoridades de saúde recomenda a vacinação em gestantes com base nos riscos potenciais da COVID-19. No entanto, é importante consultar as diretrizes específicas do seu país e conversar com seu médico ou obstetra para tomar uma decisão informada.

Efeitos colaterais: As reações às vacinas contra a COVID-19 são geralmente leves e temporárias, como dor no local da injeção, fadiga, febre baixa ou dores musculares. Até o momento, não foram relatados efeitos colaterais graves em gestantes.

Vacinas de mRNA: As vacinas Pfizer-BioNTech e Moderna utilizam a tecnologia de mRNA. Essas vacinas não contêm o vírus SARS-CoV-2 vivo e não podem causar a



infecção. O mRNA presente na vacina é rapidamente degradado pelo organismo e não entra no núcleo das células, portanto, não afeta o DNA.

E SOBRE A ALIMENTAÇÃO

Durante o pré-natal, a gestante deve ser orientada sobre a alimentação e o ganho de peso gestacional. A avaliação do estado nutricional da gestante consiste na tomada da medida do peso e da altura e o cálculo da semana gestacional, o que permite a classificação do índice de massa corporal (IMC) por semana gestacional. Conforme o IMC obtido na primeira consulta de pré-natal, é possível conhecer o estado nutricional atual e acompanhar o ganho de peso até o final da gestação.

Ganho de peso recomendado (em kg) na gestação conforme o estado nutricional inicial:

Estado nutricional inicial (IMC)	Recomendação de ganho de peso (Kg) semanal médio no 2º e 3º trimestres*	Recomendação de ganho de peso (Kg) total na gestação.
Baixo peso (< 18,5Kg/m ²)	0,5 (0,44 - 0,58)	12,5 - 18,0
Adequado (18,5 a 24,9Kg/m ²)	0,4 (0,35 - 0,50)	11,5 - 16,0
Sobrepeso (25 a 29,9Kg/m ²)	0,3 (0,23 - 0,33)	7,0 - 11,5
Obesidade (> 30 Kg/m ²)	0,2 (0,17 - 0,27)	5,0 - 9,0

* ganho de peso no 1º trimestre entre 0,5 a 2,0 kg.

Recomendações:

- Pelo menos três refeições (café da manhã, almoço e jantar).
- Dois lanches saudáveis por dia, evitando ficar mais de três horas sem comer.
- Ingerir de 6 a 8 copos de água por dia (cerca de 2 litros), entre as refeições.
- Evitar sucos industrializados e refrigerantes.
- Os adoçantes devem ser utilizados apenas para as mulheres que precisam controlar o ganho de peso e para as diabéticas.
- Diminuir a quantidade de sal na comida.
- Evitar consumo de alimentos industrializados, como hambúrguer, charque, salsicha, linguiça, presunto, salgadinhos, conservas de vegetais, sopas prontas, molhos e temperos prontos e valorizar o sabor natural dos alimentos.
- Utilizar temperos naturais como cheiro verde, alho, cebola, ervas frescas ou secas e limão para temperar e valorizar o sabor natural dos alimentos.
- Para evitar ANEMIA: consumir diariamente alimentos que são fonte de ferro, como carnes, vísceras, feijão, lentilha, grão-de-bico, soja, folhas verdes escuras, grãos integrais e castanhas. Juntamente com esses alimentos deve-**



se consumir aqueles que são fontes de vitamina C, como goiaba, caju, acerola, laranja, carambola, mangaba, açaí, entre outros.

- j) Recomenda-se a suplementação de sulfato ferroso (40 mg de ferro elementar/dia) e ácido fólico.

SINAIS E SINTOMAS MAIS COMUNS DURANTE A GESTAÇÃO

- a) **Sangramento da gengiva (gingivite):** pode ocorrer mais facilmente durante a gestação, devido a variação dos níveis hormonais. O hábito diário de higiene oral com uso do fio dental e escova de dente macia com creme dental deve ser adotado. Durante o pré-natal é importante avaliação também pelo dentista.
- b) **Enjoos e vômitos:** são comuns nos primeiros meses de gravidez. A gestante deve ser orientada a evitar tempo prolongado em jejum, assim como a realizar de uma dieta fracionada (6 refeições leves ao dia). Deve evitar o consumo de alimentos gordurosos, frituras, alimentos com cheiro forte ou desagradável e a ingestão de líquidos durante as refeições. Recomenda-se a ingestão de alimentos sólidos antes de se levantar pela manhã, como bolacha de água e sal, bem como a ingestão de alimentos gelados.
Além de reduzir os enjoos e vômitos, não ingerir líquidos durante as refeições e o fracionamento da dieta diminuem os sintomas de **azia e queimação**.
- c) **Cãibras e formigamentos nas pernas:** também podem acontecer na gestação. Nestes casos, massagem no músculo dolorido e aplicação de calor local aliviam os sintomas. A realização de alongamentos antes e após exercícios ou caminhadas longas são úteis e ajudam inclusive na ocasião da dor. Para a prevenção das varizes, a utilização de meia-calça elástica pode ser indicada. Além disso, a gestante deve ser orientada a não permanecer muito tempo em pé ou sentada e deve repousar (por 20 minutos), várias vezes ao dia, com as pernas elevadas.
- d) **Intestino preso:** também é comum na gravidez. Por isso, é recomendável comer alimentos integrais ricos em fibras e frutas. Queijos, farinhas brancas (não integrais) e frutas como caju e goiaba devem ser evitadas. Água e atividade física são fundamentais para melhorar o padrão intestinal. Se tiver hemorroidas, deve-se fazer banhos de assento com água morna e evitar o uso do papel higiênico, dando preferência à limpeza com água e sabão, enxugando com uma toalha macia.



- e) **Vontade de urinar** com frequência: comum desde o início até o final da gestação. No entanto, a sensação de dor ou queimação ao urinar pode ser sinal de infecção urinária e deve ser prontamente avaliada pela equipe de saúde.
- f) **Aumento da secreção vaginal na gestação**: também é comum durante a gestação, mas a ocorrência de coceira, ardor, cheiro forte ou coloração estranha devem ser discutidos com o profissional de saúde, pois pode tratar-se de uma doença sexualmente transmissível.
- f) **Dores na coluna e barriga**: Principalmente no final da gravidez podem surgir dores na coluna e na barriga. Desta forma, deve-se evitar carregar peso e o serviço doméstico (lavar roupa e limpeza do chão) deve ser delegado.

QUANDO PROCURAR AJUDA? SINAIS DE ALERTA

- a) Pressão elevada;
- b) Forte dor de cabeça, com visão embaralhada;
- c) Ausência de movimentação fetal;
- d) Sangramento ou saída de líquido pela vagina, mesmo sem dor;
- e) Corrimento vaginal escuro (marrom ou preto);
- f) Inchaço nos pés, pernas e no rosto, principalmente ao acordar;
- g) Dor ou ardor ao urinar;
- h) Contrações fortes e dolorosas e frequentes.

SOBRE O TRABALHO DE PARTO E PARTO

O trabalho de parto pode durar em média de 8 a 12 horas. Medo e estresse podem alongar esse período, mas tranquilidade e confiança podem ajudar a diminuí-lo.

O trabalho de parto é definido pela presença de duas a três contrações uterinas a cada dez minutos, com ritmo e frequência regulares. Podem ser acompanhadas de modificações cervicais caracterizadas pela dilatação maior ou igual a 2cm e/ou esvaecimento (apagamento) maior do que 50%. A perda de líquido pela vagina (rompimento da bolsa das águas), mesmo que não acompanhado de contrações também pode ser indício de trabalho de parto. Nestes casos, a gestante deve procurar a maternidade.

Toda gestante deve saber que o melhor tipo de parto é aquele mais adequado às condições de sua gravidez, ou seja, é o que melhor atende ao seu bebê e às possíveis complicações



surgidas durante a gravidez. De maneira geral, o parto normal reúne, em relação à cesárea, uma série de vantagens, o que o torna a forma ideal de dar à luz. Além disso, é natural, tem menor custo e propicia à mulher uma recuperação bem mais rápida.

ASPECTOS LEGAIS E DIREITOS NA GESTAÇÃO

1) Nos serviços de saúde

A gestante tem direito ao atendimento gratuito e de boa qualidade nos hospitais públicos e nos conveniados ao Sistema Único de Saúde (SUS), caso seja seu desejo. Além disso, deve receber o cartão de gestante na primeira consulta de pré-natal. O cartão deve conter todas as anotações sobre o estado de saúde da gestante, o desenvolvimento do bebê e os resultados dos exames solicitados. A paciente deve portar o referido cartão em todos os atendimentos;

Por ocasião do parto, a puérpera tem os direitos de ter a criança ao seu lado em alojamento conjunto (enfermaria) ou apartamento, amamentar e receber orientações sobre amamentação e no momento da alta hospitalar, a puérpera tem o direito de receber orientações sobre quando e onde deverá fazer a consulta de pós-parto e o controle da saúde do bebê;

A gestante tem direito ao conhecimento e a vinculação à maternidade, onde receberá assistência no âmbito do SUS ou PRIVADO, bem como tem direito a acompanhante de sua escolha durante toda sua permanência na maternidade, inclusive durante o parto, independentemente de sexo.

2) Direitos Sociais

- Prioridade nas filas para atendimento em instituições públicas ou privadas;
- Prioridade para acomodar-se sentada em transportes coletivos;
- Os pais têm o direito de registrar o seu bebê (Certidão de Nascimento)
- gratuitamente em qualquer cartório;
- A mulher tem direito à creche para seus filhos nas empresas que possuem em
- seus quadros funcionais pelo menos trinta mulheres com mais de 16 anos de
- idade.

3) Estabilidade no emprego



É garantido a toda empregada gestante direito à estabilidade no emprego, desde a confirmação da gravidez até 5 (cinco) meses após do parto. A confirmação da gravidez deve ser atestada por meio do exame laboratorial e médico. Isto significa que a gestante não poderá ser dispensada do emprego até 5 meses após o nascimento de seu filho. Caso seja despedida, ela tem direito à indenização correspondente aos salários e às demais vantagens que sejam relativos ao respectivo período. Para tanto, assim que for confirmada a gravidez, a mulher deve informar o fato ao empregador. A comunicação ao empregador se faz mediante a apresentação do exame laboratorial (TIG) e do atestado fornecido pelo médico.

4) Licença maternidade

A licença-maternidade poderá ocorrer a partir do 8º mês da gestação. Neste caso, o atestado médico indicará a data do afastamento. Além da licença maternidade, que é necessária à saúde da mãe e do filho, antes e depois do parto, a gestante tem direito ao período de 2 (duas) semanas para descanso, nos termos previstos no artigo 392, § 2º, da Consolidação das Leis do Trabalho (CLT). O médico fornecerá atestado depois de verificadas tais condições.

5) Funções exercidas pela gestante

Durante a gravidez, a empregada poderá se adequar a outras funções no trabalho, sem prejuízo dos salários e das demais vantagens, quando as condições de saúde da mãe e do bebê o exigirem, sendo-lhe assegurada a volta à função anteriormente exercida logo após o retorno da licença-maternidade. Para isso, a gestante deverá apresentar ao empregador o atestado fornecido pelo médico, de maneira a confirmar que as condições atuais do trabalho podem causar prejuízos à saúde da mãe e do bebê.

6) Licença médica

Sempre que a gestante comparecer às consultas e aos exames, ela terá direito à dispensa do horário de trabalho. O médico deve fornecer atestado para que a empregada possa justificar a falta.

7) Amamentação



É assegurado à mãe o direito a 2 (dois) descansos especiais, de meia hora cada um, durante a jornada de trabalho, para a amamentação de seu filho, até que complete 6 (seis) meses de idade.

8) Direitos do pai

O pai tem direito a uma licença-paternidade de 20 (vinte) dias contínuos logo após o nascimento do seu bebê. A licença-paternidade objetiva garantir à mãe e ao bebê a companhia e os cuidados do pai nos primeiros dias após o parto. O pai tem o direito de participar do pré-natal e o direito de ter acesso ao acompanhamento da gestante no hospital e na maternidade.

MATERNIDADE PRIVADAS DE BELO HORIZONTE

Maternidade Octaviano Neves – Telefone (31) 3232.1000

Hospital Belo Horizonte – Telefone (31) 3449.7000

Hospital da Mulher e Maternidade Santa Fé – Telefone (31) 2121.6800

Hospital Vila da Serra – Telefone (31) 3228.8100

Maternidade Neocenter – Telefone (31) 3972.8020

MaterDei – Telefone (31) 3339.9000

MATERNIDADES PÚBLICAS DE BELO HORIZONTE

Odilon Behrens – Telefone (31) 3277.6198

Hospital Risoleta Tolentino Neves – Telefone (31) 3459.3200

Hospital das Clínicas (Maternidade) – Telefone (31) 3307.9300

Maternidade Odete Valadares – Telefone (31) 3298.6000

Maternidade Hilda Brandão – Telefone (31) 3238.8100

Hospital Julia Kubitschek – Telefone (31) 3389.7880

Maternidade Sofia Feldman – Telefone (31) 3408.2200



REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- 1) Cartilha Orientações Gerais Sobre a Gestação. Centro de Telessaúde. Hospital das Clínicas. UFMG
- 2) BRASIL, Cadernos de Atenção Básica: Atenção ao pré-natal de baixo risco. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica/Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica. – Brasília: Ministério da Saúde, 2012.
- 3) Cartilha da Gestante Mães de Minas: A Vida Merece Esse Cuidado. Secretaria de Saúde de Minas Gerais.
- 4) Cartilha do Pai Mães de Minas: A Vida Merece Esse Cuidado. Secretaria de Saúde de Minas Gerais.
- 5) Caderneta da Gestante. Ministério da Saúde. Brasília, 2014.



DICAS DO CARTÃO DE GESTANTES DO SUS DICAS IMPORTANTES

- É recomendável tomar 20 minutos de sol, durante o início da manhã ou o final da tarde, inclusive nas mamas. Lembre-se de usar boné ou chapéu e protetor solar no rosto, para evitar manchas de pele.
- Evite descolorantes, tinturas de cabelo, alisantes e onduladores que contêm amônia e outros componentes que podem fazer mal ao bebê.
- Você deve sair de ambientes onde haja fumantes, em qualquer fase da gravidez. Respirar a fumaça com frequência pode afetar o