

SINAIS DE ALERTA

Procure sua maternidade de referência se tiver sangramento, perda de líquido, dor abdominal forte ou contínua, dor de cabeça intensa, inchaço repentino no rosto ou mãos, desmaio, convulsão, falta de ar ou dor no peito.

Fique atenta aos sinais de pré-eclâmpsia, como pressão alta com dor de cabeça forte, visão embaçada ou alterada e dor na parte alta da barriga. Esses sinais podem indicar gravidade.

Na dúvida, não espere, procure atendimento o quanto antes para garantir sua segurança e a do seu bebê.



Equipe

Juliana Marins de Oliveira
Cláudio Márcio Magalhães Almeida Filho
Raquel Ribeiro de Moraes
Ana Paula Souza da Silva
Sarah de Barros Oliveira Silva
Ana Clara da Silva Franco
Camilly dos Santos Moraes
Gabriela Alves de Oliveira
Gabriela Pessoa Ribeiro
Ingrid Faraj Santana
Isabela Lima Gomes
Maria Vitória Lange da Silva Cruz
Maria Rita Jardim da Silva
Raquel Combat Soares
Rebeca Gama Nunes da Silva
Vitor Hugo de Oliveira Souza Wenderroschy
Neusa Aparecida Mendes Pereira
Bianca Dargam Gomes Vieira
Valdecyr Herdy Alves
Audrey Vidal Pereira
Diva Cristina Morett Roman Leão
Diego Pereira Rodrigues

Referências

BRASIL. Lei nº 11.340, de 7 de agosto de 2006. Lei Maria da Penha. Diário Oficial da União: Brasília, DF, 8 ago. 2006.
BRASIL. Ministério da Saúde. Pré-eclâmpsia/eclâmpsia. Brasília, DF: Biblioteca Virtual em Saúde do Ministério da Saúde, [s.d.].
BRASIL. Ministério da Saúde. Em estratégia contra a pré-eclâmpsia, suplementação de cálcio passa a ser universal para gestantes. Brasília, DF: Ministério da Saúde, 18 fev. 2025.
BRASIL. Ministério da Saúde. Manual de gestação de alto risco. Brasília, DF: Ministério da Saúde, 2022.
Biblioteca Virtual em Saúde MS
BRASIL. Ministério das Mulheres. Central de Atendimento à Mulher – Ligue 180. Brasília, DF: Ministério das Mulheres, [s.d.].
FEDERAÇÃO BRASILEIRA DAS ASSOCIAÇÕES DE GINECOLOGIA E OBSTETRÍCIA (FEBRASGO). Predição e prevenção da pré-eclâmpsia. São Paulo: FEBRASGO, 2023.

AUTOCUIDADO
na
GRAVIDEZ
e no período pós parto,
Você conhece seus direitos?



Niterói RJ
Abril de 2026
Enfermagem em Saúde da Mulher III

CICLO GRAVIDICO-PUERPERAL?

O ciclo gravídico-puerperal é o período da gravidez, do parto e do pós-parto (até 42 dias depois do bebê nascer). É um momento de cuidados para manter você e seu bebê saudáveis.

AUTOCUIDADO

Autocuidado é cuidar de você mesma para manter sua saúde e bem-estar. Isso inclui ter uma alimentação saudável, fazer atividades leves, evitar álcool, cigarro e outras drogas, e conhecer seus direitos e os sinais de alerta.

Também envolve o lado emocional, é normal sentir medo, dúvidas ou ansiedade. Não passe por isso sozinha, busque apoio da família e dos profissionais de saúde sempre que precisar.

DIREITOS

1) Direito a acompanhante: Você pode ter uma pessoa da sua escolha com você durante o trabalho de parto, parto e logo após o nascimento, isso é garantido por lei (Lei nº 11.108/2005).

2) Atendimento respeitoso: Você deve ser tratada com respeito, cuidado e atenção em todos os momentos.

3) Informação e decisão: Você tem o direito de receber explicações claras sobre sua gravidez, exames e parto, e participar das decisões sobre seu cuidado.

4) Direitos de saúde e sociais: Você tem direito a exames gratuitos no pré-natal, tratamento se necessário e também a benefícios garantidos por lei. Informe-se na sua unidade de saúde!

VOCÊ NÃO ESTÁ SOZINHA!



A violência contra a mulher é uma violação de direitos e um problema grave de saúde. Pode ser física, psicológica, sexual, moral ou financeira, e ocorre, na maioria das vezes, dentro de casa. A Lei Maria da Penha garante proteção, apoio e medidas contra o agressor. Na gestação, é um importante sinal de alerta, pois pode prejudicar a saúde da mãe e do bebê.



DISQUE 180

A gravidez não protege contra a violência, ela pode até aumentar e isso pode trazer riscos para a mãe e para o bebê. No pré-natal, você pode pedir ajuda com segurança. Você não está sozinha!

