



Gestação

PERGUNTAS E RESPOSTAS



QUAL O CONTEÚDO DO PRODUTO?

30 cartas com perguntas e respostas acerca de dúvidas que envolvem os períodos gestacional e puerperal, e sobre o cuidado do binômio mãe-bebê

ONDE AS CARTAS PODEM SER USADAS?

Grupo de planejamento familiar, Grupo de gestantes e roda de conversa, palestras em maternidades

POR QUE ESTE PRODUTO FOI PRODUZIDO?

Muitas gestantes buscam informações em fontes não confiáveis ou recebem orientações muito técnicas que não compreendem, portanto a linguagem acessível mais o ensino lúdico do jogo ajuda a capturar a atenção no que é discutido, auxilia na abordagem e aprendizado dos temas de forma mais fluida e dinâmica.

QUAL O PÚBLICO ALVO?

Casais em planejamento reprodutivo, gestantes, puérperas e parceria

TEMPO ESTIMADO

20 a 30 minutos

QUAIS OS ASSUNTOS DAS CARTAS?

Dúvidas que mais geram ansiedade, idas desnecessárias à emergência, e informações que muita das vezes são negligenciadas ou não repassadas durante as consultas de pré-natal.

Universidade Federal Fluminense
Escola de Enfermagem Aurora de Afonso Costa
Departamento de Enfermagem
Materno-Infantil e Psiquiátrica (MEP)
Disciplina Saúde da Mulher IV

Docentes: Prof. Dr. Diego Pereira Rodrigues; Profa. Dra. Diva Cristina Morett Romano Leão; Profa. Dra. Bianca Dargam Gomes Vieira; Prof. Dr. Valdecyr Herdy Alves; Prof. Dr. Audrey Vidal Pereira;

Discentes: Estela de Souza Klein, Giovanna Augusto de Lima, Isabela Felizardo Beck, Júlia Tavares Souza, Kathelin Rayani Carvalho de Souza, Pâmella Dourila Nogueira Souza e Ramon Araujo Pontes

REFERÊNCIAS



Aprender para cuidar: cada resposta, um passo para uma gestação mais segura

Saúde da Mulher: Dicas para a sua nova fase com muito carinho!

Até que período o bebê deve ser alimentado apenas pelo leite materno?

Saúde da Mulher: Dicas para a sua nova fase com muito carinho!

Resposta: O bebê deve ser alimentado unicamente pelo leite materno até os 6 meses.



Saúde da Mulher: Dicas para a sua nova fase com muito carinho!

É necessário dar água para o bebê antes dos 6 meses?

Saúde da Mulher: Dicas para a sua nova fase com muito carinho!

Resposta: Não. Durante a amamentação o bebê recebe tudo o que necessário para a seu desenvolvimento.



**Saúde da Mulher: Dicas
para a sua nova fase com
muito carinho!**

**Quando devo
trocar a mama
para realizar a
amamentação?**

**Saúde da Mulher: Dicas
para a sua nova fase com
muito carinho!**

**Resposta: O ideal é que antes
de trocar a mama, o bebê
tenha retirado todo o leite
presente, uma vez que ele
pode endurecer e dificultar
sua saída nos próximos
episódios.**



Saúde da Mulher: Dicas para a sua nova fase com muito carinho!

Qual tratamento posso realizar diante uma lesão na mama?

Saúde da Mulher: Dicas para a sua nova fase com muito carinho!

Resposta: Aplicar o próprio leite produzido, uma vez que possui propriedades curativas. Além disso, a exposição da mama com o leite sob a lesão diante a luz do sol, na parte da manhã ou da tarde, auxilia na rapidez da sua cicatrização



**Saúde da Mulher: Dicas
para a sua nova fase com
muito carinho!**

**Mulheres com o
HIV podem
amamentar?**

**Saúde da Mulher: Dicas
para a sua nova fase com
muito carinho!**

**Resposta: Não podem
ter uma gestação
normal.**



**Saúde da Mulher: Dicas
para a sua nova fase com
muito carinho!**

**Você sabe o que é o
puerpério?**

**Saúde da Mulher: Dicas
para a sua nova fase com
muito carinho!**

**Resposta: O puerpério
é o período após o
parto em que o corpo
da mulher se recupera
e o bebê se adapta à
vida fora do útero.**



Saúde da Mulher: Dicas para a sua nova fase com muito carinho!

Você sabe quais são os principais cuidados no puerpério?

Saúde da Mulher: Dicas para a sua nova fase com muito carinho!

Resposta:

- Higiene
- Alimentação saudável
- Acompanhamento médico
- Apoio emocional.



Saúde da Mulher: Dicas para a sua nova fase com muito carinho!

Amamentar ajuda a mãe e o bebê ao mesmo tempo?

Saúde da Mulher: Dicas para a sua nova fase com muito carinho!

Resposta: Sim!
Amamentar ajuda alimentar o bebê, fortalece o sistema imunológico e ajuda a recuperar o útero da mãe.



**Saúde da Mulher: Dicas
para a sua nova fase com
muito carinho!**

**Você sabe quantas
consultas de pré-
natal devem ser
feitas?**

**Saúde da Mulher: Dicas
para a sua nova fase com
muito carinho!**

**Resposta: Entre 6 a
10 consultas,
dependendo das
orientações
médicas.**



**Saúde da Mulher: Dicas
para a sua nova fase com
muito carinho!**

**Você sabe qual a
importância do
pré-natal?**



**Saúde da Mulher: Dicas
para a sua nova fase com
muito carinho!**

**Resposta: O pré-natal
serve para avaliar saúde
da mãe e do bebê,
prevenir complicações e
orientar sobre a
gestação.**

**Saúde da Mulher: Dicas
para a sua nova fase com
muito carinho!**

**Por que o primeiro
trimestre é
considerado mais
sensível?**

**Saúde da Mulher: Dicas
para a sua nova fase com
muito carinho!**

**Resposta: Porque é o periodo
em que as células do feto são
mais sensíveis a alterações
relacionadas à possíveis
malformações**



Saúde da Mulher: Dicas para a sua nova fase com muito carinho!

É seguro tomar qualquer medicamento na gestação?

Saúde da Mulher: Dicas para a sua nova fase com muito carinho!

Resposta: Não!
É importante consultar as orientações médicas, pois alguns medicamentos podem trazer malefícios para você e para o seu bebê.



**Saúde da Mulher: Dicas
para a sua nova fase com
muito carinho!**

**O que fazer se tiver
infecção urinária na
gestação?**



**Saúde da Mulher: Dicas
para a sua nova fase com
muito carinho!**

**Resposta: Procurar
atendimento médico;
algumas infecções
precisam de antibióticos
seguros para bebê e
gestante.**

Saúde da Mulher: Dicas para a sua nova fase com muito carinho!

Você acha que o as preferências e necessidades da gestante devem ser respeitadas pela equipe?

Saúde da Mulher: Dicas para a sua nova fase com muito carinho!

Resposta: Sim! Por isso, conhecer seus direitos é fundamental para garantir um parto seguro e humanizado.



Saúde da Mulher: Dicas para a sua nova fase com muito carinho!

A gestante tem direito a acompanhante no parto?

Saúde da Mulher: Dicas para a sua nova fase com muito carinho!

Resposta: Sim!
A presença de um acompanhante é garantida pela Lei nº 14.737/2023 durante o trabalho de parto, durante o parto e pós-parto imediato.



Saúde da Mulher: Dicas para a sua nova fase com muito carinho!

A gestante tem direito à licença-maternidade?

Saúde da Mulher: Dicas para a sua nova fase com muito carinho!

Resposta: Sim! A Lei 15.222/2025 garante que, em geral, 120 dias são concedidos à mulher, podendo variar conforme o tipo de vínculo empregatício.



Saúde da Mulher: Dicas para a sua nova fase com muito carinho!

O que a gestante deve
receber no pré-natal
pelo SUS?

Saúde da Mulher: Dicas para a sua nova fase com muito carinho!

Resposta:

- Consultas regulares
- Exames essenciais
- Orientações sobre saúde
- Vacinação.



Saúde da Mulher: Dicas para a sua nova fase com muito carinho!

A gestante pode
recusar fazer algum
procedimentos?

Saúde da Mulher: Dicas para a sua nova fase com muito carinho!

Resposta: Sim!
Ela tem direito à
informação e à
autonomia para decidir
sobre seu corpo e o
parto.



Saúde da Mulher: Dicas para a sua nova fase com muito carinho!

Por que tomar ácido
fólico durante a
gestação?

Saúde da Mulher: Dicas para a sua nova fase com muito carinho!

Resposta: Previne
malformações no
bebê, principalmente
do sistema nervoso,
como defeitos do tubo
neural.



**Saúde da Mulher: Dicas
para a sua nova fase com
muito carinho!**

**Por que tomar
sulfato ferroso
durante a
gestação?**

**Saúde da Mulher: Dicas
para a sua nova fase com
muito carinho!**

**Resposta: Ajuda a
prevenir e tratar
anemia, garantindo
melhor oxigenação
para mãe e bebê.**



Saúde da Mulher: Dicas para a sua nova fase com muito carinho!

Quais exames são importantes na 1ª consulta e no 3º trimestre?

Saúde da Mulher: Dicas para a sua nova fase com muito carinho!

Resposta:

- 1ª consulta: tipagem sanguínea, hemograma, glicemia, HIV, sífilis e hepatites.
- 3º trimestre: repetir exames de sangue, sífilis, HIV e avaliação do bebê.



Saúde da Mulher: Dicas para a sua nova fase com muito carinho!

Por que tomar carbonato de cálcio durante a gestação?

Saúde da Mulher: Dicas para a sua nova fase com muito carinho!

Resposta: Auxilia na formação dos ossos e dentes do bebê e ajuda a prevenir pressão alta na gestação.



Saúde da Mulher: Dicas para a sua nova fase com muito carinho!

Quais medicamentos devem ser usados por todas as gestantes?

Saúde da Mulher: Dicas para a sua nova fase com muito carinho!

Resposta: Ácido fólico, sulfato ferroso e, quando indicado, cálcio. Acompanhado sempre da orientação de um profissional de saúde.



**Saúde da Mulher: Dicas
para a sua nova fase com
muito carinho!**

**Qual o melhor
analgésico para
dor de cabeça na
gestação?**



**Saúde da Mulher: Dicas
para a sua nova fase com
muito carinho!**

**Resposta: O
paracetamol e a
dipirona são os mais
indicados, sempre
com orientação
profissional.**

**Saúde da Mulher: Dicas
para a sua nova fase com
muito carinho!**

**Quais exames devem
ser realizados na 1ª
consulta de pré-
natal?**

**Saúde da Mulher: Dicas
para a sua nova fase com
muito carinho!**

**Resposta:
Hemograma,
tipagem sanguínea,
glicemia, HIV,
sífilis, hepatites e
exame de urina.**



Saúde da Mulher: Dicas para a sua nova fase com muito carinho!

Quais os principais sinais de alerta na gestação?

Saúde da Mulher: Dicas para a sua nova fase com muito carinho!

Resposta:
Sangramento vaginal, dor de cabeça intensa, visão com manchas ou luzes, dor abdominal, inchaço excessivo, febre e diminuição dos movimentos do bebê.



Saúde da Mulher: Dicas para a sua nova fase com muito carinho!

Quais são os sinais do início do trabalho de parto?

Saúde da Mulher: Dicas para a sua nova fase com muito carinho!

Resposta: Contrações regulares, progressivamente mais intensas e frequentes, perda de líquido (rompimento da bolsa) e possível saída do tampão mucoso.



Saúde da Mulher: Dicas para a sua nova fase com muito carinho!

O que é o plano de parto e para que serve?

Saúde da Mulher: Dicas para a sua nova fase com muito carinho!

Resposta: É um documento onde a gestante registra suas preferências para o parto. Deve ser entregue à equipe de saúde, podendo ser adaptado em situações de risco.



**Saúde da Mulher: Dicas
para a sua nova fase com
muito carinho!**

**Como a diabetes
gestacional pode
ser controlada?**

**Saúde da Mulher: Dicas
para a sua nova fase com
muito carinho!**

**Resposta: Com
alimentação
saudável, exercícios
e, se necessário,
medicamentos
indicados pelo
médico**



**Saúde da Mulher: Dicas
para a sua nova fase com
muito carinho!**

**Quais exames são
importantes
durante o pré-
natal?**



**Saúde da Mulher: Dicas
para a sua nova fase com
muito carinho!**

**Resposta:
Hemograma, curva
glicêmica, testes para
sífilis (VDRL), HIV,
toxoplasmose e hepatite
B, além de exame de
urina com antibiograma.**

Saúde da Mulher: Dicas para a sua nova fase com muito carinho!

Quais cuidados ajudam a prevenir a anemia na gestação?

Saúde da Mulher: Dicas para a sua nova fase com muito carinho!

Resposta:
Manter uma alimentação rica em ferro, ácido fólico e vitaminas (como feijão, carnes, verduras verde-escuras e frutas), além de seguir corretamente o uso de suplementos indicados pelo profissional de saúde.

