



# Guia de Orientações para gestantes

Acompanhe o desenvolvimento do bebê e os cuidados essenciais para a gestante



G943

Guia de orientações para gestantes: acompanhe o desenvolvimento do bebê e os cuidados essenciais para a gestante/Veridiana Barreto do Nascimento, Rair Silvio Alves Saraiva, Sheyla Mara Silva de Oliveira, Diego Quaresma Ferreira. (Orgs.). – Teresina-PI: Digital Editora, 2024.

32 p.

il. : color.

ISBN: 978-65-89361-25-1

DOI: 10.48140/digitaleditora.2024.004.0

1. Gestação - Cuidados. 2. Pré-natal.
3. Atenção Primária à Saúde. I. Organizadores.

CDD: 618.20

CDU: 618.2 (81)

Catálogo na publicação: Leandro de Sousa Sant'Anna – CRB 13/667



# Ficha Técnica

Material produzido a partir da evidência da realidade do Estágio Supervisionado de enfermagem no campo da Atenção Primária à Saúde

## Organização

Veridiana Barreto do Nascimento  
Rair Silvio Alves Saraiva  
Sheyla Mara Silva de Oliveira  
Diego Quaresma Ferreira

## Equipe de criação

Ana Júlia Silva de Souza  
Felipe Braga Corrêa  
Juliana Cardoso Cordeiro  
Juliane Nascimento Costa  
Pollyanna Ribeiro Damasceno  
Ryan Ferreira Cajaiba  
Victor Alexandre Santos Gomes

## Equipe de revisão

Aline Cardoso  
Fabricio Pacheco  
Lidiane Nogueira  
Itamara Moura

2024



# Apresentação

A realização dessa tecnologia educacional, do tipo álbum seriado, surgiu da vivência de discentes do último ano do curso de graduação em enfermagem da Universidade do Estado do Pará, Campus de Santarém, a partir das práticas do componente curricular obrigatório de Estágio Supervisionado na Assistência e Administração na área de Saúde Coletiva.

Nesse contexto as experiências advindas da atuação na Atenção Primária à Saúde possibilitam o contato com as fragilidades enfrentadas pelo sistema de saúde e pelos usuários do serviço, sobretudo, no que se refere à educação em saúde.

Assim, foi possível identificar as demandas decorrentes das particularidades da assistência ao pré-natal de gestantes que vivem na realidade amazônica, mais especificamente, na região Oeste do Pará.

Logo, o produto criado tem o objetivo de disponibilizar informações relevantes e adaptadas ao cenário singular dessas gestantes. Além, disso, destaca-se que as informações apresentadas nesse álbum são úteis para as diferentes profissões da área da saúde que atuam diretamente na condução do cuidado ao público-alvo em questão.





*Bem-vinda ao seu guia visual e informativo!  
Este álbum seriado foi cuidadosamente  
elaborado para acompanhar  
e orientar você durante um dos momentos  
mais especiais da sua vida: a gravidez.*

*Nosso objetivo é oferecer informações práticas, acessíveis e  
ilustradas para que você possa cuidar de si mesma e do bebê com  
segurança e confiança. A cada página, você encontrará orientações  
claras sobre os cuidados essenciais, dicas para uma rotina saudável  
e respostas para as principais dúvidas que surgem ao longo dessa jornada.*

*Este material é mais que um guia; é um companheiro para apoiar  
sua caminhada, reforçando o vínculo com o bebê e ajudando a  
vivenciar a gravidez de forma plena e tranquila.*

*Estamos aqui para celebrar, informar e caminhar ao seu lado.*

*Vamos começar essa jornada juntas?*

# Gravidez



## 1º Trimestre

### Meses

Primeiro  
Segundo  
Terceiro

### Semanas

1-4  
5-8  
9-12



## 2º Trimestre

Quarto  
Quinto  
Sexto

13-16  
17-21  
22-26



## 3º Trimestre

Sétimo  
Oitavo  
Nono

27-30  
31-35  
36-40

# 1º MÊS



## Feto



(Tamanho de uma ervilha)

## 1 a 4 Semanas

### Sintomas

- Atraso menstrual;
- Cansaço e fadiga;
- Mudança no apetite;
- Cansaço e fadiga;
- Sensibilidade nos seios;
- Náuseas e enjojo matinal;
- Alterações no olfato e paladar;
- Vontade frequente de urinar;
- Alterações de humor;
- Inchaço abdominal e gases;
- Cólicas leves;

### Cuidados

- Alimentação;
- Repouso;
- Roupas e sapatos confortáveis;
- Atividade física.
- Pré-natal;

### Alerta!

Não se auto medicar



# 2º MÊS



## Feto



(Tamanho de uma uva)

5 a 8  
Semanas

## Sintomas

- Alteração da flora vaginal;
- Aumento da frequência de micção;
- Alteração do olfato e paladar;
- Náuseas, enjoos, sonolência;
- Seios mais pesados e inchados;

## Cuidados

- Evitar consumo de comidas cruas
- Evitar exercícios físicos intensos
- NÃO consumir bebidas alcoólicas e cigarro
- Alimentação adequada para evitar enjoos e ganho de peso excessivo



## Alerta!

Náuseas e enjoos podem causar perda de peso excessiva





# 3º MÊS



## Feto

(Tamanho de uma pêra)

**9 a 12  
Semanas**

## Sintomas

- Náuseas e vômitos;
- Fadiga;
- Aumento da frequência da urina;
- Sensibilidade e aumento das mamas;
- Alterações de humor;
- Dores de cabeça;
- Aversão a cheiros e alimentos.

## Cuidados

- É comum, nesse mês sentir desconforto nas mamas.

A utilização de sutiãs adequados e confortáveis podem auxiliar no alívio do incômodo.

## Curiosidade

- Os instintos maternos ficam mais aguçados, começa a euforia por conta do aumento do nível de progesterona no sangue.



# EXAMES DO 1º TRIMESTRE



- Hemograma;
- Ultrassonografia morfológica do 1º trimestre;
- Tipagem sanguínea e Fator RH;
- Glicemia em jejum;
- Urina rotina;
- Urocultura + antibiograma
- Toxoplasmose;
- Rubéola;
- Citomegalovírus
- HIV I e II
- HVC e HbsAg
- VDRL
- Coomb Indireto (se for RH negativo).



# 4º MÊS



## Feto

(Tamanho de uma manga)



**13 a 16  
Semanas**

## Sintomas

- Náuseas e vômitos desaparecem;
- Aumento da disposição e apetite;
- Aumento da frequência da urina;
- Movimentos fetais;
- Alterações de humor.

## Cuidados

- Uma alimentação balanceada, para controle do ganho de peso e dar preferência para alimentos ricos em cálcio.

## Curiosidade

Prática de *exercício físico* com orientação especializada para gestantes, como caminhadas leves.



# 5º MÊS



## Feto



(tamanho de um mamão)

17 a 21 Semanas

## Sintomas

- Movimentos do bebê;
- Aumento do apetite;
- Crescimento da barriga;
- Mudança nos seios;
- Alterações no sono;
- Aumento da secreção vaginal;
- Constipação e gases;
- Dores nas costas;
- Azia e Má digestão;
- Inchaço nas pernas e pés;
- Cãibras;
- Falta de ar;
- Alterações na pele
- Cansaço;

## Cuidados

- Alimentação;
- Sono;
- Roupas e sapatos confortáveis;
- Atividade física.

## Curiosidade

- No quinto mês, o bebê já é bem ativo e os seus movimentos podem ser sentidos mais intensamente.



# 6º MÊS



## Feto

(Tamanho de uma berinjela)



22 a 26  
Semanas

## Sintomas

- Cansaço e falta de ar;
- Azia e refluxo;
- Variação de humor;
- Inchaço (edema);
- Cãimbras;
- Dores nas costas;
- Desconforto ao dormir.

## Cuidados

- Nessa fase, do desenvolvimento do bebê, é indispensável o consumo de alimentos rico em ômega 3 e Cálcio.

## Alerta!

Recomenda-se tomar todas as vacinas de imunização da hepatite B



# EXAMES DO 2º TRIMESTRE



- Hemograma;
- Ultrassonografia morfológica do 2º trimestre;
- Glicemia em jejum;
- Teste de tolerância a glicose-TOTG;
- Urina rotina;
- Urucultura + antibiograma
- Coombs Indireto (se for RH negativo)



# 7º MÊS



## Feto

(Tamanho de um abacaxi)



27 a 30  
Semanas

## Sintomas

- Inchaço (edema);
- Ansiedade;
- Contrações fisiológicas;
- Falta de ar;
- Dores nas costas;
- Desconforto ao dormir.

## Cuidados

- Utilizar cremes hidratantes para evitar estrias

## Curiosidade

O bebê já pode sentir movimentos externos.



# 8º MÊS



## Feto

(tamanho de um melão)



**31 a 35 Semanas**

## Cuidados

- Alimentação;
- Sono;
- Roupas e sapatos confortáveis;
- Atividade física.

## Curiosidade

- O bebê já começa a se posicionar de cabeça para os contatos já e

## Sintomas

- Preferir roupas, sapatos e meias mais confortáveis;
- Sintomas;
- Presença de contrações de treinamento;
- Seios vazando leite;
- Problemas gastrointestinais





# 9º MÊS

## Feto

(Tamanho de uma melancia)



36 a 40  
Semanas

## Cuidados

- Levantar as pernas sempre que se sentar;
- Descansar mais e reduzir os esforços.

## Sintomas

Início de trabalho de parto:

- Ruptura da bolsa
- 2 contrações a cada 10 minutos, com duração de 50 segundos

## Curiosidade

O bebê já é capaz de ouvir, sentir, tocar e ver.



# EXAMES DO 3º TRIMESTRE



- Hemograma;
- Glicemia em jejum
- Urina de rotina;
- Urocultura + Antibiograma;
- HIV I e II
- hcv e HBsAg;
- VDRL;
- Coombs Indireto (se for RH negativo;
- Toxoplasmose (se IGG não reagente)



# VACINAS

- **Dupla adulto (dT)/ Tríplice bacteriana acelular (dTpa)** para a prevenção para a prevenção da difteria, tétano e coqueluche;
- **Hepatite B** para a prevenção da hepatite B;
- **Influenza** contra o vírus da influenza;
- **Covid-19.**



# INTERCORRÊNCIAS GESTACIONAIS



## ■ Vômitos contínuos e intensos

▪ Sinais e sintomas: Episódios de vômitos recorrentes que impedem a alimentação, ocasionando desidratação, redução na produção de urina e perda de peso.



## ■ Infecção do trato urinário

▪ Sinais e sintomas: Dor ou ardor ao urinar, urina turva ou com odor forte, dor no baixo ventre ou na região lombar, febre e sensação de cansaço, fraqueza ou desconforto.



## ■ Hipertensão arterial/ Pressão alta:

▪ Pressão arterial acima de 120/80 mmHg (indicação para realizar o mapeamento da Pressão), Pressão acima e com outros sintomas como: inchaço com ganho de peso repentino, relacionado ao acúmulo de líquidos (edema), dor de cabeça intensa, alterações visuais como, visão embaçada, presença de "pontos luminosos" ou sensibilidade à luz, dor na parte superior do abdômen.



## ■ Diabetes:

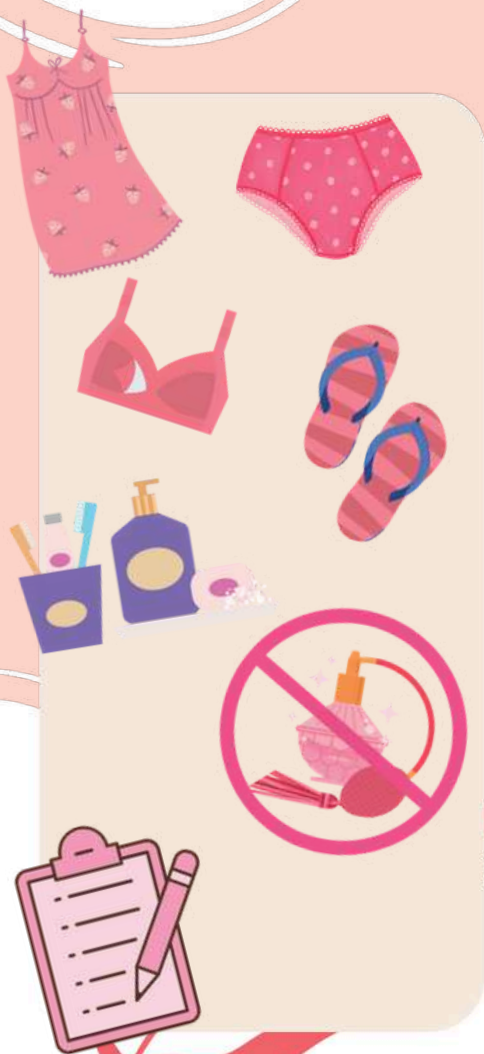
- Sede excessiva, aumento anormal do apetite, eliminação excessiva de urina e perda involuntária de peso.
- Perda de líquido ou sangue pela vagina
- Contrações fortes na barriga antes do período próximo ao parto

# O QUE LEVAR PARA MATERNIDADE

**Documentos:** Carteira de Identidade, CPF e Cartão do SUS; Caderneta de acompanhamento do pré-natal, carteira de vacina e exames recentes.

## Para a mãe

- Camisolas, vestidos ou pijamas confortáveis e, de preferência, com abertura frontal para facilitar a amamentação.
- Calcinhas pós-parto (com maior suporte e conforto).
- Sutiãs de amamentação, rosquinha para amamentação.
- Meias, chinelos confortáveis e antidesslizantes.
- Itens de higiene pessoal: Escova e pasta de dentes, shampoo, condicionador, sabonete, escova de cabelo; Absorventes pós-parto ou noturnos (são mais largos e absorvem melhor); Produtos de cuidados diários (hidratante, desodorante, elástico de cabelo, etc).
- Evitar produtos com cheiro forte.
- Plano de parto, se existir.



# O QUE LEVAR PARA MATERNIDADE

## Para o bebê



- Roupas como, body ou pagãos, calças com pés, macacões e meias (Normalmente três a quatro trocas de roupas).
- Luvas e toucas.
- Cobertores e mantas.
- Itens de higiene: fraldas para RN, sabonete líquido neutro, compressa de algodão, toalha de banho macia e fralda de pano.
- Caderneta de vacina.
- Álcool 70%, algodão ou gaze.
- Bebê conforto para saída.

# GUIA ALIMENTAR PAI-D'ÉGUA

## Princípios Gerais

### Alimentação equilibrada:

- Variar os alimentos de cada grupo (carboidratos, proteínas, vegetais e gorduras saudáveis) e focar na qualidade nutricional.



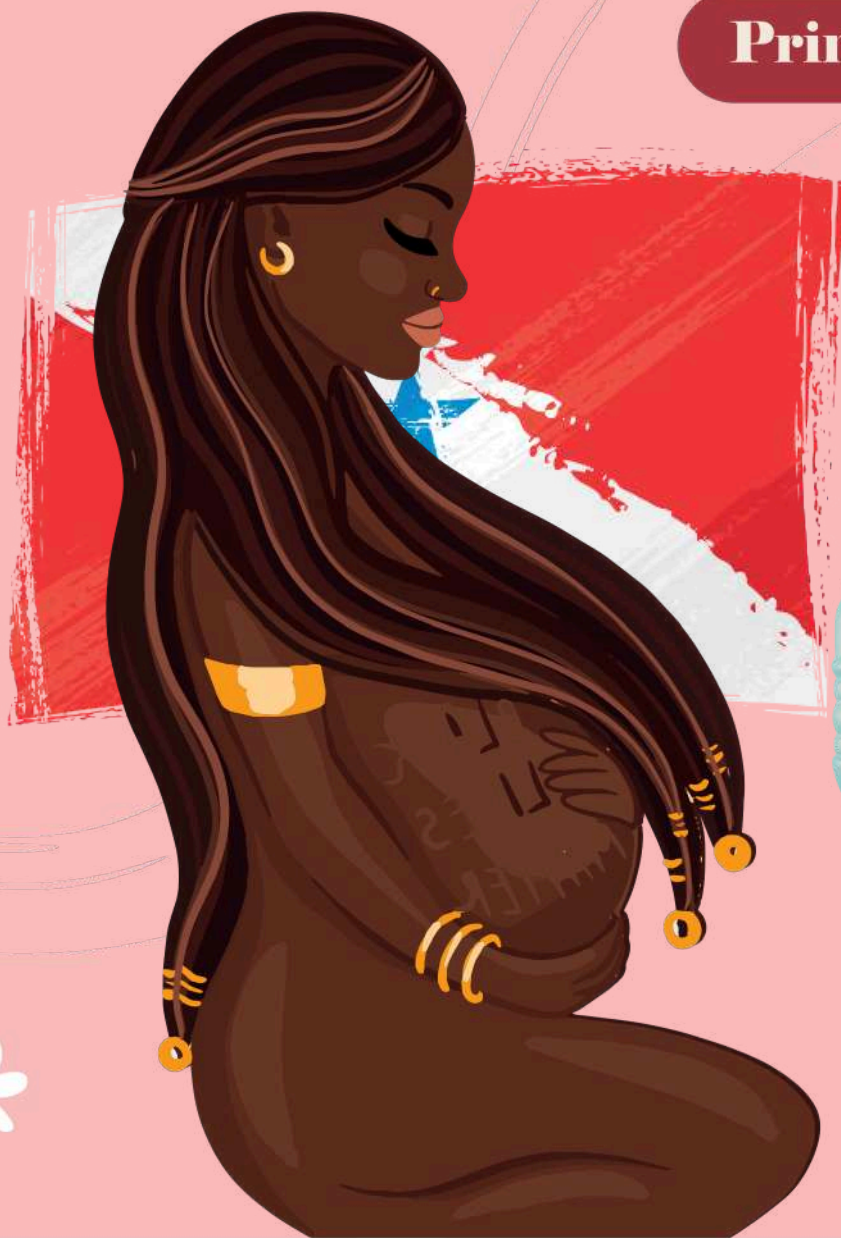
### Hidratação:

- Beba pelo menos 8 copos de água por dia, especialmente devido ao clima quente de Santarém.



### Frequência das refeições:

- Refeições leves e regulares (3 em 3 horas) ajudam a manter a energia e reduzir desconfortos como náuseas e azia.



# GUIA ALIMENTAR PAI-D'ÉGUA

## Nutrientes essenciais

### Ferro



previne anemia

### Vitamina C



ajuda na absorção do ferro

### Acido fólico (vitamina B9)



ajuda na formação  
neurológica do bebê

### Cálcio



ajuda na formação dos  
ossos do bebê

### Ômega 3



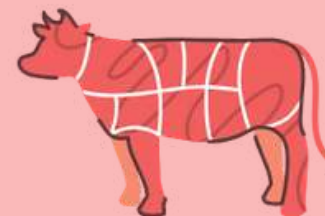
ajuda na formação neurológica do bebê



# GUIA ALIMENTAR PAI-D'ÉGUA

## Nutrientes essenciais

**Proteínas:** tambaqui, tucunaré, pirarucu, ovo caipira, galinha, fígado.



**Carboidratos:** macaxeira, tapioca, feijão, pupunha e outros.





# GUIA ALIMENTAR PAI-D'ÉGUA

## Nutrientes essenciais

**Legumes e verduras:** jerimum, maxixe, couve, alface, jabum e chicória.



**Frutas:** Açaí, banana, mamão, taperebá, laranja, acerola e graviola.



# COMO MONTAR MEU PRATO IDEAL?



25%  
proteínas

50%  
Vegetais  
crus e cozidos

25%  
carboidratos  
de preferência integral



# COMO VOCÊ PODE CALCULAR SEU GANHO DE PESO DURANTE A GRAVIDEZ?

Oi, mamãe! Vamos falar sobre como acompanhar o ganho de peso ideal durante a gestação. Isso é importante para sua saúde e para o desenvolvimento do seu bebê.

O peso ideal para ganhar durante a gravidez depende do seu estado nutricional antes de engravidar, que é calculado pelo Índice de Massa Corporal (IMC). Se você não lembra o peso que tinha antes da gestação, não tem problema! Podemos usar o primeiro peso que foi registrado no início do pré-natal.

## COMO CALCULAR O IMC?

Você pode calcular o IMC assim:

Pegue seu peso antes da gravidez (ou o primeiro peso registrado) e divida pela sua altura ao quadrado (altura x altura). A fórmula fica assim:

$$\text{IMC} = \text{Peso (kg)} \div \text{Altura}^2 \text{ (m)}$$

Com o resultado, vamos saber em qual faixa de IMC você está e, a partir disso, podemos ver quanto peso é ideal ganhar durante cada fase da gravidez.



# QUANTO PESO É RECOMENDADO GANHAR?

Aqui está uma tabela para você se guiar. Veja em qual faixa de IMC você se encaixa e acompanhe o ganho de peso esperado ao longo dos trimestres:

IMC antes da gravidez	Ganho até 13 semanas (1º trimestre)	Ganho até 27 semanas (2º trimestre)	Ganho até 40 semanas (3º trimestre)
Baixo peso (<18,5)	0,2 a 1,2 kg	5,6 a 7,2 kg	9,7 a 12,2 kg
Peso normal (18,5 a 24,9)	-1,8 a 0,7 kg	3,1 a 6,3 kg	8,0 a 12,0 kg
Sobrepeso (25 a 29,9)	-1,6 a -0,05 kg	2,3 a 3,7 kg	7,0 a 9,0 kg



## POR QUE ISSO É IMPORTANTE?

Essas orientações, baseadas no Consórcio Brasileiro de Nutrição Materno-Infantil (CONMAI), ajudam a garantir que você e seu bebê fiquem saudáveis durante toda a gravidez. Manter o ganho de peso dentro do esperado pode evitar complicações como diabetes gestacional, hipertensão e outras condições.

Lembre-se: Cada gestação é única. Se você tiver dúvidas ou perceber algo fora do comum, converse com seu médico ou nutricionista. Estamos aqui para ajudá-la a ter uma gravidez tranquila e saudável!

### EXEMPLO PRÁTICO

"Vamos calcular juntas o seu IMC gestacional? É bem fácil, eu vou te ajudar!"

Primeiro, precisamos da sua altura. Por exemplo, se você tem 1,65 m, anotamos esse número. Depois, pegamos o seu peso atual. Vamos imaginar que você está com 68 kg.

A fórmula é assim: pegamos o peso e dividimos pela sua altura ao quadrado. Então, no caso, 68 dividido por 1,65 vezes 1,65, que dá 2,7225. Fazendo a conta, o seu IMC seria 24,98.

Agora, olhando na tabela de IMC para gestantes, vemos que esse número indica que você começou a gravidez com um peso normal. Isso significa que o ganho de peso recomendado para você até o final da gestação seria entre 08 a 12kg.



# CUIDADOS IMPORTANTES COM RELAÇÃO AO USO DE MEDICAMENTOS, REMÉDIOS E PLANTAS NO PERÍODO DA GRAVIDEZ

Sempre que sentir algo que não considere normal no período de gravidez procure um profissional de saúde para receber melhores orientações, **não tome medicamento por conta própria.**

Alguns incômodos como **cansaço, tristeza, insônia, náuseas e vômitos, são normais no início da gravidez e são solucionados de maneira espontânea**, sem a necessidade de uso de medicamentos.

Não inicie nem interrompa o uso de medicamentos por conta própria. Se esses incômodos persistirem por muito tempo, consulte um profissional de saúde.



# CUIDADOS IMPORTANTES COM RELAÇÃO AO USO DE MEDICAMENTOS, REMÉDIOS E PLANTAS NO PERÍODO DA GRAVIDEZ

Outro cuidado essencial é com relação ao uso de plantas medicinais, conhecidas como remédio caseiro, nem sempre é seguro utilizar esses produtos, principalmente no início da gravidez, sempre que receber orientação de amigos, vizinhos ou parentes com indicação de uso, procure um profissional de saúde para melhores esclarecimentos.

Atenção com relação ao uso de folhas, cascas, sementes, raízes, tinturas, banhas e óleos de indicação caseiras no período da gravidez:

- Banhas e tinturas podem facilitar o aparecimento de manchas na pele;





# CUIDADOS IMPORTANTES COM RELAÇÃO AO USO DE MEDICAMENTOS, REMÉDIOS E PLANTAS NO PERÍODO DA GRAVIDEZ



- O uso de camomila, erva doce, capim cidreira e capim limão como calmante e para cólicas podem provocar relaxamento do útero, menstruação e até abortamento;
- Uso de tintura com arruda para gases intestinais e boldo para desconforto abdominal também são contraindicados no período da gravidez.
- Certo tipo de ervas ou cascas travosas podem ter feito teratogênico e podem provocar aborto, malformações, retardo do crescimento intrauterino ou deficiência mental no feto.

○ uso de plantas medicinais conhecidas como remédio caseiro é contraindicado no primeiro trimestre de gravidez por causarem aborto ou malformações fetais.



# Referências

BRASIL. Agendamento das consultas do pré-natal. [s.l.: s.n.]. Disponível em: <[https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/caderneta\\_gestante-versao\\_eletronica\\_2022.pdf](https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/caderneta_gestante-versao_eletronica_2022.pdf)>. Acesso em: 20 set. 2024.

BRASIL. Ministério da Saúde. Caderneta da Gestante. 3 ed. Brasília: Ministério da Saúde, 2016. Disponível em: <http://portalsaude.saude.gov.br/images/pdf/2016/marco/01/Caderneta-Gest-Internet.pdf>. Acesso em: 20 set. 2024.

BRASIL. Ministério da Saúde. Vacinas e gravidez: uma combinação que garante saúde. Disponível em: <<https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-com-ciencia/noticias/2024/junho/vacinas-e-gravidez-uma-combinacao-que-garante-saude>>. Acesso em: 29 set. 2024.

Cartilha da Gestante. [s.l.: s.n.]. Disponível em: <[https://www.ifpb.edu.br/servidor/todos-os-servidores/material-informativo/documentos/cartilhas/cartilha-da-gestante\\_final\\_4.pdf](https://www.ifpb.edu.br/servidor/todos-os-servidores/material-informativo/documentos/cartilhas/cartilha-da-gestante_final_4.pdf)>. Acesso em: 02 out. 2024.

FIOCRUZ. Alimentação na gravidez: nutricionistas orientam sobre hábitos saudáveis. Disponível em: <<https://portal.fiocruz.br/noticia/alimentacao-na-gravidez-nutricionistas-orientam-sobre-habitos-saudaveis>>. Acesso em: 12 out. 2024.

GESTANTE APOIO. [s.l.: s.n.]. Disponível em: <[https://www.fadc.org.br/sites/default/files/2022-05/Cartilha-da-gestante-Fundacao-A-brinq\\_0.pdf](https://www.fadc.org.br/sites/default/files/2022-05/Cartilha-da-gestante-Fundacao-A-brinq_0.pdf)>. Acesso em: 17 set. 2024.

SARTORI, Luciana Bortoli; DA SILVA, Chana de Medeiros. O uso de plantas medicinais e fitoterápicos durante a gravidez: uma revisão integrativa. Revista Fitos, 2023.

