

Cartilha
da Gestante
Indígena
Xerente



AUTORES:

Lorrany Alves Dias
Fernando Rodrigues Peixoto Quaresma
Milena Temer Jamas

ARTE E DIAGRAMAÇÃO:

Daniela Galendi
Follia Comunicação Ltda.



Cartilha Indígena da Gestante Xerente

FICHA CATALOGRÁFICA ELABORADA PELA SEÇÃO TÉC. AQUIS. TRATAMENTO DA INFORM.
DIVISÃO DE BIBLIOTECA E DOCUMENTAÇÃO - CAMPUS DE BOTUCATU - UNESP
BIBLIOTECÁRIA RESPONSÁVEL: **MARIA CAROLINA ANDRADE CRUZ E SANTOS - CRB 8/10188**

Dias, Lorrany Alves

Cartilha da gestante indígena Xerente [recurso eletrônico] = Hêsuka krëikda awasã nã romkmãdâkâ waskuze / Lorrany Alves Dias, Fernando Rodrigues Peixoto Quaresma, Milena Temer Jamas. - Botucatu : FMB, 2024

Ebook

ISBN 978-65-5067-029-0

1. Gravidez. 2. Indígenas - Saúde e higiene. 3. Gestantes. 4. Cuidado Pré-natal.
5. Saúde Materno-Infantil. 6. Educação em saúde. I. Título. II. Quaresma, Fernando Rodrigues Peixoto I II. Jamas, Milena Temer I V. Universidade Estadual Paulista "Júlio de Mesquita Filho". Faculdade de Medicina de Botucatu.

CDD 618.24

ISBN: 978-65-5067-029-0





APRESENTAÇÃO

Esta cartilha é um produto de dissertação de Mestrado Profissional do Programa de Pós-graduação em Enfermagem da Faculdade de Medicina de Botucatu, aluna Lorrany Alves Dias, orientada pela Prof^a. Dr^a. Milena Temer Jamas (UNESP) e pelo Prof. Dr. Fernando Rodrigues Peixoto Quaresma (UFT). O projeto é fruto de uma parceria entre a Faculdade de Medicina de Botucatu, a Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior (CAPES) e o Conselho Federal de Enfermagem (COFEN).

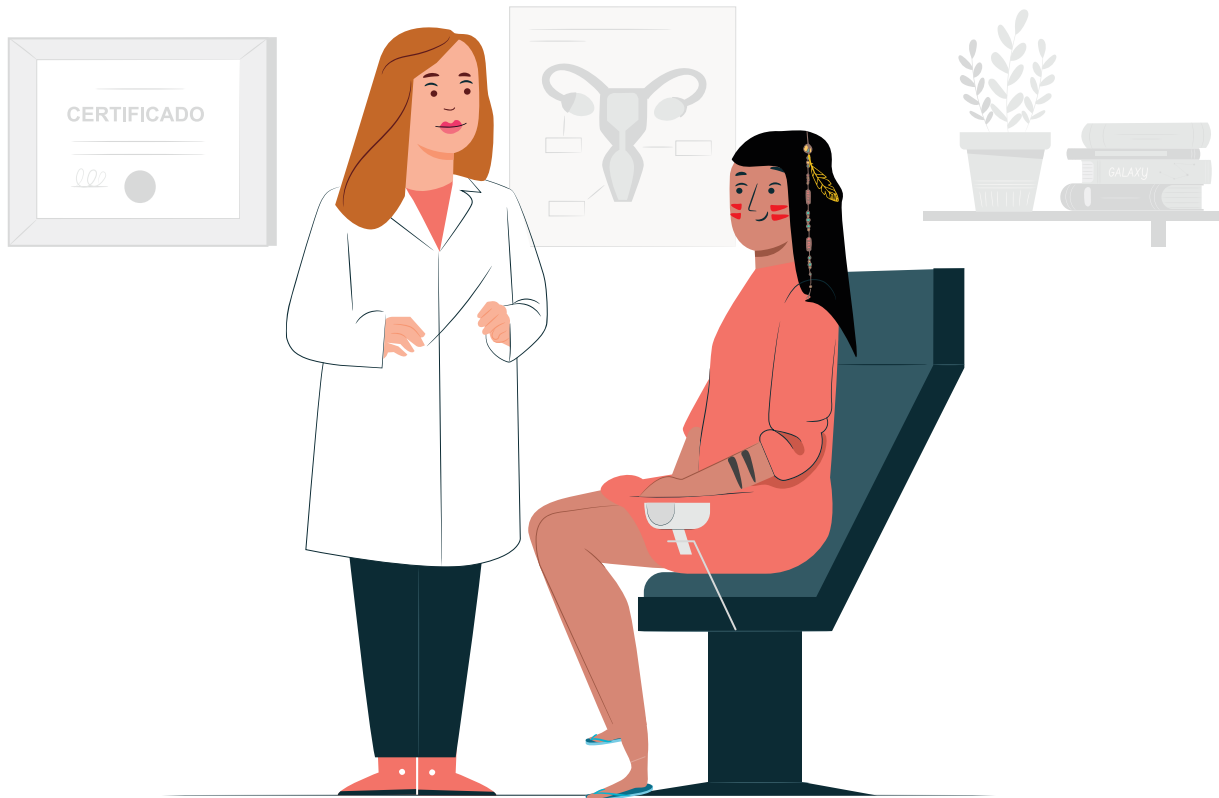
A **Cartilha da Gestante Indígena Xerente** tem o objetivo de favorecer o vínculo e a comunicação entre as indígenas gestantes e os profissionais da área de Saúde do Polo Base Indígena de Tocantínia-TO. Espera-se que seja uma ferramenta de informações para auxiliar as mulheres que desejam engravidar, as gestantes e seus parceiros na promoção da saúde materno-infantil.



A GRAVIDEZ

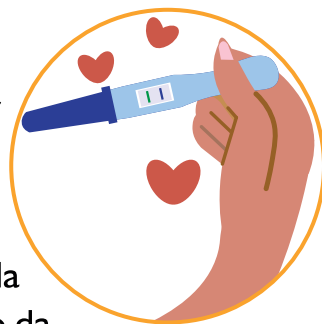
A chegada de um bebê proporciona, geralmente, alguns tipos de emoções, surpresas, alegrias, momentos de dúvidas e ansiedade. Nesse momento tão importante, a procura por suporte a ajudará a encarar essa nova jornada de sua vida e lhe proporcionar conforto e tranquilidade.

Você pode buscar essa ajuda por meio de amigos, familiares e dos profissionais do Polo Base Indígena.



PRÉ-NATAL

A realização do pré-natal é fundamental para prevenir ou identificar problemas de saúde da mãe ou do bebê. Por isso, as consultas devem acontecer assim que você descobrir que está grávida!



Existem alguns sinais que mostrarão que você está grávida. Ex.: atraso da menstruação, tonturas, vômito, aumento da vontade de comer, aumento da vontade de fazer xixi, enjoos, desconfortos nas mamas e sono. Para confirmar se está grávida pode ser realizado o exame de urina, exame de sangue no laboratório ou ouvir os batimentos cardíacos do bebê.

As consultas de pré-natal poderão ser realizadas nas unidades de saúde que existem em algumas aldeias ou durante as visitas domiciliares realizadas pelos profissionais.

IDENTIFICAÇÃO

Número do cartão SUS:

Número do NIS:

Nome:

Como gosta de ser chamada:

Nome do(a) companheiro(a) – opcional:

Data de nascimento: / / Idade:

Raça/Cor: () Branca () Preta () Amarela () Parda () Indígena

Informar a etnia:

Trabalha fora de casa: () Sim () Não

Ocupação:

Endereço:

Ponto de referência:

Se indígena, informar o Distrito Sanitário Especial Indígena (DSEI) ao qual está vinculada:

Cidade: Estado:

CEP: Tel. fixo:

Tel. celular: E-mail:

Em situação de emergência, ligar para:

Nome:

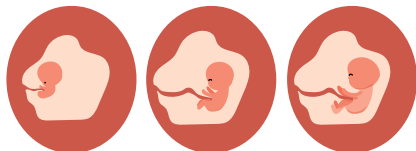
Telefone:

() Companheiro(a) () Familiar () Amigo(a) () Outros:

Na primeira consulta, será entregue a você o Cartão da Gestante, nele contém informações importantes sobre a gestação. Durante o pré-natal, devem ser realizadas, no mínimo, oito consultas com acompanhamento do médico ou do enfermeiro. Na consulta, serão repassadas todas as informações importantes sobre o seu pré-natal.

Uma gestação dura, em média, 40 semanas ou nove meses, mas poderá chegar até 42 semanas.





PRIMEIRO TRIMESTRE

O primeiro trimestre vai do 1º ao 3º mês de gestação.

Nessa fase, é muito importante manter hábitos de vida saudáveis. Você pode montar pratos com base nas frutas e nas verduras típicas de sua região, com alimentos coloridos, como mamão, abóbora, cenoura, mandioca, milho, feijão, laranja, acerola, caju, bacaba e mangaba, entre outros. Além disso, pode consumir hortaliças plantadas por você em uma pequena horta em casa (por exemplo: couve, gueroba, coentro, rúcula). Consumir frutas, legumes e verduras crus vai ajudar o seu intestino a funcionar melhor. Dê preferência a carnes magras, como frango e peixe sempre bem cozidos.



IMPORTANTE:

É importante evitar o uso do cigarro e ervas de quaisquer espécies. O cigarro ou fumo podem aumentar os batimentos do coração do bebê e diminuir seu crescimento. O risco de aborto espontâneo é maior nas mães que fumam.



Não consuma bebidas alcoólicas (Duelo, Pinga 51, Paratudo, Velho Barreiro, Corote, etc.), porque elas são prejudiciais para a sua saúde e para o crescimento do seu bebê. O uso do álcool pode aumentar o risco de nascimento antes do tempo. Também evite beber excessivamente refrigerantes, porque eles contêm muito açúcar. Portanto, se você consumi-los em grande quantidade, corre o risco de contrair diabetes gestacional.



SUPLEMENTAÇÃO

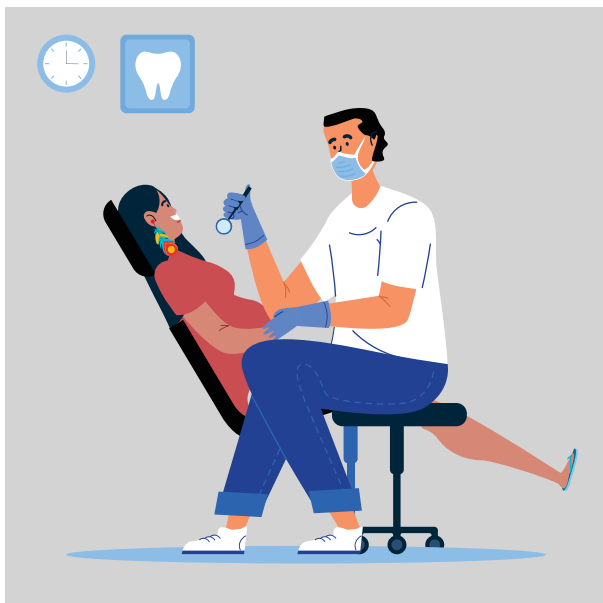
O profissional de saúde médico ou enfermeiro deve prescrever ácido fólico 5 mg e sulfato ferroso 40 mg de ferro elementar, um comprimido por dia de cada medicação, de preferência, antes do almoço e acompanhado de suco de frutas como laranja, limão e acerola. Essas frutas ajudam a transportar os nutrientes da medicação. O ácido fólico é uma importante medicação para evitar alguma deficiência dos bebês. É encontrado nas farinhas de trigo e no milho e ajudar a prevenir e controlar a anemia.

**A suplementação de ácido fólico e sulfato ferroso
NÃO CAUSA GANHO DE PESO.**



PRÉ-NATAL ODONTOLÓGICO

**Recomenda-se, pelo menos, uma consulta
odontológica durante o pré-natal.**



As consultas com o dentista são seguras tanto para a mãe quanto para o bebê. O dentista olhará sua boca e passará todas as orientações necessárias para que você tenha uma boa saúde da boca. Não se esqueça de apresentar a caderneta da gestante, porque nela constarão todas as informações necessárias, incluindo sobre saúde da sua boca. O dentista complementará as informações sobre a saúde da boca e os possíveis tratamentos odontológicos.



EXAMES LABORATORIAIS

Alguns exames são muito importantes, pois podem prevenir e tratar doenças que podem colocar em risco a sua saúde e a do bebê. O profissional de saúde irá solicitar exames de sangue, que deverão ser repetidos quando estiver com 7 meses de gravidez. Alguns deles são:

TIPO DE SANGUE:

Para identificar o tipo do seu sangue e saber se você vai precisar de acompanhamento especial (quando o tipo de sangue é negativo, por exemplo: A- ou B-, deverá realizar outros exames).

HEMOGRAMA:

Para saber se você tem anemia, que é muito comum na gravidez.

GLICEMIA:

Para saber se você tem diabetes (muito açúcar no sangue).

TESTE RÁPIDO:

Sífilis, HIV e Hepatites - Para mostrar, de forma rápida a presença dessas infecções. Essas doenças são Infecções sexualmente transmissíveis, ou seja através da relação sexual.

SÍFILIS:

Para saber se você tem sífilis. Se essa doença não for tratada, o bebê pode nascer com alguns problemas de saúde. Esse exame é solicitado na primeira consulta e a partir do 7º mês de gravidez. Se estiver com a doença, você pode ser tratada na Unidade Básica de Saúde.

TOXOPLASMOSE IGM E IGG:

A toxoplasmose é uma infecção causada por um protozoário encontrado nas fezes de gatos e de outros felinos, que pode se hospedar em humanos e em outros animais. Não é indicado comer carnes mal cozidas pois podem estar infectadas.

URINA:

Para saber se você está com infecção urinária.



VACINAÇÃO

É muito importante atualizar o seu cartão de vacinas. A vacinação tanto protege a gestante quanto o bebê. Em sua caderneta de vacinas, deve conter as três doses da vacina contra hepatite B; 3 doses, contra difteria e tétano (DT) ou dose de reforço. Caso não tenha as doses completas, deverá atualizar o cartão com as doses necessárias.



A vacinação contra o vírus da influenza é recomendada para todas as gestantes, em qualquer fase da gestação. A partir da 20ª semana de cada gestação, a gestante deve ser vacinada contra a DTPA.

20ª semana:
DTPA





SEGUNDO TRIMESTRE

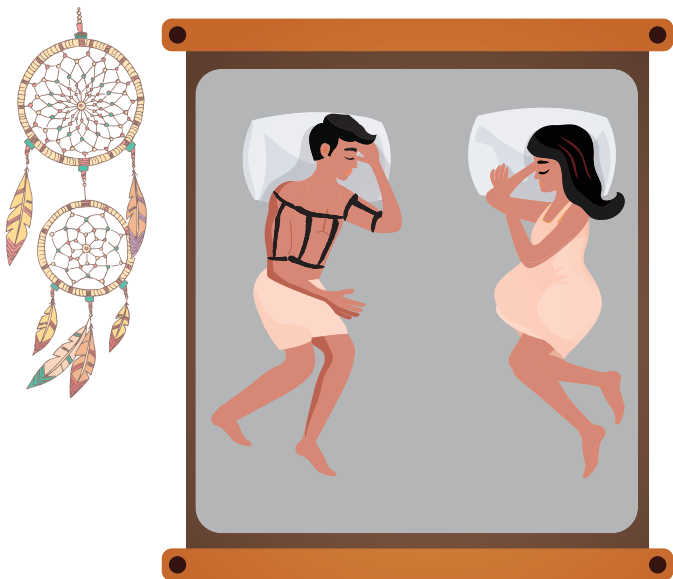
O 2º trimestre de gravidez vai do 4º ao 6º mês.

Nesse período, você, provavelmente, descobrirá se o seu bebê é um menino ou uma menina, e sua barriga fica maior a cada mês.

Você poderá sentir os primeiros movimentos e os chutinhos do bebê.



Durante as consultas de pré-natal, o profissional poderá solicitar ou repetir alguns exames que foram realizados no início de sua gestação. As consultas devem ser feitas uma vez ao mês, porém, se você apresentar algum sintoma diferente, pode procurar a equipe do Polo Base.



É recomendado deitar virada para o lado esquerdo. Isso a ajudará a respirar. Você poderá sentir dores nas costas, já que seu bebê está crescendo. Para diminuir as dores, você pode fazer leves alongamentos e caminhadas. Também é normal sentir vontade de fazer xixi e ir com muita frequência ao banheiro, porque seu útero vai crescendo e apertando a bexiga.



Caso sinta dor ao urinar ou perceber que há sangue no xixi, comunique à equipe de Saúde.

É normal apresentar saída de um líquido transparente ou amarelado das mamas, isso se chama colostro e será o primeiro alimento do seu bebê. Não apertar as mamas para retirar esse líquido.

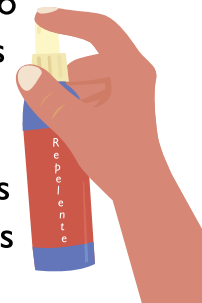
A cada consulta do pré-natal, o profissional vai examinar você. Ele deve medir a pressão arterial, porque a pressão alta oferece riscos para o desenvolvimento do bebê e pode provocar pré-eclâmpsia (pressão muito alta), eclâmpsia (crises convulsivas provocadas pela pressão alta) e um parto prematuro. Portanto, se sentir dor de cabeça, dor na barriga, ver pontos brilhantes no ar ou inchaço no rosto e nas pernas, deve procurar um profissional de Saúde.



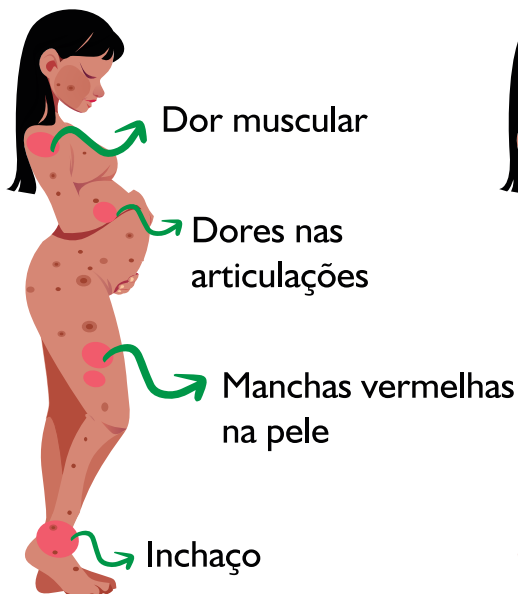


O uso do repelente é importante para evitar o contágio com o vírus da Zika, da Dengue, da Chikungunya e demais doenças transmitidas por mosquitos.

Se você sentir algum sintoma deverá procurar os profissionais para investigação e realização de exames laboratoriais.



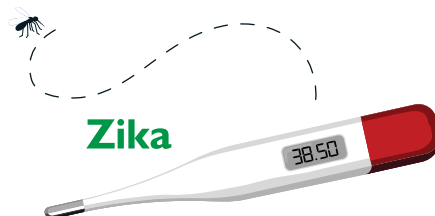
Dengue



Chikungunya



Zika





TERCEIRO TRIMESTRE

O 3º trimestre de gravidez vai do 7º ao 9º mês.

Você poderá sentir algumas contrações. Sua barriga fica dura por alguns segundos, mas você não sentirá dor, porque elas são conhecidas como contrações de treinamento. No início, elas dificilmente são percebidas, e podem ser confundidas com a movimentação do bebê.



O profissional de saúde solicitará novamente todos os exames laboratoriais, e sua visita à unidade ficará mais frequente. Você passará a ser atendida a cada 15 dias. Com o crescimento do bebê, seus órgãos – como bexiga, intestinos, estômago – começam a ficar mais apertados, e seu intestino ficará mais afetado, por isso você deve se alimentar com alimentos que ajudam a digestão, como mamão, laranja e ameixa.

Você deve beber bastante água nesse período para manter-se hidratada.



SINAIS DE ALERTA

Você deve ficar atenta a alguns sinais que podem ocorrer e procurar imediatamente a equipe de saúde indígena caso apresente algum destes sintomas: dor para urinar, febre, dor de cabeça, inchaço no rosto, nas mãos e nas pernas, vômitos frequentes, sangramento vaginal, corrimento vaginal com mau cheiro ou coceira e perda de líquido pela vagina.



QUANDO IR PARA A MATERNIDADE?



- ✓ Quando você estiver sentindo, pelo menos, três contrações em um período de 10 minutos;
- ✓ Se a bolsa de água estourar, com ou sem as contrações (preste atenção na cor e no cheiro do líquido);
- ✓ E quando tiver sangramento mesmo sem dor.



Depois que você der entrada na maternidade, será atendida pela equipe de enfermagem. O profissional realizará o acolhimento e a classificação de risco, verificará sua pressão, palpará a sua barriga e auscultará o coração do bebê.

Depois você será examinada pelo médico ou enfermeira. Caso seja necessário, será realizado um toque vaginal, para ver se já está próximo do bebê nascer.



PARTO

O trabalho de parto pode variar de mulher para mulher. Se for seu primeiro filho, pode durar, em média, até 12 horas; a partir do segundo, esse tempo pode diminuir para 10 horas ou menos.

Existem dois tipos de parto: **o parto vaginal e o parto cesariana.**

O parto cesariana só é indicado quando existe algum risco para a mãe ou para o bebê.

O parto normal é um processo em que o corpo se adapta para a chegada do bebê. Durante esse processo, você pode fazer movimentos como caminhar e movimentar o quadril, mas o mais importante é perceber o seu corpo e procurar a posição que a deixe mais confortável.



Durante o trabalho de parto, o toque vaginal deverá ser realizado a cada 4 horas, e a avaliação dos batimentos do coração do bebê, a cada 30 minutos. Dessa forma, os profissionais, enfermeira obstetra ou médico, poderão avaliar a evolução do trabalho de parto e se o bebê está bem.



Para o alívio da dor durante as contrações você pode tomar banho morno, receber massagem, usar técnicas de relaxamento e respiração orientada pelos profissionais, usar aromaterapia ou musicoterapia.

Se for necessário, você pode pedir alguma medicação para dar um pouco de alívio na dor.

E lembre-se no momento do parto você só deverá fazer força e empurrar quando sentir vontade.

Durante o trabalho de parto você pode se alimentar dando opções para alimentos leves.

Os profissionais que vão acompanhar você, devem respeitar seu corpo e sua cultura.



Algumas características indicam a importância do parto normal para a mãe, antes e depois:

- ✓ Recuperação mais rápida, você logo poderá pegar o seu bebê no colo e amamentá-lo;
- ✓ Menor risco de infecção;
- ✓ Menor risco de sangramento;
- ✓ Menor risco de complicações.



PLANO DE PARTO

Os planos de parto precisam ser individualizados de acordo com as necessidades e as preferências da mulher. Na elaboração do plano de parto, você pode inserir algumas informações que serão importantes desde o pré-natal até a hora de ir para a maternidade. Exemplos:



- ✓ Conhecer a maternidade antes do parto;
- ✓ Se deseja acompanhante durante o trabalho de parto e o parto;
- ✓ Exercícios para aliviar as dores;
- ✓ Informações sobre medicações para aliviar as dores;
- ✓ Escolher as posições durante o parto;
- ✓ Se deseja ouvir músicas durante o parto;
- ✓ Informações sobre o rompimento da bolsa, realização de episiotomia (corte na região do períneo).



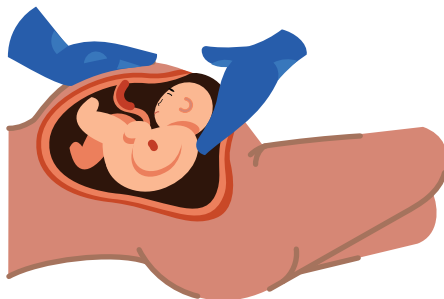
Parto Normal/Vaginal



O parto cesáreo é um procedimento cirúrgico desenvolvido para salvar a vida da mãe e/ou do bebê, quando ocorre uma complicação durante a gravidez ou o parto, e que deve ser indicado pelo médico. Quando comparamos o parto normal com a cesárea, observamos que, na cesárea:

- ✓ O risco de infecção para a mãe após o parto é maior;
- ✓ A recuperação é mais demorada;
- ✓ O risco de sangramento ou de hemorragia é maior;
- ✓ O bebê tem mais chance de ter dificuldade de respirar;
- ✓ Mais dificuldade para amamentar.

Parto Cesária



AMAMENTAÇÃO E CUIDADOS COM O RECÉM-NASCIDO

O leite materno é forte e ideal para o bebê, por isso ele não precisa de outro alimento até os seis meses de idade. Passado esse período, você deverá continuar a amamentar, porém deve começar a oferecer papinhas para o bebê.

O leite materno é a principal fonte de alimento das crianças. É considerado, popularmente, como a primeira vacina e protege contra infecções, diarreias, gripes e alergias

É importante que o aleitamento materno seja ofertado na primeira hora de vida, quando o parto for no hospital ou na aldeia. Isso favorece o vínculo entre mãe e filho. A amamentação na primeira hora pode ser um fator de proteção contra morte para os bebês. Nos primeiros dias após o parto, o leite tem uma cor mais amarelada (coloostro), mas é suficiente para as necessidades do bebê.

O aleitamento materno traz muitos benefícios para a mãe e o bebê!

- ✓ É o alimento mais completo para o bebê até o 6º mês;
- ✓ Fácil de ser consumido;
- ✓ Não precisa misturar, ferver ou esquentar;
- ✓ Está pronto a qualquer hora e lugar;
- ✓ Diminui a chance de câncer de mama e de ovários.



ALGUNS SINAIS QUE EVIDENCIAM A PEGA CORRETA DO BEBÊ NA MAMADA, QUE EVITA O SURGIMENTO DE FERIDAS NAS MAMAS:

- ✓ Mais aréola visível acima da boca do bebê;
- ✓ Boca bem aberta;
- ✓ Lábio inferior virado para fora;
- ✓ Queixo tocando a mama.



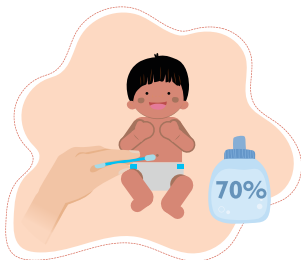
CUIDADOS DE HIGIENE COM O RECÉM-NASCIDO:

BANHO

O banho do bebê, na maternidade, é recomendado que seja realizado 24 horas depois do parto, pois, quanto mais tempo o bebê ficar com o vernix caseoso, que é uma proteção materna, melhor será para sua imunidade e proteção.

UMBIGO

A limpeza do umbigo do bebê é muito importante nessa fase, pois a sujeira pode causar algumas doenças. Sua limpeza deverá ser feita com água e sabão e a secagem, com um pano limpo. Durante as trocas de fraldas, deve-se utilizar álcool 70%.



Em partos hospitalares ou em locais de baixa mortalidade neonatal, a recomendação é de que o coto umbilical seja mantido apenas limpo e seco.

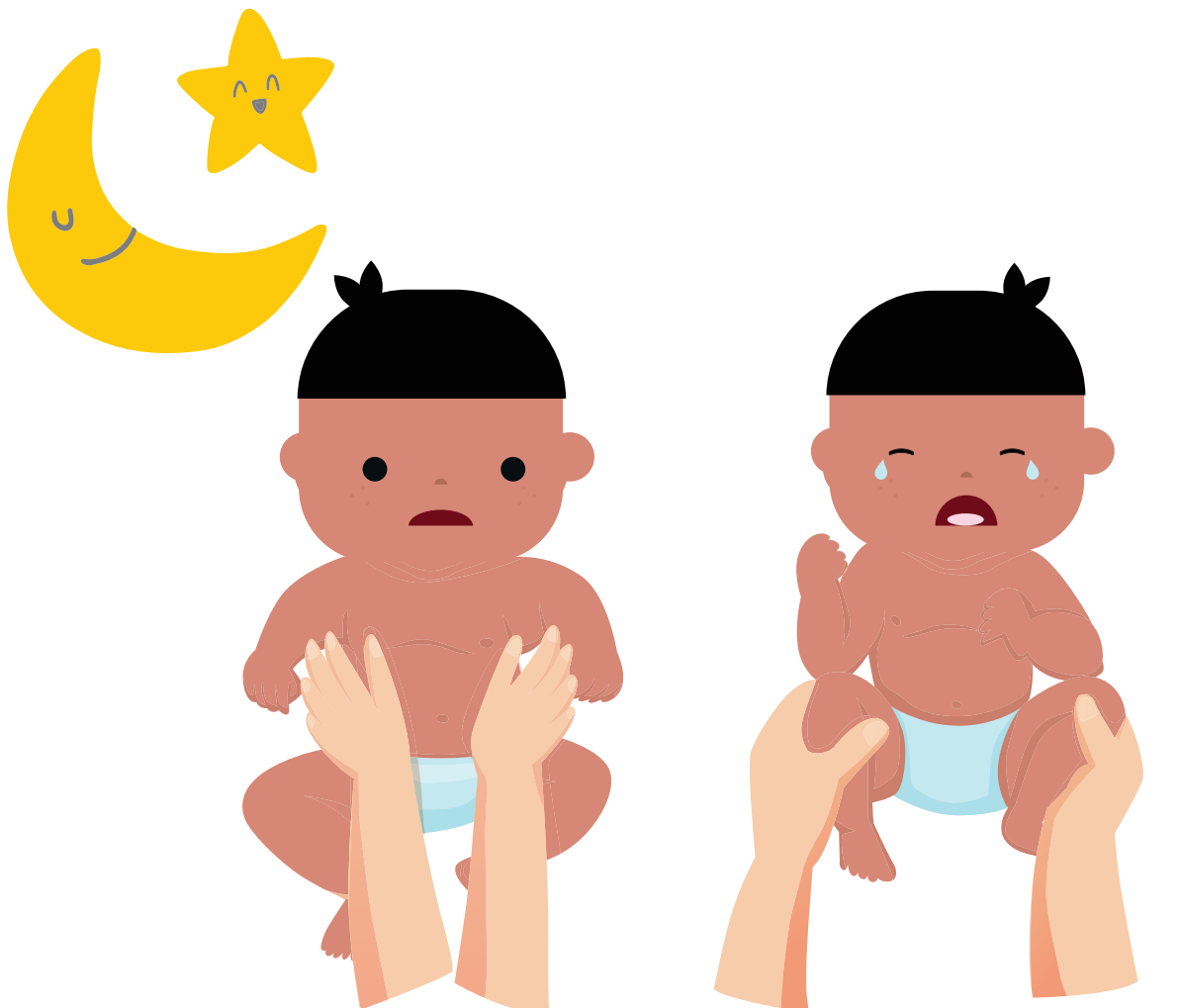
Não é recomendado usar óleos naturais ou qualquer outra substância ou produto no coto umbilical, pois ele cairá sozinho de 7 a 15 dias.

A fralda do bebê deverá ser trocada quando atingir o limite de urina e todas as vezes em que ele fizer cocô. A limpeza deve ser feita com algodão e água. Pode ser usado sabonete líquido infantil.



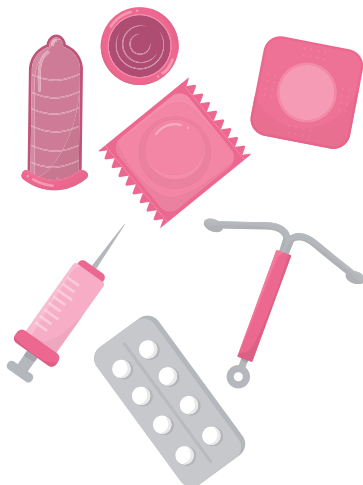
CÓLICAS

Alguns bebês têm cólicas nos primeiros meses de vida. Você pode ajudar a aliviá-las fazendo massagens na barriga do bebê ou dobrando as coxas dele em direção à barriga. Não lhe dê chás nem medicamentos sem orientação dos profissionais do Polo Indígena.



PLANEJAMENTO FAMILIAR

(LEI Nº 14.443, DE 2 DE SETEMBRO DE 2022)



O planejamento familiar deverá ser realizado com apoio da equipe do Polo Base Indígenas. Você deverá participar de reuniões com a equipe do Polo Base (médico, enfermeiros, assistente social e psicólogo) para buscar informações de método que evitam a gravidez.

O SUS oferece alguns métodos são eles: preservativos masculinos e femininos, anticoncepcionais orais ou injetáveis e dispositivo intrauterino (DIU).

Se você optar por um procedimento definitivo como a laqueadura, deverá ter no mínimo 21 anos ou 2 filhos vivos.

DIREITOS DA GESTANTE NO PARTO, NO TRABALHO DE PARTO E NO PUERPÉRIO

Toda mulher tem direito a um acompanhante durante o trabalho de parto e pós-parto (Lei Nº 11.108 de 07 de abril de 2005). Esse acompanhante será definido pela gestante.

Se estiver trabalhando, você terá direito a 120 dias de licença-maternidade, com pagamento do seu salário.

Você tem direito a dois descansos especiais, de meia hora cada, durante sua jornada de trabalho, para amamentar seu filho até os seis meses de idade.





REFERÊNCIAS

ANDRADE, S. R. S. et al. Avaliação da inicialização da marcha na gestante de baixo risco nos três trimestres gestacionais. *Revista Brasileira de Ginecologia e Obstetrícia*, Rio de Janeiro, v. 34, n.8, p. 376-380, 2012. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.1590/s0100-72032012000800006>. Acesso em: 10 fev. 2023.

BRASIL. Ministério da Saúde. Caderno de atenção básica: atenção ao pré-natal de baixo risco. Brasília: Ministério da Saúde, 2013. Disponível em: https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/cadernos_atencao_basica_32_prenatal.pdf. Acesso em: 20 mar. 2022.

BRASIL. Ministério da Saúde. Conversando com a gestante. Brasília: Ministério da Saúde, 2008.

BRASIL. Presidência da República. Casa Civil. Lei nº 11.108, de 07 de abril de 2005. Altera a Lei nº 8.080, de 19 de setembro de 1990, para garantir às parturientes o direito à presença de acompanhante durante o trabalho de parto, parto e pós-parto imediato, no âmbito do Sistema Único de Saúde - SUS. Brasília, DF: Presidência da República, 2005. Disponível em: https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/_ato2004-2006/2005/lei/11108.htm. Acesso em: 10 fev. 2023.

CARVALHO, V. O. et al. Atualização sobre os cuidados com a pele do recém-nascido. São Paulo: Sociedade Brasileira de Pediatria, 2021. Disponível em: www.sbp.com.br/fileadmin/user_upload/22978c-DocCient-Atualiz_sobre_Cuidados_Pele_do_RN.pdf. Acesso em: 12 jan. 2023.

FEDERAÇÃO BRASILEIRA DAS ASSOCIAÇÕES DE GINECOLOGIA E OBSTETRÍCIA. Cuidados no trabalho de parto e parto: recomendações da OMS. Rio de Janeiro: FEBRASGO, 2018. Disponível em: <https://www.febRASGO.org.br/pt/noticias/item/556-cuidados-no-trabalho-de-parto-e-parto-recomendacoes-da-oms>. Acesso em: 7 mar. 2023.

LEAL, M. C. et al. Intervenções obstétricas durante o trabalho de parto e parto em mulheres brasileiras de risco habitual. *Cadernos de Saúde Pública*, Rio de Janeiro, v. 30, n. 1, p. 17-32, 2014. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.1590/0102-311x00151513>. Acesso em: 7 mar. 2023.

MATIAS, T. G. C. Quando ir para a maternidade? educação em saúde sobre o trabalho de parto. *Revista de Enfermagem UFPE, Recife*, v. 11, n. 12, p. 5478-5484, 2017. Disponível em: [le:///C:/Users/UBSZR01/Downloads/23244-76713-1-PB.pdf](http://C:/Users/UBSZR01/Downloads/23244-76713-1-PB.pdf). Acesso em: 4 fev. 2020.

MOTA, F. R. L. et al. Cartilha da gestante. Maceió: Edufal, 2016.

Imagens meramente ilustrativas.



Cartilha Indígena Xerente da Gestante

