



— MANUAL DE APOIO —
VISITAS DOMICILIARES ÀS
GESTANTES



MINISTÉRIO DA
CIDADANIA



PÁTRIA AMADA
BRASIL
GOVERNO FEDERAL

— MANUAL DE APOIO —
VISITAS DOMICILIARES ÀS
GESTANTES

MINISTÉRIO DA CIDADANIA
SECRETARIA ESPECIAL DO DESENVOLVIMENTO SOCIAL
SECRETARIA NACIONAL DE ATENÇÃO À PRIMEIRA INFÂNCIA
DEPARTAMENTO DE ATENÇÃO À PRIMEIRA INFÂNCIA

MANUAL DE APOIO
Visitas Domiciliares
às Gestantes

1ª EDIÇÃO

BRASÍLIA - DF
2020

©2020 Ministério da Cidadania.

Todos os direitos reservados. É permitida a reprodução parcial ou total desta obra, desde que citada a fonte e que não seja para venda ou qualquer fim comercial.

1ª edição – 2020.

Elaboração:

MINISTÉRIO DA CIDADANIA

Produção, distribuição e informações:

MINISTÉRIO DA CIDADANIA

Secretaria Especial do Desenvolvimento Social
Secretaria Nacional de Atenção à
Primeira Infância

Departamento de Atenção à Primeira Infância
Coordenação-Geral de Formação e
Disseminação da Informação - CGFDI

Esplanada dos Ministérios – Bloco A - 5º andar
CEP 70 050 902 – Brasília/DF

Telefones: 2030-1200

Fale com o Ministério da Cidadania: 121

www.cidadania.gov.br

E-mail: criancafeliz@cidadania.gov.br

Organização:

Ana Paula Gomes Matias

Coordenação Geral:

Ana Paula Gomes Matias

Luciana Siqueira Lira de Miranda

Sérgio Augusto de Queiroz

Organização, Coordenação e

Supervisão Geral:

Ana Paula Gomes Matias

Palloma Belfort Frutuoso

Redação:

Arthur Gerfesson de Sousa Araújo

Cleidionice Gonçalves Ferreira

Cristiano Prates Rodrigues

Diego Agostinho Calixto

Katiuska Lopes dos Santos

Kelly Cristina Alves

Luciana Martins Frassetto de Freitas

Mayara Gouveia de Castro

Tuanny Karen Souza Ramos

Revisão de texto:

Cleidionice Gonçalves Ferreira

Katiuska Lopes dos Santos

Luciana Martins Frassetto de Freitas

Mayara Gouveia de Castro

Palloma Belfort Frutuoso

Diagramação:

MINISTÉRIO DA CIDADANIA

Diretoria de Comunicação - DICOM

Imagens:

Diretoria de Comunicação - DICOM

Freepik

Unsplash

ISBN: 978-65-00-14757-5

Sumário

| | |
|---|----|
| Apresentação | 7 |
| Introdução | 9 |
| 1. A Importância dos Estímulos Durante a Gestação | 11 |
| 1.1 Uma Infância Saudável Começa na Gestação | 15 |
| 2. Visitas Domiciliares: atendimento às gestantes | 17 |
| 3. Os Meses da Gestação e a Visita Domiciliar do Programa Criança Feliz | 19 |
| 3.1 Primeiro trimestre de Gestação | 20 |
| 3.2 Segundo trimestre de Gestação | 27 |
| 3.3 Terceiro trimestre de Gestação | 33 |
| 4. Direitos da gestante e sua família | 41 |
| 5. Boas-vindas ao bebê! | 46 |
| Referências Bibliográficas | 49 |

Apresentação

Tudo o que fizemos e ainda faremos é pensando no Brasil de hoje e nas futuras gerações. O Criança Feliz é fundamental para alcançarmos os resultados que queremos. O trabalho feito por esse verdadeiro exército de pessoas que compõe o Criança Feliz tem um caráter transformador.

Todos os estudos mostram que estimular as crianças nos primeiros meses de vida amplia a capacidade de aprendizagem. O Criança Feliz é uma ferramenta importante para a redução da desigualdade social, pois reduz a distância entre os filhos de quem tem mais condições financeiras e os menos favorecidos. Chegamos a um milhão de atendimentos no Criança Feliz e vamos ampliar em muito essa capacidade. Podemos e vamos alcançar ainda mais gestantes e crianças no Brasil inteiro e o Criança Feliz vai mudar para melhor o destino de muitos brasileiros e brasileiras!

Transformar o Brasil e o futuro é garantir a cada brasileiro o valor mais importante da vida de um ser humano: a liberdade. Um recém-nascido que for livre para sonhar e a quem possamos garantir que sua capacidade de aprendizagem seja potencializada ao máximo para que se torne uma criança livre para estudar, certamente, será um adulto livre para correr atrás de seus sonhos e ser o que ele quiser.

Parabéns a todos que trabalham e dedicam a vida a construir um futuro melhor para nossas crianças!

Onyx Lorenzoni
Ministro da Cidadania

Introdução

Olá, supervisor(a) e visitador(a) do Programa Criança Feliz,

É com muito prazer que apresentamos “Manual de Apoio - Visitas Domiciliares às Gestantes”. Este material traz elementos que contribuem na execução das visitas domiciliares direcionadas às gestantes em seu contexto familiar.

O período que corresponde a gestação e o pós-parto é a fase da vida da mulher e, de quem convive com ela, com mudanças nos aspectos emocionais e físicos. Nesta fase, alguns fatores são cruciais para o desenvolvimento do bebê.

O governo brasileiro, fortalecendo as ações de garantia da proteção social a todos os brasileiros, lança este documento com aspectos relacionados aos cuidados no período gestacional e a importância do olhar do(a) profissional para apoiar as famílias e as gestantes neste momento de descobertas e mudanças.

Esta cartilha foi elaborada com a participação da equipe que compõe a Secretaria Nacional de Atenção à Primeira Infância (SNAPI), Secretaria Nacional de Cuidados e Prevenção às Drogas (SENAPRED) e Secretaria Nacional de Inclusão Social e Produtiva (SEISP).

Este manual foi elaborado com muito zelo por profissionais capacitados em áreas diversas. Ele traz um vasto conteúdo que te ajudará no processo de desenvolvimento da criança que está para chegar. Nosso esforço é para que a gestante atendida pelo nosso programa tenha o máximo de informações sobre como estimular seu bebê a fim de que ele se desenvolva bem em todas as áreas que possam ser trabalhadas, mas não teremos sucesso sem a parceria de nossos(as) preciosos(as) visitadores(as) e, principalmente, da mãe que agora aguarda ansiosamente pela chegada de seu bebê. Utilize todos os recursos do material que você tem em mãos e certamente teremos uma criança cheia de vida que trará muita alegria a esta casa. Conte conosco nesta parceria!

Este olhar ampliado possibilita, a partir da identificação da realidade vivenciada pelas gestantes e suas famílias, apoiá-las em suas especificidades.

O fortalecimento dos vínculos, com o bebê e demais membros da família são fundamentais nesta e nas demais fases da vida. Neste sentido, reforçamos esta prática de cuidado, ressaltando a importância dos estímulos nas orientações às gestantes e suas famílias.

A partir da descrição das características peculiares em cada mês de gestação, traremos sugestões de atividades que servirão de base no acompanhamento das gestantes atendidas no Programa Criança Feliz. As estratégias apresentadas podem e, porque não dizer, devem ser utilizadas nas visitas domiciliares deste público-alvo.

Esperamos que este documento contribua no fortalecimento das visitas domiciliares direcionadas às gestantes e suas famílias com foco na parentalidade, de acordo com as especificidades da fase gestacional, com apresentação de atividades que qualifiquem o atendimento e possibilitem maior integração das políticas públicas.

Sérgio Augusto de Queiroz

Secretário Especial do Desenvolvimento Social

Luciana Siqueira Lira de Miranda

Secretária Nacional de Atenção à Primeira Infância

1.

A Importância dos Estímulos Durante a Gestação

Nas últimas décadas, estudos evidenciam que parte do desenvolvimento cerebral do bebê ocorre entre a gestação e o primeiro ano de vida. Este desenvolvimento é mais do que o seu patrimônio genético (o que herdamos dos nossos pais) versus a criação (as vivências, meio ambiente, cultura em que estamos inseridos), mas sim a interação entre ambos. Sendo assim, o nosso cérebro se desenvolve de forma contínua e na relação entre fatores genéticos e vivências desde a vida intrauterina.

É claro que para o bebê alcançar todo potencial do seu desenvolvimento biológico, além do estímulo, é necessária uma boa alimentação. Contudo, não podemos desconsiderar que os estímulos desde a gestação trazem impactos positivos para os bebês. Portanto, a alimentação e os estímulos são duas faces de uma mesma moeda.

Você sabia?

A interação com a barriga é importante para o desenvolvimento do bebê, mesmo dentro do útero ele recebe e percebe as interações do mundo externo.

A neurociência comprovou por meio de estudos científicos que as interações com a barriga, por exemplo, trazem impactos positivos para o desenvolvimento biológico do bebê com benefícios que perduram até a fase adulta.

É por meio do toque com a barriga que a mulher consegue estimular o cérebro do bebê a fortalecer conexões neurais. É nessa constante interação que a mulher consegue fortalecer os seus vínculos com o bebê, visto que é nesses momentos de contato que o corpo libera Ocitocina (hormônio produzido no cérebro). Este hormônio exerce importantes funções no nosso organismo e é responsável pelas sensações de prazer e afeto que vivenciamos tanto nas nossas relações sociais quanto em atividades do dia-a-dia.

Quais estímulos a gestante pode utilizar para se comunicar com o bebê?

Para além do toque, a mulher pode utilizar a conversa e a música para estimular o bebê. Esta forma de interação é bastante rica, pois é sabido que a partir da 16ª semana o bebê já consegue perceber as ondas vibratórias do ambiente exterior. Ou seja, ele consegue reagir aos barulhos externos. Desta forma, quanto mais exposição o bebê tiver a músicas e a voz da mãe e de outros membros da família, ele conseguirá fortalecer ainda mais as suas células auditivas e a partir da 24ª semana poderá reagir ainda mais com o meio exterior. Além disso, ao nascer conseguirá se sentir mais seguro ao perceber os sons que lhe são familiares.

Contudo, com a confirmação da gravidez é normal a gestante sentir-se insegura, ter medo ou preocupação sobre como será a vida após o nascimento do bebê. Mas ao passar dos meses a imagem de uma criança no seio familiar pode tornar-se mais real, ou melhor, mais real na mente da gestante, levando-a idealizar momentos e a imaginar como será a fisionomia do novo ser que está sendo gerado no ventre. Nesses momentos o desejo de conversar com a barriga pode surgir, mesmo que para algumas gestantes a ideia de interagir com a barriga possa não fazer sentido.

Desta forma, sugerir a interação com a barriga e explicar os benefícios desse contato com o bebê, ainda no útero, é fundamental para fortalecimento dos vínculos maternos, bem como do sistema nervoso do bebê. Visto que é por meio das suas vivências no útero que ele dará os seus primeiros passos no seu desenvolvimento integral.

Mas que vivências o bebê pode ter dentro da barriga?

Para responder a esta pergunta, é preciso dizer que durante o desenvolvimento biológico do bebê, ele poderá sofrer com estímulos bons ou ruins. Por exemplo, no primeiro trimestre o bebê poderá ser afetado por neurotoxinas¹, como fumo e bebidas alcoólicas.

Em um ambiente marcado pela violência e uso indiscriminado de drogas o bebê além de sofrer danos no seu desenvolvimento cerebral, poderá desenvolver síndromes ou sofrer com *déficits* comportamentais e de função cognitiva após nascer. Desta forma, mesmo antes de vir ao mundo, o bebê recebe e sofre os impactos do ambiente exterior, processando quimicamente as substâncias ingeridas pela

1 São substâncias que alteram o funcionamento sistema nervoso.

gestante, como sofrendo com os impactos emocionais dela, adquirindo experiências boas ou ruins.

Para saber mais

No manual **“Conhecendo os efeitos do uso de drogas na gestação e as consequências para os bebês”**, publicada pela Secretaria Nacional de Cuidados e Prevenção às Drogas, reúne informações a respeito do assunto para auxiliá-lo a identificar situações do dia a dia que necessitam de atuação com apoio intersetorial das políticas existentes no território.

Outro exemplo é o toque na barriga e a vocalização da gestante e seus familiares ao contar histórias para o bebê, como mencionado anteriormente. Quando isso ocorre, o bebê recebe estímulos que fará com que ele responda com movimentos. Esta interação, como já abordado, dá margem para que conexões cerebrais sejam criadas e fortalecidas no bebê, além de contribuir para que o **cérebro da criança consiga reconhecer e codificar os sinais emitidos pelos receptores sensoriais**.

Para cada ação interativa feita na barriga (toque, massagem, contar histórias, etc) a gestante consegue fortalecer o desenvolvimento dos cinco sentidos da criança. Logo, o bebê consegue por meio das repetições dos estímulos viver experiências que fortalecerão o seu desenvolvimento biológico.

Pesquisas apontam que é aproximadamente nas duas primeiras semanas após a concepção que o tubo neural (o que irá constituir o cérebro e a medula espinhal da criança) começa a ser formado e a maioria dos neurônios do bebê passam a ser produzidos entre o 4º e 6º mês de gestação, sendo fundamental o estímulo externo no processo de expansão das capacidades cognitivas e sensoriais do bebê.

Por isso, reconhecer este momento como indispensável ao desenvolvimento biológico do ser humano é fundamental para termos indivíduos capazes de

Você sabe o que são receptores sensoriais?

São terminações nervosas que estão presentes nos cinco órgãos dos sentidos (audição, visão, olfato, paladar e tato).

responder de forma satisfatórias aos desafios que enfrentarão ao longo da vida, contribuindo para romper com o ciclo da pobreza e trazer benefícios para a sociedade em geral.

A Importância da Literacia Familiar desde a Gestação

Como vimos, muito antes do bebê nascer já é possível proporcionar estímulos ao seu desenvolvimento. Uma ferramenta importante para auxiliar neste processo é a literacia familiar, que além de proporcionar ao bebê, dentro da barriga, familiaridade com os sons emitidos pelos familiares, ainda favorece o fortalecimento de vínculos familiares no momento da sua prática.

Estudos apontam que pais que praticam a literacia familiar tendem a participar mais ativamente na vida escolar dos seus filhos. Outro ganho nesta prática é o aumento do vocabulário de crianças que crescem em ambientes que proporcionam maior diálogo e interação comunicativa, pois elas conseguem desenvolver melhor suas habilidades, principalmente a de linguagem.

A prática da literacia familiar pode e deve ser encorajada em todas as famílias, visto que estimula as quatro dimensões do desenvolvimento infantil, ou seja, habilidades motoras, socioafetivas, cognitivas e de linguagem.

Para saber mais

O Ministério da Educação lançou em 2019, o **Programa Conta pra Mim**, que tem como objetivo promover a literacia familiar. Você pode acessar o site <http://alfabetizacao.mec.gov.br/contapramim> e consultar os materiais do programa, que trazem por meio de vídeos e livros dicas fáceis de como auxiliar a família a praticar a literacia.

É importante destacar que a realização de atividades como dançar, cantar, correr, contar histórias, pular, entre outras, já se configuram como momento propício para fortalecimento da interação e, com isso da realização de práticas que envolvem a literacia. E quando iniciada na gestação possibilita que o bebê já comece a identificar a voz dos seus pais e familiares, principalmente quando feita nos últimos meses antes de nascer.

Procure conhecer mais sobre o Programa Conta pra Mim do Ministério da Educação e fortaleça atividades de literacia familiar para as famílias do seu território de atuação. Afinal, o atendimento às famílias deve ser integral e integrado, dialogando e promovendo as ações das demais políticas públicas presentes em seu cotidiano.

1.1 Uma Infância Saudável Começa na Gestação

A Segurança Alimentar e Nutricional (SAN) é um aspecto fundamental para a garantia da proteção social, dos cuidados e da promoção do desenvolvimento na primeira infância, desde o início da gestação prolongando-se por todas as fases do desenvolvimento infantil.

Você sabia?

A Lei nº 11.346, de 15 de setembro de 2006, define SAN como: “realização do direito de todos ao acesso regular e permanente a alimentos de qualidade, em quantidade suficiente, sem comprometer o acesso a outras necessidades essenciais, tendo como base práticas alimentares promotoras de saúde que respeitem a diversidade cultural e que sejam ambiental, cultural, econômica e socialmente sustentáveis”.

A SAN está inserida no contexto do Direito Humano a Alimentação Adequada (DHAA) no cenário internacional e assegurada, no Brasil, na Constituição Federal e na Lei Orgânica de Segurança Alimentar e Nutricional. Tem como base o direito à alimentos e à boa nutrição e na sua relação com o crescimento e desenvolvimento humano em seu caráter multidimensional. Dieta saudável é, sobretudo, aquela suficiente, completa, equilibrada, segura, e que respeita a cultura alimentar da população.

Inúmeros fatores são preponderantes para uma infância saudável, a começar pelo estado nutricional da mulher mesmo antes da gestação. A garantia de uma nutrição adequada no período anterior à gravidez se revela estratégica para a saúde pública, uma vez que inibe o surgimento de doenças crônicas em outras fases da vida.

Ter hábitos saudáveis e uma alimentação adequada ao longo do período gestacional garante as reservas biológicas necessárias ao parto e pós-parto, dá substrato para o período da lactação, além de favorecer o ganho de peso adequado de acordo com o estado nutricional pré-gestacional. Asseguram que o bebê tenha todos os nutrientes necessários durante a gestação.

Além disso, a alimentação saudável nos primeiros mil dias de vida - que compreende os nove meses de gestação e os primeiro e segundo anos de vida - é vital para o desenvolvimento integral da criança. Ou seja, o acesso aos alimentos saudáveis e seguros, é estratégia singular para a garantia da SAN e efetivação do Direito Humano à Alimentação Adequada (DHAA), com o objetivo único de assegurar o crescimento saudável de nossas crianças.

O aleitamento materno exclusivo até os seis meses de idade e complementar até pelo menos os dois anos de idade e a introdução da alimentação complementar a partir dos seis meses são práticas tão importantes que devem ser estimuladas desde o início da gestação para que a mãe compreenda a importância para o desenvolvimento infantil. Lembrando que a promoção do aleitamento materno é uma das principais políticas para a redução da mortalidade infantil.

A prática de uma alimentação saudável não envolve apenas a questão sobre saber o que comer. Ela vai muito além disso, é preciso ter o acesso físico aos alimentos, ter condições para comprá-los, gostar deles, armazenar de forma adequada, saber prepará-los, consumi-los em ambientes apropriados, e até mesmo conhecer melhor seus sabores, a forma de produção e a época em que são produzidos, entre outros.

Importante considerar que, além do aspecto nutritivo e biológico, a alimentação também possui significados culturais, comportamentais e afetivos capazes de reforçar os vínculos familiares, a exemplo do momento da amamentação.

Ao atuar junto às famílias, é muito importante lembrar que todos nós temos um conhecimento prévio e preferências alimentares, mas, sobretudo que a garantia da SAN é fundamental para a efetivação do DHAA e do crescimento e desenvolvimento infantil adequados, tendo seu início já na gestação. Nessa perspectiva, os conteúdos devem ser incorporados aos conhecimentos e às dinâmicas cotidianas das gestantes, das crianças na primeira infância e suas famílias, incluindo as equipes que realizarão as visitas domiciliares, fortalecendo assim a perspectiva de integração entre a Educação Alimentar e Nutricional (EAN) e os serviços socioassistenciais.

2.

Visitas Domiciliares: atendimento às gestantes

As visitas domiciliares proporcionam a aproximação com a realidade familiar e a possibilidade de elaborar estratégias que atendam de forma eficiente às necessidades das gestantes e suas famílias.

Como trabalhado no manual do Guia para Visitas Domiciliares (GVD)², a realização das visitas domiciliares às gestantes objetiva fortalecer os vínculos familiares desta com seus membros, além de apoiá-la nos cuidados pré-natais, parto e pós-parto.

Para o alcance dos objetivos propostos deste manual, é importante lembrar alguns pontos, dentre os quais, destacamos:

- Apreender a realidade das gestantes e famílias, proporcionando a escuta qualificada e viabilizando maior integração entre seus membros;
- Identificar a rede socioassistencial no território e os atores que a compõem para resolutividade das demandas apresentadas;
- Respeitar o tempo e disponibilidade das gestantes, entrando em acordo com ela e os membros da família, sobre qual melhor dia e horário para realização das visitas;
- Realizar a visita com atenção nos três momentos da abordagem: Acolhida, Desenvolvimento e Encerramento;
- Atentar para a realização de algumas atividades que despertam o relato de experiências que podem requerer conhecimento técnico para lidar com algumas emoções que serão expostas. O supervisor deve estar atento à estas situações para auxiliar o visitador, bem como procurar apoio com outros profissionais do Centro de Referência de Assistência Social (CRAS);

2 Guia para Visita Domiciliar – é o manual de que subsidia as equipes municipais na organização das visitas domiciliares do Programa Criança Feliz. Na página 68 trata especificamente da metodologia da visita domiciliar às gestantes.

- Registrar as ações que serão realizadas antes, durante e após as visitas domiciliares no Plano de Visita Domiciliar³.
- Preencher o Formulário de Caracterização da Gestante durante todo o acompanhamento, uma vez que o seu preenchimento não se restringe a uma única visita⁴.

Atenção

O sistema de informação do Programa Criança Feliz, e-PCF, contém campo específico para registro dos formulários, tanto da família, da criança e da gestante.

Ressaltamos que estas considerações são importantes não só para o conhecimento da realidade vivenciada pelas gestantes e suas famílias, como também para auxiliar na construção de estratégias que favoreçam uma boa intervenção, de forma particularizada e junto à rede socioassistencial.

Nos capítulos abaixo apresentamos algumas sugestões de atividades, por mês de gestação, que poderão ser adaptadas à realidade e desejo da família, considerando o contexto sociocultural, a faixa etária, linguagem utilizada, religião, crenças, tradições e hábitos comunitários.

3 Plano de Visita Domiciliar – Trata-se de um instrumento de planejamento para ser utilizado em cada visita domiciliar com o objetivo de auxiliar o visitador, que deve ser preenchido por ele com o apoio do supervisor. Disponível no Anexo 06 do Manual do Guia para Visita Domiciliar ou por meio digital: <https://www.gov.br/cidadania/pt-br/noticias-e-conteudos/publicacoes-1/desenvolvimento-social>

4 Formulário de Caracterização da Gestante – Formulário específico para o acompanhamento das gestantes do Programa Criança Feliz. Ele deve ser preenchido pelo visitador com o apoio do supervisor. Disponível no Anexo 03 do Manual do Guia para Visita Domiciliar ou por meio digital: <https://www.gov.br/cidadania/pt-br/noticias-e-conteudos/publicacoes-1/desenvolvimento-social>

3.

Os Meses da Gestação e a Visita Domiciliar do Programa Criança Feliz

Durante muitos anos considerávamos o período gestacional por nove meses. Atualmente a gravidez é indicada por semanas, sendo assim indicada por três trimestres a partir do processo de fecundação do óvulo pelo espermatozoide, com um total de 38 semanas para o nascimento do bebê.

Devido a dificuldade e imprecisão de afirmar quando ocorreu a fecundação, contamos o início da gravidez tendo como base o primeiro dia da última menstruação. Deste modo, iniciamos esta contagem alguns dias antes da fecundação ter realmente acontecido. E então, dizemos que a duração da gravidez é de 40 semanas, ou seja, três trimestres.

Essa divisão feita de forma trimestral proporciona à gestante compreender as mudanças que ocorrem com o passar das semanas e o próprio desenvolvimento do bebê de forma gradativa ao longo desse período.



A gravidez é dividida em três trimestres, em função das especificidades destes períodos.

- No primeiro, começa a divisão celular, que transforma o óvulo fecundado em um embrião e nesse período inicia todo o desenvolvimento do bebê.
- No segundo, os principais órgãos do bebê iniciam o seu amadurecimento.
- E, no terceiro, o bebê ganha peso e altura, enquanto o corpo da gestante se prepara para o parto.

3.1 - Primeiro trimestre de Gestação (1º a 13º semana)

O anúncio de uma gravidez pode apresentar alguns sinais, bem como alguns sintomas causados, de modo geral, por alterações hormonais. Podemos destacar:

- Atraso na menstruação: em ciclos menstruais regulares e com características normais pode-se notar com mais facilidade;
- Aumento do sono e da fadiga: a maioria das gestantes apresentam esses sintomas no primeiro trimestre;
- Alteração na pressão arterial: é facilmente observada devido as tonturas e, em alguns casos, surgem os desmaios;
- Enjoos ou vômitos: Podem ocorrer a qualquer hora do dia, sendo mais comum no início da manhã;
- Alterações no apetite: pode ocorrer repulsa por alguns alimentos ou um grande desejo de consumi-los de forma repentina;
- Seios mais sensíveis: o mamilo e a aréola apresentam a coloração mais escuras.

No pré-natal, o médico irá monitorar essas etapas, acompanhar e prestar as devidas orientações quanto aos cuidados básicos à saúde, tais como: prevenir doenças através das vacinas para gestantes e observar o desenvolvimento do bebê, além de identificar, se for o caso, deficiências ou outras doenças com o máximo de antecedência.

Sinais de alerta

É importante lembrar que algumas situações merecem atenção e podem indicar algo diferente na gravidez. São elas:

- Pressão arterial alterada;
- Sangramentos ou perda de líquido pela vagina;
- Corrimento vaginal escuro;
- Dores de cabeça;
- Ardência ao urinar;
- Contrações fortes e frequentes;
- Inchaços, principalmente ao acordar;
- Visão embaralhada.

Gravidez na adolescência

A gravidez na adolescência é considerada na faixa etária dos 10 a 19 anos de idade, de acordo com a Organização Mundial de Saúde (OMS).

Apontada como uma gestação de alto risco decorrente das preocupações que traz à adolescente e ao recém-nascido, a gravidez nesta faixa etária pode acarretar problemas sociais e biológicos.

Caso você se depare com uma gestante adolescente, é importante acolher e orientar a família a buscar a rede socioassistencial para o apoio à adolescente na garantia dos seus direitos sociais.

Gravidez no climatério

É possível engravidar durante o climatério, que é um período de transição entre os anos férteis da mulher e a menopausa. Nesta fase, os ciclos menstruais são irregulares em consequência da diminuição dos óvulos liberados em cada ciclo e das alterações hormonais.

Embora seja bem menos provável uma mulher ficar grávida no climatério, é possível que isso ocorra, especialmente se a mulher ainda tiver os ciclos menstruais e manter relações sexuais ativamente.

Caso a mulher que está no climatério não deseje engravidar, ela pode buscar orientação sobre o planejamento familiar na Unidade Básica de Saúde mais próxima da residência.

Muitas vezes a gravidez no climatério pode ser de risco para a gestante e o bebê. É fundamental que a equipe de saúde tenha maior atenção no acom-

panhamento a gestante, com apoio de outros atores da rede socioassistencial, visando minimizar os impactos sociais e biológicos trazidos por esta gravidez.

A presença do pai na gestação

O pensamento de que a mãe é a única que deve aprender a cuidar da criança ainda é muito forte no mundo. Mas aos poucos as coisas estão mudando e mais pais estão se empenhando em ser mais presentes em consultas pré-natais e em cursos preparatórios para a chegada do bebê.

Isso é importante para a gestante e para o bebê, que mesmo dentro do útero ouve e sente estímulos externos. Portanto, a presença paterna no pré-natal deve ser incentivada para já ir criando um laço afetivo com o bebê. Além disso, sempre que possível, convide o pai a participar das visitas domiciliares junto com a gestante.

Primeiro Mês de Gestação



O primeiro mês de gestação é um momento de adaptação da mulher em uma nova fase, a maternidade, surgem muitas mudanças no corpo e no campo afetivo. A gestante começa a sentir os seios com um certo inchaço e mais sensíveis, e ainda a barriga crescendo e mais durinha. O olfato fica mais aguçado e com isso, podem surgir enjoos, náuseas e uma certa dor de cabeça.

As mudanças hormonais podem provocar sintomas de estresse e um certo grau de irritação. Diante de tantas alterações, o bebê inicia o desenvolvimento dos órgãos vitais nas primeiras semanas, e nesse momento é importante tomar algumas precauções para evitar riscos de aborto e de malformação.

No primeiro mês de gestação, o bebê possui o tamanho de um grãozinho de arroz, mas o sistema nervoso, cérebro e coluna vertebral já estão em formação.

A boa alimentação é fundamental em qualquer fase do ser humano, mas principalmente nas primeiras semanas da gravidez. É muito importante manter uma alimentação balanceada contendo nutrientes e vitaminas que contribuem para o desenvolvimento ideal da placenta e que será responsável para nutrir e oxigenar o bebê no período gestacional. Consulte uma nutróloga para a elabo-

ração de cardápio que possa atender às suas necessidades fisiológicas e a do bebê.

Durante a visita

Observe

Observe como os outros componentes do núcleo familiar se comportam sobre a chegada de um bebê à casa e estabeleça uma escuta ativa sobre como a gestante está se sentindo fisicamente e emocionalmente. Dialogue com a gestante sobre a sua saúde e a alimentação.

Além disso, é importante conversar com a gestante e seu parceiro se já buscaram a Unidade Básica de Saúde para a realização do pré-natal.

Atividade

Sugestão: Fortalecendo vínculos

Objetivo: Fortalecer vínculos por meio de troca de experiências entre os membros da família, estimula a escuta e reflexão sobre temas estrategicamente pensados para estes momentos.

Sugira que todos os membros da família que queiram participar da atividade se sentem em uma roda ou da maneira que se sentirem mais confortáveis. A ideia é construir um momento em que todos tenham a liberdade de se expressar da forma que se sentirem mais seguros. Sugira que cada um mencione uma palavra que represente este momento da notícia de um bebê no seio familiar e como eles imaginam que o bebê está naquele momento na barriga. Traga alguns aspectos sobre a importância da estimulação desde a gestação e reforce com a família quais os serviços intersetoriais estão disponíveis no território para atendê-los.

Você sabia?

O pré-natal é um momento muito importante para todos, a mãe, o bebê e o pai. A participação dos homens nas consultas pode ser um fator motivador para que eles cuidem da própria saúde e se prepare para exercer a paternidade de forma colaborativa com a gestante. O projeto “pré-natal masculino” incentiva o exercício do apoio e a participação do parceiro em todo o período gestacional.

Segundo Mês de Gestação

Enquanto o primeiro mês de gravidez pode passar despercebido, o segundo mês geralmente é marcado por sintomas típicos como sono, fadiga, dores nas costas ou aumento de apetite. Muitas vezes aparecem em conjunto, com o atraso na menstruação, levam a mulher a realizar um teste de gravidez.

Uma ocorrência muito comum no segundo mês da gravidez é o aumento considerável dos seios por causa da expansão dos dutos mamários, por onde circulará o leite, por isso muitas vezes a gestante pode relatar os seios estarem doloridos.

Já o bebê está do tamanho de uma ervilha e estão sendo formadas as mãos, a cabeça, olhos, orelhas e os órgãos internos. Neste mês o cordão umbilical se forma e se conecta ao organismo da gestante. O seu coraçãozinho já está com as quatro cavidades e a circulação do sangue começa a ocorrer. As veias podem ser vistas, uma vez que a pele ainda é muito fininha e transparente.



Você sabia?

A gestação merece cuidados, mas nesse período a mulher não precisa deixar de ter uma vida normal. A gestante pode se cuidar, passear e aproveitar a vida, claro que com alguns cuidados a mais. Se não existe recomendações médicas para repouso, a gestante pode inclusive fazer passeios em família e visitar amigos em outras cidades, de preferência até o oitavo mês gestacional.

Durante a visita

Observe

Converse com a gestante sobre como tem sido o último mês e se tem sentido algum desconforto. Oriente-a sobre alguns sintomas que são comuns neste mês de gestação. No entanto, fique atento se a gestante fizer queixas sobre sangramento no 2º ou 3º mês, pois nestes casos é importante que seja recomendado que procure um médico para garantir que não ocorra riscos para sua gestação ou saúde.

Atividade

Sugestão: As alterações do 1º trimestre gestacional

Objetivo: Abordar as principais alterações físicas e emocionais do início da gestação (1º trimestre) e envolver os membros familiares.

A atividade pode ser realizada com todos os membros da família que queiram participar. Trata-se de uma dinâmica indagadora, com o uso de balões ou qualquer outro objeto que possibilite armazenar algumas tarjetas dentro. Nas tarjetas a equipe deverá colocar frases ou tópicos que abordem algumas das principais alterações físicas e emocionais do 1º trimestre. Conforme a música segue, pode ser cantada ou tocada através de um som (opcional), o balão ou o objeto que contém as tarjetas passa pela gestante e familiares adultos presentes até a música parar. Neste instante a gestante deve ler o que está escrito no papel e falar o que ela ou o familiar conhece sobre o assunto.

Os participantes podem contribuir com o relato das experiências positivas que vivenciaram e as formas que utilizaram para prevenir ou até mesmo amenizar alguns sintomas desse trimestre.

Para que a atividade tenha êxito, é preciso conhecer e ouvir cada participante. A partir de suas necessidades e vivências, é possível avaliar as dificuldades e encontrar potencialidades.

Caso no momento da visita tenha apenas a gestante, utilize as tarjetas para nortear a conversa com ela sobre os temas abordados.

Terceiro Mês de Gestação

Entre o segundo e terceiro mês de gestação, o bebê já possui órgãos internos, esqueleto e músculos mais desenvolvidos, tornando cada vez mais visível o formato de um bebê.



É comum que alguns desconfortos, como náuseas e vômitos, estejam presentes até o final do 3º mês (primeiro trimestre). Oriente a gestante a seguir as dicas de alimentação recomendadas pelo médico(a) na gravidez para lhe ajudar a lidar com estes sintomas. Outra situação típica do início da gestação são as tonturas. Para evitar desmaios, ela deve alimentar-se regularmente e beber bastante água.

Você sabia?

A gestante deve buscar orientações médicas antes de realizar procedimentos estéticos, como pintar os cabelos, usar alisantes ou onduladores, assim como os cremes antirrugas, pois esses produtos podem conter substâncias perigosas para a saúde do bebê em desenvolvimento.

período, assim como o aumento na vontade de urinar, pelo fato de o útero apertar a bexiga à medida que vai crescendo.

Fique atento caso a gestante relate episódios de tonturas, oriente-a fazer repouso e deitar-se para se sentir melhor. Observe e escute se a gestante tem realizado o pré-natal e se as queixam quanto a sua saúde ou dúvidas quanto às mudanças que vem sentido estão sendo tratadas nas consultas de rotina.

Nessa fase os seios também sofrem alterações, aumentam de tamanho e podem ficar doloridos. O uso de um sutiã ou tops adequado para esta fase traz mais conforto, mas nunca esqueça de observar se a gestante possui acesso a esta peça. A cor da auréola dos seios também muda e torna-se mais escura, com bolinhas. Estas bolinhas são pequenas glândulas que liberam gorduras (glândulas sebáceas) que ajudam a lubrificar a auréola.

Atividade

Sugestão: Mitos e verdades sobre o aleitamento

Objetivo: Desenvolver a prática do diálogo com a gestante sobre a importância do aleitamento para o desenvolvimento do bebê e os principais cuidados com as mamas durante e após a amamentação.

Faça uma busca no território dos serviços disponíveis que possam trazer orientações sobre aleitamento, como grupos de gestantes existentes que abordam a importância do aleitamento materno para o bebê e quais os cuidados necessários antes, durante e depois de a criança se alimentar.

No dia da visita, fomente um diálogo com a gestante sobre esse tema, por meio de metodologias ativas e integradoras, e trabalhe a escuta sobre

Durante a visita

Observe

Observe o estado emocional da gestante. As alterações hormonais podem aumentar a sua sensibilidade e influenciar o seu humor. Ela pode sentir-se mais irritada, triste e ansiosa. Oriente que ela busque ajuda de um profissional de saúde caso encontre dificuldades em lidar com estes sentimentos. Outras alterações que podem ocorrer estão relacionadas ao sono, que tem uma incidência maior neste

Para saber mais

Acesse o conteúdo da campanha sobre o aleitamento materno: <https://portalarquivos.saude.gov.br/campanhas/amamentacao/>

como ela imagina esse processo de amamentação para ela e o seu bebê. Apresente a gestante quais os serviços existentes no território que poderão auxiliá-la quando sentir necessidade e aborde brevemente sobre os mitos e as verdades sobre o aleitamento materno, reforçando sua importância e benefícios para a mãe e bebê.

3.2 - Segundo trimestre de Gestação (14° a 26° semana)

Durante o segundo trimestre de gestação, sugere-se que as visitas domiciliares abordem os seguintes aspectos:

- Fases de desenvolvimento do bebê;
- Parentalidade na gestante e familiares;
- Cuidado responsivo com a gestante e o bebê.

Quarto Mês de Gestação

Podemos considerar que estamos no meio do período gestacional e, teoricamente, para a gestante neste momento os enjoos diminuiram ou cessaram e a barriga começa a aparecer, mas sem causar tantos incômodos na realização de suas atividades de rotina.

Dentro do útero a formação do bebê está a todo vapor, o nariz, a boca e os olhos estão no devido lugar, suas pernas ainda são mais longas que os braços, nessa fase surgem pelos parecidos com penugem e suas mãos se movimentam bastante. Seus dedos já têm digitais, que são impressões únicas que vão identificá-lo durante toda a vida.

Ainda nesta fase, o bebê tem o tamanho de uma cebola, mas já é possível ver seu órgão genital, a depender de sua posição no momento do exame de imagem. O cordão umbilical já o liga a gestante, além de levar nutrientes e oxigênio, mesmo com os pulmões já formados.

Ganhar peso será o foco do bebê agora!



Durante a visita

Observe

É importante desenvolver a habilidade da observação e estar atento a pessoa grávida a sua frente, observando o que é dito ou não por ela. Uma vez que a sensibilidade decorrente das mudanças em seu corpo, em sua vida e em seu futuro podem afetar seus pensamentos e sentimentos, muitas foram e serão as transformações em sua rotina e hábitos.

Observe como está o humor da gestante, como estão as relações com os demais familiares que residem no mesmo domicílio, quais os temas que aparecem mais durante a conversa e use todas essas informações para nortear o planejamento da próxima visita ou, se necessário, conversar com o supervisor para possíveis encaminhamentos.

Nesta etapa, a silhueta da gestante começa a mudar, as roupas passam a ficar apertadas, está no momento de ficar mais confortável e com isso mudar, inclusive, as peças que usa. Lembre-se de destacar que tudo isso é normal e impacta a sensibilidade da pessoa grávida e deve ser expressado por ela.

É preciso realizar as consultas de pré-natal regularmente no posto de saúde para acesso a vitaminas e assim, evitar anemias e quaisquer outras intercorrências neste período. Inclusive, você pode perguntar se houve orientações quanto a preparação para o aleitamento.

Atividade

Sugestão: Conversando a gente se entende

Objetivo: Fortalecer os vínculos da gestante e da família com o bebê ainda no ambiente uterino.

De maneira natural, direta e com palavras que a gestante possa compreender, informe que o bebê já possui sensibilidade a luz e ouve os sons externos, então nada melhor que os primeiros sons sejam a voz de seus familiares que estarão por perto quando ele chegar ao mundo.

Peça para a gestante e para os familiares residentes no domicílio que iniciem uma conversa com o bebê, falando o nome e qual será o papel na vida dele quando ele chegar ao mundo.

Você sabia?

O *Vérnix* (massa branca que cobre o bebê) é um protetor natural para a pele, que com o passar das semanas de gestação vai diminuindo a espessura e ajuda o bebê a deslizar pelo canal vaginal no momento do parto.

A cada momento de conversa, você pode sugerir que contem uma história e até o fim da gestação, quem sabe, a família já esteja cantando muitas músicas e de variados ritmos para o bebê?

Aproveite a oportunidade e explique que conversar com o bebê ajuda a gestante e a família a inserir este novo ser humano em suas vidas estabelecendo e fortalecendo vínculos afetivos, como também a compreender que, mesmo o bebê estando dentro do útero, eles podem auxiliar no desenvolvimento dele.

Sugestão: Caixa das emoções

Objetivo: Proporcionar a abordagem dos sentimentos da gestante e da família em relação a gestação.

A expressão dos sentimentos pode ser difícil para algumas pessoas, falar sobre seus medos, seus receios, suas expectativas. Às vezes, isso nunca aconteceu e não é um hábito da família que você está visitando.

Sugira para a gestante e sua família a elaboração da “Caixa das emoções”, onde eles poderão escrever ou desenhar seus sentimentos a cada semana da gestação e a cada visita você pode abrir e abordar na conversa as emoções registradas.

Tudo isso auxilia no fortalecimento da parentalidade, ou seja, na potencialização das habilidades de cuidados dos adultos que estarão ao redor desta criança quando ela nascer.

Fique atento

Às vezes, pode surgir fragilidades para o estabelecimento de vínculo entre a gestante, sua família e o bebê, ou mesmo a aceitação da gestação. Se isso acontecer, converse com o seu supervisor e peça para que acompanhe uma visita e, juntos, construam uma abordagem que possa auxiliar na superação desta situação e/ou contribua com outros atendimentos integrados da rede intersetorial, se for o caso.

Quinto Mês de Gestação



Neste momento da gestação, o bebê tem o tamanho de uma cenoura, seus órgãos internos estão se desenvolvendo cada dia mais e o seu cérebro está em pleno desenvolvimento, e nós já sabemos que não podemos perder esta oportunidade de estímulo.

É hora de reforçar que o foco do bebê é brincar e ganhar peso. Mesmo dentro do útero ele brinca com as mãos, o cordão umbilical, ouve e reconhece a voz de quem está perto e de quem sempre conversa com ele.

Então é preciso lembrar/reforçar que este não é um momento individual e exclusivo da gestante. Familiares e amigos podem e devem ser encorajados a estar com a gestante no mo-

mento das consultas e dos exames, auxiliando-a sempre na hora de lembrar os horários dos remédios e de outras demandas emitidas pelo médico, por exemplo.

Lembrando que o bebê escuta sons externos, então é importante a adesão da gestante e de quem reside na mesma casa na realização de atividades interativas, mesmo com o bebê ainda no útero. Isso é fundamental!

Você sabia?

É indicado que a gestante não coma pimentas e alimentos industrializados/processados, para ajudar a sentir-se mais confortável após as refeições.

Durante a visita

Observe

Neste período, é preciso estar atento aos exames que são solicitados e, se de repente você encontrar uma gestante que não iniciou o pré-natal, reforce a informação e solicite que ela procure uma Unidade de Saúde mais próxima de sua residência para iniciar as consultas. O Ministério da Saúde recomenda, no mínimo, seis consultas durante a gestação, então encoraje a pessoa grávida a não desistir de ir as consultas.

Atividade

Sugestão: Hora da massagem

Objetivo: Proporcionar relaxamento e aproximação da gestante com as pessoas com quem reside.

Desconfortos físicos como inchaço nos pés e pernas podem aparecer e ser comum neste momento, então é importante ajudar a gestante a se sentir mais confortável.

Você pode sugerir a realização de uma massagem simples, ou seja, o toque lento, repetido e delicado em partes do corpo que a gestante indicar. Sendo que a família pode organizar entre si sobre quem e quando podem fazer a massagem.

Esta atividade pode ser encorajada durante todos os meses de gestação, por ajudar a prevenir ou melhorar as situações de inchaço ou mesmo para relaxamento, visto que se apresentará como uma expressão de carinho e cuidado dos filhos, companheiro (a), outros familiares e até mesmo amigos. Isso poderá ajudar a animar a pessoa grávida.

No encerramento da visita, reforce que os hormônios estão em alta e a sensibilidade também, então pequenas demonstrações de cuidado por entes queridos são fundamentais neste momento, inclusive para reforçar autoestima da gestante e os vínculos familiares.

Sexto Mês de Gestação

Esse é um período com mais conforto e maior ligação entre o bebê, a gestante e os membros da família que estão diariamente por perto. Este pequeno ser humano já começa a treinar respirar com seus próprios pulmões, abre e fecha os olhos e está do tamanho de uma couve-flor.

O cérebro do bebê continua a pleno vapor e os sentidos começam a funcionar, os braços e pernas são fortes para dar os famosos “empurrões” e ele está todo formadinho.

Este é o momento de se relacionar ainda mais com os membros da família e conhecidos, potencializando a parentalidade e os cuidados responsivos em todos os adultos presentes nesta jornada da gestação.



Durante a visita

Observe

A partir das visitas anteriores, você tem observado que o bebê está mais presente na vida desta família e já está na hora de começar a refletir com a gestante como ela está planejando e arrumando o mundo aqui fora para o bebê, a exemplo das roupinhas e o local para dormir.

No entanto, algumas famílias podem não estar em condições de preparar sozinhas estas coisas neste momento, então, se necessário for, indique que procure o CRAS para relato da situação e seja viabilizado o acesso a outros direitos previstos através da Lei Orgânica da Assistência Social (LOAS).

Você sabia?

O bebê solúça dentro do útero, mas isso é super normal. Ele está treinando o seu diafragma para respirar o ar aqui fora.

Fique atento

Você pode compreender e compartilhar com a família acompanhada o que é o benefício eventual previsto na Lei Orgânica da Assistência Social, no artigo 22, onde descreve que o benefício é uma provisão suplementar e provisória para o enfrentamento de situações de vulnerabilidades consequentes ou agravadas por nascimentos, mortes, calamidades e/ou vulnerabilidades temporárias.

Atividade

Sugestão: Andar, andando

Objetivo: Estimular o movimento do corpo e o bem estar físico.

Para este último mês do trimestre é importante perguntar e escutar como a gestante está se sentindo, tanto emocionalmente, mas também fisicamente. Estar atento ao bem estar físico é importante.

Oriente a pessoa grávida que faça uma caminhada durante a semana, ao ritmo dela, pela quadra onde mora ou na praça do bairro na companhia de familiares ou de conhecidos.

Explique que as caminhadas auxiliam na circulação sanguínea, melhorando os inchaços, auxilia no condicionamento respiratório, ajudando a gestante a respirar melhor, e pode ser entendida como um passeio de família, não como uma maratona com quilômetros a percorrer e tempo a cumprir.

Ao final da visita, faça recomendações para ingestão de várias e pequenas porções de alimentos ao dia como frutas, verduras, legumes e outros alimentos que estejam disponíveis e que de preferência não sejam industrializados e que, por vezes, custa menos. Além disso, é importante beber muita água, mesmo que as idas ao banheiro tenham triplicado.

3.3 - Terceiro trimestre de Gestação (27° a 40° semana)

Durante o terceiro trimestre de gestação, sugere-se que as visitas domiciliares abordem os seguintes aspectos:

- Desenvolvimento do bebê;
- Dúvidas da gestante e familiares;
- Planejamento da chegada do bebê;
- Pós-parto.

Sétimo Mês de Gestação



Inicia-se agora o último trimestre de gestação, o bebê já esboça reações devido as atividades cerebrais que continuam a pleno vapor e, por isso, devemos continuar reforçando os estímulos externos para auxiliar no desenvolvimento que está ocorrendo dentro do útero.

Neste período, o bebê tem mais sensibilidade a luz e responde a seus estímulos, ou seja, ele percebe se é dia ou noite aqui fora. Além disso, os sistemas cardíaco e digestivo já funcionam e o bebê gosta de dormir e bocejar ouvindo sua música favorita, ou seja, o batimento cardíaco da gestante.

O bebê tem um tamanho de uma alface e continua focado em ganhar peso, inclusive, sua pele está ficando cada vez menos enrugada por isso.

Dica

Dormir está ficando mais difícil. Deitar-se do lado esquerdo e colocar um travesseiro/almofada ou até mesmo um lençol dobrado com volume entre as pernas auxilia a relaxar.

Durante a visita

Observe

Estamos caminhando para os meses finais da gestação e sentimentos mais profundos podem não ser expressos e, por isso, você deve estar atento durante as visitas as respostas da gestante e quem está próximo, identificando quaisquer manifestações de preocupação com problemas financeiros, familiares ou desânimo com a gestação e a chegada do bebê.

A estratégia de observação aliada a escuta, é essencial para identificar tais situações e, assim elaborar atividades que facilitem a coleta dessas informações.

Atividade

Sugestão: Uni, duni, tê.

Objetivo: Auxiliar no planejamento das atividades antes, durante e pós-parto.

Este é um período importante para auxiliar a gestante no planejamento para o parto e isso envolve a revisão de cuidados básicos até questões mais complexas, a exemplo de verificação das vacinas e quem será o acompanhante para o parto, respectivamente.

Sugira que a gestante pense e decida com sua família e amigos quem poderá acompanhá-la antes, durante e após o parto. Auxilie na escrita de uma lista com diversos nomes e pensem juntos em quais atividades cada pessoa poderia contribuir em cada etapa.

Destaque o quão importante é não deixar para o último mês e hora, pois todos precisam se planejar e organizar para o grande momento.

Sugestão: Que bom, que pena, que tal?

Objetivo: Refletir sobre as mudanças ocorridas até este momento, destacando os aspectos positivos da gestação.

Os sentimentos da gestante neste momento nortearão a atividade, visto que muitas sentem-se desconfortável com seu corpo e suas roupas e é interessante destacar a importância do conforto físico para então, sentir-se confortável com os demais aspectos que envolvem a gestação.

Você sabia?

Tem gestantes que voltam a sentir enjoos e náuseas no terceiro trimestre de gestação, isso é devido as mudanças hormonais do final da gravidez. Apesar de incômodo, esses sintomas são normais.

A gestante deve sentir-se confortável, mesmo que não goste das roupas e do seu corpo, que agora tem uma linha dividindo o seu abdômen. Lembre-a, que assim como a linha apareceu sozinha, assim ela vai desaparecer.

Prepare três folhas de papel em branco e escreva “que bom”, “que pena” e “que tal”, separadamente, como título em cada uma. No desenvolvimento da atividade peça para gestante listar ou desenhar aspectos positivos, difíceis e de esperança que sinta em relação a esta etapa da gestação e ao parto que se aproxima.

Recolha as folhas de papel e comprometa-se para na próxima visita trazer as repostas as questões mais recorrentes apresentadas na atividade. Não se preocupe, peça ajuda ao supervisor, e o que vocês não souberem, o supervisor pode solicitar apoio da rede intrasetorial e intersetorial para que consigam as respostas que almejam.

Oitavo Mês de Gestação



A gestação está na reta final, muitas coisas aconteceram fisicamente e mentalmente com esta gestante e com este bebê dentro do útero.

O bebê já está com as feições que virá ao mundo e que todos irão ver. Apesar de dormir bastante, ele continua receptivo as vozes que já conhece e aos demais estímulos que recebe daqui de fora.

Neste momento, os ossos do bebê estão rígidos, exceto os do crânio para facilitar na hora do parto. O foco biológico é amadurecer os pulmões e descansar, já que o espaço está bem apertado para se movimentar como fazia antes.

Durante a visita

Observe

Este pode ser o momento que algumas preocupações podem vir à tona, inclusive o medo do parto e das incertezas do futuro.

Agora está perto, em breve a gestante e a família vão conhecer este novo ser humano que para uns será filho (a), ou irmão (a), ou neto (a), ou sobrinho (a), mas que estabelecerá novas relações dentro do seu grupo familiar.

Para a pessoa grávida, o corpo está mais pesado, cansado, então auxiliar a família a reorganizar sua rotina e tarefas de cuidado com a casa, pode ser o foco da sua atividade durante esta visita, visto que a gestante deve descansar sempre que puder, colocando as pernas mais elevadas que o restante do corpo para auxiliar na circulação sanguínea e diminuir inchaços.

Encorajar a continuidade da atividade de massagem simples, já orientada antes e confirmar se continua como uma prática na família, pode ser um indicador da adesão pela família e que ressalta sua relevância, como apresentado à época.

Atividade

Sugestão: Roda de conversa

Objetivo: Apresentar as respostas referentes a atividade realizada na visita anterior.

A atividade deste mês será guiada a partir das dúvidas e sentimentos que você levantou através da atividade “Que bom, Que pena, Que tal” e agora irá, através de uma roda de conversa, abordar com a pessoa grávida e os familiares presentes no momento da visita, por isso é importante que nesta visita você tenha a companhia do supervisor do PCF.

Escolha, junto com a gestante, um local para que todos possam sentar-se e conversar com mais tranquilidade, como por exemplo, a sala, a varanda, o quintal, ou etc. Crianças também podem participar deste momento.

Inicie a conversa com uma linguagem clara, direta e sucinta e sempre abra espaço para que os presentes falem e tragam novas dúvidas, expondo também a avaliação sobre a atividade em desenvolvimento.

Sugestão: Conhecendo a maternidade

Objetivo: Conhecer o local onde será o parto, suas normas e organização.

Esta atividade pode estar atrelada a roda de conversa, você pode sugerir uma visita guiada ao hospital maternidade onde acontecerá o parto, ou reuniões ampliadas na Unidade Básica de Saúde com profissionais habilitados para sanar quaisquer dúvidas referentes a este momento. Isso servirá para aproximar a gestante e a equipe do PCF a este ambiente, tipicamente, atrelado a política setorial de saúde.

No entanto, **procure conhecer estas atividades antes de sugerir-las a gestante**, para que não aconteça sobreposições nas ações. A equipe do Programa

Criança Feliz, através do supervisor, deve estabelecer um diálogo com a área da saúde e verificar se estas atividades são realizadas e demais informações que sejam importantes para repasse a gestante, assim, poderá ser evitadas situações constrangedoras para a gestante, para a equipe da maternidade e para a equipe do PCF, uma vez que é um direito garantido à gestante.

Nono Mês de Gestação



Chegamos ao 9º mês! Nesse período a barriga da gestante já está com o volume máximo do líquido amniótico, em torno de um litro, o grande responsável por avisar que o bebê está chegando e que sai em grande quantidade molhando tudo, seguido da frase mágica “a bolsa estourou”.

Nesta fase, o bebê já se encontra na posição propícia ao nascimento e assim os sinais de um parto são cada vez mais visíveis. É no nono mês que o bebê finaliza o desenvolvimento dos pulmões, por isso é tão importante cuidar para que a gestação siga até o fim do período. Ele chega a aumentar cerca de 250 gramas por semana até chegar a uma média aproximada de 2.700 gramas e 47 centímetros, assim seus movimentos começam a ficar mais reduzidos nas últimas semanas e seu corpinho passa a tocar a parede do útero, sendo muitas vezes doloroso para a gestante.

Agora o bebê já está na fase final de desenvolvimento, pronto para viver fora do útero. Ele é capaz de ouvir, sentir, tocar e ver. O sistema respiratório encerra sua formação, o sistema imunológico está em fase final de desenvolvimento, onde em breve não precisará dos anticorpos recebidos da placenta da mãe para se proteger.

Outro órgão que já está a todo vapor é o fígado, armazenando grandes quantidades de ferro, sendo muito importante que a gestante tenha uma alimentação rica em ferro, como feijão, beterraba, carne e espinafre. Além disso, como vimos, os ossos estão quase todos formados, exceto a cabeça do bebê, que continua mole e flexível até bem depois do nascimento, chamada de “moleirinha”, que costuma ossificar (fechar) até o segundo ano de vida.

Agora a pessoa gestante começa a perceber algumas mudanças no corpo que antes não sentia, como seios mais inchados e doloridos, pois a produção do

leite já começa a ocorrer. Além do volume da barriga estar aumentando cada vez mais, que acaba por comprimir a bexiga, a vontade de fazer xixi também aumenta consideravelmente.

Como a gestação já está terminando, o cansaço se apresenta com maior frequência neste período, assim como dores, dificuldades para respirar e dormir. Tudo isso porque a barriga está maior e o peso está aumentando, porém a ansiedade frequentemente é um fator que atinge a grande maioria das mulheres. Por isso é fundamental que nas visitas domiciliares seja feito um trabalho que auxilie as gestantes e suas famílias neste processo.

Durante a visita

Observe

Neste momento podem surgir muitas preocupações quanto ao parto, a saúde da gestante e do bebê, inclusive o medo de um parto prematuro. Além disso, muitos questionamentos quanto às incertezas futuras após o parto também surgem.

É importante que durante a visita sejam observadas quais são essas inseguranças da gestante e da família, para serem discutidas com o supervisor do Programa Criança Feliz. A família muitas vezes vê no visitador o apoio que precisa para compreender o que fazer e onde buscar o serviço que melhor vai atender suas necessidades.

Neste último mês, a gestante, por vezes, se encontra em situação de vulnerabilidade e as vezes não consegue identificar que seus direitos no pré-parto, parto e pós-parto estão sendo negligenciados.

Neste momento é fundamental que sejam escutados os relatos de como foi o último mês da gestante, os serviços que ela percorreu e como foi o seu atendimento. Você não precisa compreender tudo e ficar tentando fazer orientações sobre o que você não tem conhecimento, mas é muito importante estar atento as situações destacadas no capítulo 4 “direitos da gestante e sua família”, para que você fique atento quando se deparar com uma situação que perceba como preocupante.

Atividade

Sugestão: A caixa de presente para o bebê

Objetivo: Estimular os familiares a incluir a criança como membro da família, expressando seus sentimentos.

Você pode sugerir a família que faça a decoração de uma caixa com papéis coloridos e colar as fotografias na tampa e nos lados da caixa ou também podem fazer desenhos, converse com a família como gostariam de decorar a caixinha.

Nesta atividade, é importante que a gestante e outros familiares depositem na caixa um registro que demonstre a história da família, como o bebê foi se desenvolvendo durante a gestação, como sua chegada está sendo aguardada e tudo de bom que o espera quando nascer. Este relato pode ser escrito em uma carta, desenhado, ou da forma que a família manifestar interesse em fazer. A ideia é que o registro seja guardado e aberto quando a criança nascer e/ou entregue para ela quando tiver mais idade.

Sugestão: Escutar, escutar, escutar

Objetivo: Proporcionar a prática da escuta entre os membros da família.

Para esta atividade é importante que o visitador mantenha sempre uma atitude neutra, para que contribua para o exercício da escuta. Converse com a gestante e a família sobre a proposta e convide-os a sentarem em círculo no local que for mais confortável para eles. Separe algumas tarjetas com temas que muitas vezes não são discutidos, mas que costumemente têm gerado dúvidas à família, a partir do processo de observação e discussão em equipe com o supervisor (Exemplos: “É preciso bater para educar a criança”; “Amamentar até os 12 meses é o ideal”; “parto normal faz mal a criança”; etc). Coloque as tarjetas em uma pequena caixa e apresente a família algum objeto que sinalize os seguintes dizeres: 1. Completamente contra; 2. Totalmente a favor; 3. Contra, mas com ressalvas; 4. A favor, mas com ressalvas. Sorteie uma das tarjetas e peça para as pessoas que estão participando sinalizem com um dos 4 dizeres o que pensa sobre o tema sorteado. Peça que cada um explique o que pensa sobre o tema. Após cada um fazer a sua explicação, dê um tempo para quem quiser mudar de ideia. Feito o processo de escuta e dada oportunidade para que os participantes mudem a numeração escolhida, sugere-se que traga algumas informações acerca de cada tema sorteado.

Sugestão: Mitos e Verdades




Objetivo: Desvendar alguns mitos sobre o momento do parto e pós-parto.

Quanto mais a data do parto se aproxima, maior a ansiedade da maioria das gestantes. E junto com a expectativa do bebê a caminho, surgem muitas dúvidas que são marcadas por mitos.

Construa junto com o supervisor uma atividade de mitos e verdades (exemplo abaixo) a partir das principais perguntas que vêm sendo apresentadas pela gestante e sua família quanto ao momento do parto e pós-parto. Coloque as perguntas em alguns pedaços de papéis e as respostas no verso. Peça que a família sente para um momento de descontração e a cada resposta certa, o familiar deve expressar como imagina que a criança será, como será a sua aparência física, profissão quando for adulta, altura, cor dos cabelos, olhos, jeito e personalidade etc.

MITOS E VERDADES

Vamos desvendar alguns mitos e verdades sobre o momento do parto e pós-parto?

| | |
|---|---|
| <p>1</p> <p>É fácil cuidar de um bebê, basta alimentá-lo a cada 4 horas.</p>  | <p>1</p> <p>Falso. Embora os bebês recém nascidos durmam cerca de 16 horas por dia, eles precisam ser alimentados e trocados sempre que necessário. Seu estômago é muito pequeno, o que impossibilita que mame grandes quantidades, fazendo que as mamadas sejam frequentes.</p> |
| <p>2</p> <p>Os bebês não conseguem ver e prestar atenção no que você faz.</p>  | <p>2</p> <p>Falso. Os bebês são capazes de ver ao seu redor, mais do que imaginávamos. Eles amam observar o que fazemos e principalmente de ficar cara a cara com a mãe ou pai. Tente deixar seu bebê uns minutos te observando e veja se ele irá imitar você.</p> |
| <p>3</p> <p>Bebês tem a habilidade de reconhecer a voz da mãe e do pai logo após o nascimento</p>  | <p>3</p> <p>Verdadeiro. Ao nascer a audição do bebê já está desenvolvida. Eles conseguem reconhecer a voz dos pais durante a gravidez. Experimente falar com seu bebê mesmo ainda na barriga da gestante.</p> |

4.

Direitos da gestante e sua família

A gravidez é considerada, habitualmente, como um evento importante para a família, em que envolve diversos sentimentos e expectativas pessoais e o envolvimento do meio social em que a pessoa gestante se encontra. Muitas quando estão gestantes não conhecem os seus direitos e quais serviços públicos são fundamentais de serem usufruídos para que, tanto a criança quanto a gestante, possam se desenvolver plenamente nessa etapa da vida.

Nas visitas do Programa Criança Feliz é fundamental que os direitos que envolvem todo o período gestacional, parto e puerpério (conhecido como resguardo ou quarentena) sejam reforçados à pessoa que se encontra gestante e sua família e o que devem fazer para que sejam garantidos.

Você talvez já tenha se deparado com famílias que tenham tido direitos negados sem ao menos saberem disso e é nosso papel enquanto agente público orientar as famílias sobre quais são os seus direitos. Então, vamos conhecer quais são os direitos relacionados à gestação, o parto e o puerpério?



Quais os direitos na gestação?

Direitos na Saúde

- Toda gestante tem direito de realizar o pré-natal adequado de forma gratuita, pelo Sistema Único de Saúde (SUS), com no mínimo 6 consultas;
- Os serviços de saúde devem oportunizar o pré-natal masculino, de acordo com a Política Nacional de Atenção Integral à Saúde do Homem (PNAISH);
- Devem ser realizados minimamente exames de sangue para identificar o tipo sanguíneo da gestante (ABO-Rh), sífilis, diabetes e anemia, exames de rotina de urina e testagem anti-HIV. Além disso, deve ser aplicada a vacina antitetânica;
- Os profissionais de saúde devem receber a gestante em local arejado, com assentos disponíveis, água potável para beber e banheiros limpos;
- Os serviços de saúde devem garantir que a gestante conheça a maternidade que será realizado o parto e onde será atendida em casos de necessidade durante o pré-natal;
- Os atendimentos à gestante devem ser respeitosos e dignos, sem discriminação de cor, raça, orientação sexual, religião, idade ou condição social.

Atenção!

A gestação na adolescência está prevista no Estatuto da Criança e do Adolescente (ECA).

Deve ser garantido o sigilo no atendimento e autonomia da adolescente, inclusive se ela quiser ser atendida sozinha.

Direitos Sociais

- Toda gestante tem direito ao atendimento prioritário em instituições públicas ou privadas, como bancos, supermercados, acesso a porta da frente nos ônibus para entrar e sair etc, bem como assentos preferenciais para gestantes e mulheres com bebês de colo;
- Famílias com pessoas gestantes que recebem o benefício do Programa Bolsa Família têm direito ao benefício variável extra durante a gravidez e após o parto do bebê. Para mais informações, é importante que a família busque atendimento no Centro de Referência de Assistência Social (CRAS) presente em seu território;

- Se a pessoa gestante for estudante, a partir do 8º mês de gestação e durante os três primeiros meses após o parto, poderá cumprir os compromissos escolares em casa;
- Gestantes que são abandonadas na gestação pelo pai da criança, que acabam por arcar financeiramente a gestação e o parto, podem recorrer juridicamente ao direito a alimentos gravídicos por meio de um advogado ou pela Defensoria Pública (129).

Direitos Trabalhistas

- Nenhum empregador pode exigir a realização de testes de gravidez ou tomar qualquer outra medida neste sentido para fins de admissão ou manutenção do emprego;
- Gestantes devem ser afastadas quando as atividades forem em locais insalubres em grau máximo, devendo ser transferidas de função;
- Durante a gravidez a gestante tem o direito a se ausentar do trabalho para realizar consultas de pré-natal e exames;
- A partir do primeiro dia do 9º mês para servidoras públicas e 28 dias antes do parto para funcionárias da iniciativa privada, as gestantes podem usufruir do direito à Licença-maternidade, incluindo em casos de adoção, de 4 meses (120 dias) ou 6 meses (180 dias), em empresas participantes do Programa Empresa Cidadã, sem quaisquer tipos de prejuízos ao salário ou a sua posição na empresa.

Fique atento.

Pessoa gestante não pode ser demitida durante o período gestacional.

Caso tenha sido demitida no início da gestação, a pessoa gestante tem **até 30 dias** para informar o empregador sobre o seu estado para que seja garantido o emprego.

Quais os direitos da gestante e do bebê durante o parto?

Direitos na Saúde

- Pessoa em trabalho de parto deve ser atendida na primeira unidade de saúde que buscar. Caso seja necessário a transferência para outro serviço, deve ser garantido o transporte, para a sua segurança e do bebê;
- Na hora do parto, a pessoa tem o direito de expressar suas emoções livremente, sem julgamentos e preconceitos. Os profissionais de saúde devem ouvir suas queixas e respeitar o seu plano de parto, incluindo a posição que a parturiente julgar mais confortável;
- Durante o parto a pessoa tem o direito de escolher um acompanhante de sua escolha, independente do vínculo familiar, podendo ser homem ou mulher. Isto inclui o pós-parto, durante a internação, desde que a infraestrutura permita.
- Toda pessoa durante o parto tem o direito de não sofrer abusos, desrespeito e maus-tratos, que incluem:
 - Violência física;
 - Humilhação profunda e abusos verbais;
 - Procedimentos médicos coercivos e sem o consentimento, como esterilização;
 - Cuidado negligente;
 - Recusa de internação;
 - Falta de confidencialidade;
 - Recusa em administrar analgésicos;
 - Detenção de mulheres ou recém-nascidos nas instituições por incapacidade de pagamento;
 - Violação na privacidade.

Para defesa dos direitos a família deve discar 180 ou 136, de forma gratuita e denunciar.

Direitos Sociais

- Caso a mulher deseje ou decida pela entrega legal para a adoção terá o direito de receber atendimento psicossocial gratuito;

Quais os direitos no puerpério (após o parto)?

Direitos na Saúde

- É direito que a mãe ao sair do hospital saiba onde será a consulta de pós-parto e sobre os cuidados básicos do bebê;
- Deve ser assegurado a todas as mulheres o acesso aos programas e às políticas de saúde da mulher e de planejamento reprodutivo no âmbito do Sistema Único de Saúde.

Direitos Trabalhistas

- Ao finalizar a licença maternidade as mães que amamentam têm o direito, por 6 meses, de duas pausas de meia hora cada para amamentar ou sair mais cedo;
- Todo pai tem o direito de usufruir de licença paternidade de 5 dias, a partir do 1º dia de nascimento da criança, ou 20 dias para pais de empresas do Programa Empresa Cidadã. O início da licença se dá a partir da data do parto ou do termo da guarda da criança;
- Toda mulher segurada no INSS tem direito ao auxílio maternidade, mesmo que desempregada. Para isso, deve-se buscar mais informações em uma agência do INSS, pelo telefone 135 ou pelo site (www.previdencia.gov.br).

Alguns estados, como Rio de Janeiro e São Paulo, possuem leis que aplicam multas em casos de ações que impeçam as mulheres de amamentar em público.



5.

Boas-vindas ao bebê!

Após a chegada do bebê é fundamental que as visitas domiciliares iniciem assim que a família se sentir confortável. Pois é neste momento que você começará a auxiliar a família no processo de fortalecimento de vínculos de maneira direta entre os cuidadores e o bebê.

Nesta fase você deverá se apoiar nas estratégias e técnicas que são trabalhadas no manual “Cuidados para o Desenvolvimento da Criança (CDC)”, em que você realizará orientações e encorajará a família/cuidadores a desenvolverem atividades adequadas à idade e habilidade da criança, sempre respeitando o protagonismo da família neste processo.

Muitas famílias se sentem confusas ao se depararem com um novo membro e que precisa, além dos cuidados básicos, ser estimulado para alcançar o pleno desenvolvimento de suas capacidades. Todo bebê depende exclusivamente dos seus cuidadores. A principal forma de se comunicar é através do choro e, nós adultos, muitas vezes temos dificuldades em identificar o que a criança está sentindo ou necessitando, por isso é tão importante que a mãe e sua família estejam atentos à criança para que consigam conhecê-la cada vez mais, a ponto de identificar os seus sinais e ter atitudes responsivas a ela.

Para a mulher, os primeiros 45 dias são chamados de puerpério e os primeiros 6 meses ainda são considerados pós-parto. Durante todo este período devemos dar uma atenção especial a mãe, uma vez que há alterações hormonais e, em algumas mulheres, causam grandes variações de humor. Em alguns casos essas variações são percebidas por sentimento de tristeza e melancolia. Este fenômeno é chamado de *baby blues*. Porém, há mulheres que apresentam sintomas mais graves de humor deprimido, perda de interesse e de prazer nas suas atividades, que podem indicar um quadro de depressão pós-parto.

No mundo, a depressão pós-parto atinge cerca de 10% a 20% das mulheres. É fundamental que nestas situações você atue de maneira a encorajar a mulher e sua família a buscar um serviço de saúde.

Outro ponto importante para estarmos atento neste momento é se a família conseguiu acesso os serviços de saúde para imunização do bebê e se a mãe está conseguindo amamentá-lo. Não é necessário que você domine as técnicas da pega correta para amamentação, mas é importante estarmos atentos as falas e queixas da mãe.

Durante a amamentação incentive a mãe a falar com a criança, olhar para ela e buscar se comunicar com ela. Se uma mãe não puder amamentar, ajude-a a compreender a importância de responder quando a criança estiver com fome. O importante neste processo é o bebê se sentir seguro com a mãe naquele ambiente.

Por fim, para que o atendimento, agora ao bebê e sua família, tenha continuidade é importante que no planejamento das visitas domiciliares seja levado em consideração três pontos chaves para a definição das atividades: (a) que sejam apropriadas a idade do bebê; (b) conveniente às habilidades da criança; e (c) que sejam propícias para auxiliar na interação entre o cuidador(s) e o bebê.

É importante que toda a equipe esteja articulada, para que haja troca de conhecimento e o atendimento à família neste momento seja integral, sempre priorizando o protagonismo da família.

A importância dos estímulos após o nascimento

Para além dos aspectos biológicos do desenvolvimento humano, as esferas mental e emocional são importantíssimas e cruciais para o desenvolvimento infantil, impactando significativamente na sua aprendizagem e na aquisição de novas habilidades. Vale destacar que o desenvolvimento humano nunca acaba, contudo, a fase que compreende os 0 aos 6 anos de idade é considerado um dos períodos fundamentais para o desenvolvimento cerebral.

O **desenvolvimento infantil**, especialmente dos 0 aos 6 anos de idade, deve ser entendido como um processo de mudanças em que a criança passa a dominar novas habilidades e se relacionar com o meio em que vive. Portanto, não se restringe ao crescimento físico da criança, mas engloba diferentes dimensões, sendo elas: a **dimensão cognitiva** (capacidade de pensar e raciocinar), **dimensão psicomotora** (capacidade de se movimentar e coordenar movimentos), **dimensão**

emocional (capacidade de sentir e ter autoconfiança) e a **dimensão social** (capacidade de estabelecer relações com os outros). Lembramos que essas dimensões estão inter-relacionadas, uma impacta na outra.

Vale destacar que o processo de desenvolvimento infantil requer, para além de assistência à saúde, alimentação, proteção e cuidados, a oferta de **oportunidades educativas e o fortalecimento de vínculos afetivos**. Visto que é por meio do **estímulo e do afeto** que a criança consegue obter importantes conquistas no âmbito cognitivo, emocional, físico e social.

De acordo com alguns cientistas a maneira como os pais, as famílias e outros cuidadores relacionam-se e respondem a necessidades das crianças pequenas e a forma como mediam a interação da criança com o ambiente em que vive, afeta significativamente o processo de formação de caminhos neurais. Logo, a maneira em que os pais e cuidadores interagem com a criança impacta na sua capacidade de aprender e na sua habilidade de regular emoções e, a depender da forma em que essa interação ocorre, podem dificultar também o seu desenvolvimento cerebral.

Sobre isso, a neurociência vem descobrindo que quanto mais forte for a ligação emocional entre a criança e seu cuidador, sendo este carinhoso e atento, há a promoção de uma espécie de imunização da criança contra os efeitos adversos do estresse e de possíveis traumas, habilitando-a a superar desafios e a aprender com as dificuldades. Além disso, contribui para o fortalecimento de áreas importantes do cérebro, responsáveis pelas emoções e que mediam as funções socioafetivas.

Quanto maior as interações, os estímulos e o fortalecimento de vínculos entre a criança e seu cuidador, mais fortalecida ela estará emocionalmente. É por meio dessa segurança emocional que ela conseguirá aprender com o mundo a sua volta e ampliará suas habilidades individuais. Quando isto não ocorre a criança torna-se retraída e insegura, dificultando o seu desenvolvimento integral.

Portanto, estimular a criança a conhecer o mundo que a cerca seja através de brincadeiras ou de interações socioafetivas é algo essencial não apenas para fortalecer suas conexões neurais, mas também promover o seu desenvolvimento infantil de forma integral.

Referências Bibliográficas

BARTOSZECK, A. B.; BARTOSZECK, F. K. Neurociência dos seis primeiros anos: implicações educacionais. Revista Educação: Temas e Problemas, São Paulo, n.9, p. 59-71. Mai 2012. Disponível em: https://www.researchgate.net/profile/Flavio_Bartoszeck/publication/267236019_NEUROCIENCIA_DOS_SEIS_PRIMEIROS_ANOS-implicacoes_educacionais/links/57fe725e08ae6b2da3c892b3/NEUROCIENCIA-DOS-SEIS-PRIMEIROS-ANOS-implicacoes-educacionais.pdf. Acesso em: 20 out. 2020.

OLIVEIRA, M P M T de. Prevenção começa em casa: contribuições da neurociência. Revista Junguiana, São Paulo, v. 35, n. 1. 45-75. Jun 2017. Disponível em: http://pep-sic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0103-08252017000100003. Acesso em: 20 out. 2020.

MALDONADO, M T. Psicologia da gravidez. Rio de Janeiro: Editora Jaguatirica digital, 1 ed, 2013. Disponível em: <https://books.google.com.br/books?hl=pt-BR&lr=&id=k2aqCwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PT5&dq=neurociência+est%C3%ADmulos+durante+a+gravidez+&ots=qVeufxJEz9&sig=49WG26-Nac3kOFNV8nBdgH0LX00#v=onepage&q=neurociência%20est%C3%ADmulos%20durante%20a%20gravidez&f=false>. Acesso em: 20 out. 2020.

FROSCH, C A; COX, M J; GOLDMAN, B Da- vis. Infant-parent attachment and parental and child behavior during parent-toddler storybook interaction. Merrill-Palmer Quarterly (1982-), p. 445-474, 2001.

MCGUINNESS, D. Cultivando um leitor desde o berço. Rio de Janeiro: Editora Record, 2006.

CUNNINGHAM, A E; ZIBULSKY, J. Book Smart: How to Support Successful, Motivated Readers. Oxford: Oxford University Press, 2014.

SALES, M M A S. Apoio ao aprimoramento e à consolidação da Política Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional. Produto de consultoria técnica I. Organização das Nações Unidas para a Alimentação e a Agricultura - FAO. Governo da República Federativa do Brasil. Ministério da Cidadania, 2019.

BRASIL. Lei nº 11.346, de 15 de setembro de 2006. Cria o Sistema Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional – SISAN com vistas em assegurar o direito humano à alimentação adequada e dá outras providências. Diário Oficial da União, Brasília, DF, 15 set. 2006.

ABRANDH. O direito humano à alimentação adequada e o sistema nacional de segurança alimentar e nutricional. Organizadora: Marília Leão. Brasília/DF: ABRANDH, 2013.

BRASIL. Ministério do Desenvolvimento Social e Combate à Fome. Caderno teórico. Educação alimentar e nutricional: o direito humano a alimentação adequada e o fortalecimento de vínculos familiares nos serviços socioassistenciais. Brasília: MDS; 2014.

BARKER, D.J.P. et al. Developmental origins of chronic disease.126 (2012) 185 – 189.

MARANO, D. Alimentação saudável na gravidez. Instituto Nacional de Saúde da Mulher, da Criança e do Adolescente Fernandes Figueira. IFF/FIOCRUZ, 2019. Disponível em: <http://www.iff.fiocruz.br>.

SOUZA, C B de. Apoio ao aprimoramento e à consolidação da Política Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional. Produto de consultoria técnica I. Organização das Nações Unidas para a Alimentação e a Agricultura - FAO. Governo da República Federativa do Brasil. Ministério da Cidadania, 2019.

PASTORAL DA CRIANÇA. Guia do líder da Pastoral da Criança: para países de língua portuguesa. Pastoral da Criança. - 18.ed. - Curitiba, 2018 - 324 p.

BRASIL. Ministério da Saúde. Guia alimentar para crianças brasileiras menores de 2 anos. Brasília: Ministério da Saúde, 2019.

FUNDAÇÃO ABRINQ. Cenário da Infância e Adolescência no Brasil 2020. 1. edição - São Paulo - SP, 2020. Disponível em: <https://www.fadc.org.br/sites/default/files/2020-03/cenario-brasil-2020-1aedicao.pdf>

ORGANIZACIÓN PANAMERICANA DE LA SALUD -OPAS. La salud de los adolescentes y los jóvenes en las Américas: escribiendo el futuro. Washington (DC), 1995. (Comunicación para la salud, 6)

OLIVEIRA, S C de. et al. A participação do homem/pai no acompanhamento da assistência pré-natal. Cogitare enfermagem, v. 14, n. 1, p. 73-78, 2009.

BRASIL. Lei nº 8.742, 07 de dezembro de 1993. Dispõe sobre a organização da Assistência Social e dá outras providências. Diário Oficial da União, Brasília, DF, 07 dez. 1993.

BRASIL. Ministério do Desenvolvimento Social. Orientações técnicas sobre Benefícios Eventuais no SUAS. Brasília, DF, 2018.

BRASIL. Ministério da Saúde. Gabinete do Ministro. Portaria nº 570, de 1º de Junho de 2000. Diário Oficial da União, Brasília, DF. 2 jun. 2000. Disponível em http://bvsms.saude.gov.br/bvs/saudelegis/gm/2000/prt0570_01_06_2000_rep.html. Acesso em: 20 out. 2020.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Ações Programáticas e Estratégicas.. Política Nacional de Atenção Integral à Saúde do Homem. / Ministério da Saúde. 1 ed. – Brasília, DF, Novembro de 2008. Disponível em http://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/politica_nacional_atencao_saude_homem.pdf. Acesso em: 20 out. 2020.

BRASIL. Ministério da Saúde. Caderneta da Gestante. Brasília: 2014. Disponível em: http://189.28.128.100/dab/docs/portaldab/documentos/caderneta_gestante.pdf. Acesso em: 20 out. 2020.

BRASIL. Lei nº 11.634, de 27 de dezembro de 2007. Dispõe sobre o direito da gestante ao conhecimento e a vinculação à maternidade onde receberá assistência no âmbito do Sistema Único de Saúde. Diário Oficial da União, Brasília, DF, 28 dez. 2007. Disponível em http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/_Ato2007-2010/2007/lei/l11634.htm#:~:text=Art.,casos%20de%20intercorr%C3%AAncia%20pr%C3%A9%20natal. Acesso em: 20 out. 2020.

BRASIL. [Constituição (1988)]. Constituição da República Federativa do Brasil: promulgada em 5 de outubro de 1988. Disponível em: http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/constituicao/constituicao.htm. Acesso em: 20 out. 2020.

BRASIL. Lei 8.069, de 13 de julho de 1990. Dispõe sobre o estatuto da Criança e do Adolescente, e dá outras providências. Diário Oficial da União, Brasília, DF, 16 jul. 2020. Disponível em: http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/leis/l8069.htm. Acesso em: 20 out. 2020.

BRASIL. Lei nº 10.048, de 8 de novembro de 2000. Dá prioridade de atendimento às pessoas que especifica, e dá outras providências. Diário Oficial da União, Brasília, DF, 9 nov. 2020. Disponível em: http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/leis/l10048.htm. Acesso em: 20 out. 2020.

BRASIL, Lei nº 11.692, de 10 junho 2008. Dispõe sobre o Programa Nacional de Inclusão de Jovens - Projovem, instituído pela Lei no 11.129, de 30 de junho de 2005; altera a Lei no 10.836, de 9 de janeiro de 2004; revoga dispositivos das Leis nos 9.608, de 18 de fevereiro de 1998, 10.748, de 22 de outubro de 2003, 10.940, de 27 de agosto de 2004, 11.129, de 30 de junho de 2005, e 11.180, de 23 de setembro de 2005; e dá outras providências. Diário Oficial da União, Brasília, DF, 11 jun. 2008. Disponível em: http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/_Ato2007-2010/2008/Lei/L11692.htm. Acesso em: 20 out. 2020.

BRASIL, Lei nº 6.202, de 17 de abril de 1975. Atribui à estudante em estado de gestação o regime de exercícios domiciliares instituído pelo Decreto-lei nº 1.044, de 1969, e dá outras providências. Diário Oficial da União, Brasília, DF, 17 abr. 1975. Disponível em: https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/LEIS/1970-1979/L6202.htm. Acesso em: 20 out. 2020.

BRASIL, Lei nº 11.804, de 5 de novembro de 2008. Disciplina o direito a alimentos gravídicos e a forma como ele será exercido e dá outras providências. Diário Oficial da União, Brasília, DF. 6 nov. 2008. Disponível em: http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/_ato2007-2010/2008/lei/l11804.htm. Acesso em: 20 out. 2020.

BRASIL, Lei nº 9.029, de 13 de abril de 1995. Proíbe a exigência de atestados de gravidez e esterilização, e outras práticas discriminatórias, para efeitos admissionais ou de permanência da relação jurídica de trabalho, e dá outras providências. Diário Oficial da União, Brasília, 17 abr. 1995. Disponível em http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/leis/l9029.htm. Acesso em: 20 out. 2020.

BRASIL. Decreto Lei nº 5.452, de 1 de maio de 1943. Aprova a Consolidação das Leis do Trabalho. Diário Oficial da União, Rio de Janeiro, RJ, 1 mai. 1943. Disponível em http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/decreto-lei/del5452.htm. Acesso em: 20 out. 2020.

BRASIL. Lei nº 8.213, de 24 de julho de 1991. Dispõe sobre os Planos de Benefícios da Previdência Social e dá outras providências. Diário Oficial da União, Brasília, DF, 19 abr. 2020. Disponível em: http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/leis/l8213cons.htm. Acesso em: 20 out. 2020.

BRASIL, Lei nº 8.112, de 11 de dezembro de 1990, Dispõe sobre o regime jurídico dos servidores públicos civis da União, das autarquias e das fundações públicas federais. Diário Oficial da União, Brasília, DF. 19 abr. 1991. Disponível em http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/leis/l8112cons.htm . Acesso em: 20 out. 2020.

BRASIL, Lei nº 11.770, de 9 de setembro de 2008. Cria o Programa Empresa Cidadã, destinado a prorrogação da licença-maternidade mediante concessão de incentivo fiscal e altera a lei 8.212, de 24 de julho de 1991. Diário Oficial da União, Brasília, DF. 10 set. 2008. Disponível em http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/_ato2007-2010/2008/lei/l11770.htm. Acesso em: 20 out. 2020.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. Declaração da OMS: Prevenção e eliminação de abusos, desrespeito e maus-tratos durante o parto em instituições de saúde. Genebra, Suíça. 2014. Disponível em: https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/134588/WHO_RHR_14.23_por.pdf;jsessionid=7E4CFC6651C3D-3C3804E0D0A22E20332?sequence=3. Acesso em: 20 out. 2020.

BRASIL, Lei nº 11.108, de 7 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. Diário Oficial da União, Brasília, DF, 8 abr. 2005. Disponível em http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/_ato2004-2006/2005/lei/l11108.htm. Acesso em: 20 out. 2020.

BRASIL, Lei nº 12.010, de 3 de agosto de 2009, Dispõe sobre adoção; altera as Leis nos 8.069, de 13 de julho de 1990 - Estatuto da Criança e do Adolescente, 8.560, de 29 de dezembro de 1992; revoga dispositivos da Lei no 10.406, de 10 de janeiro de 2002 - Código Civil, e da Consolidação das Leis do Trabalho - CLT, aprovada pelo Decreto-Lei no 5.452, de 1º de maio de 1943; e dá outras providências. Diário Oficial da União, Brasília, DF, 2 set. 2009. Disponível em: http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/_ato2007-2010/2009/lei/l12010.htm. Acesso em: 20 out. 2020.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Ações Programáticas Estratégicas. Área Técnica de Saúde da Mulher. Pré-natal e Puerpério: atenção qualificada e humanizada – manual técnico/Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Ações Programáticas Estratégicas – Brasília: Ministério da Saúde, 2005. Disponível em: http://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/manual_pre_natal_puerperio_3ed.pdf. Acesso em: 20 out. 2020.

BRASIL. Lei nº 9.263, de 12 de janeiro de 1996, Regula o § 7º do art. 226 da Constituição Federal, que trata do planejamento familiar, estabelece penalidades e dá outras providências. Diário Oficial da União. Brasília, DF. 15 jan. 1996. Disponível em http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/leis/l9263.htm#:~:text=L9263&text=LEI%20N%C2%BA%209.263%2C%20DE%2012%20DE%20JANEIRO%20DE%201996.&text=Regula%20o%20%C2%A7%207%2C%20BA%20do,penalidades%20e%20d-%C3%A1%20outras%20provid%C3%AAs. Acesso em: 20 out. 2020.

RIO DE JANEIRO, Lei nº 7.115, de 24 de novembro de 2015. Dispõe sobre o direito ao aleitamento materno no Estado do Rio de Janeiro e dá outras providências. Diário Oficial do Estado do Rio de Janeiro. Rio de Janeiro, RJ. 25 nov. 2015. Disponível em <https://www.legisweb.com.br/legislacao/?id=310420>. Acesso em: 20 out. 2020.

SÃO PAULO, Lei nº 16.047, de 04 de dezembro 2015. Dispõe sobre o direito ao aleitamento materno, e dá outras providências. Diário Oficial do Estado de São Paulo. São Paulo, SP, 4 dez. 2015. Disponível em <https://www.al.sp.gov.br/repositorio/legislacao/lei/2015/lei-16047-04.12.2015.html>. Acesso em: 20 out. 2020.

BRASIL, Lei nº 13.257, de 8 de março de 2016, Dispõe sobre as políticas públicas para a primeira infância e altera a Lei nº 8.069, de 13 de julho de 1990 (Estatuto da Criança e do Adolescente), o Decreto-Lei nº 3.689, de 3 de outubro de 1941 (Código de Processo Penal), a Consolidação das Leis do Trabalho (CLT), aprovada pelo Decreto-Lei nº 5.452, de 1º de maio de 1943, a Lei nº 11.770, de 9 de setembro de 2008, e a Lei nº 12.662, de 5 de junho de 2012. Diário Oficial da União. Brasília, DF. 9 mar. 2016. Disponível em http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/_ato2015-2018/2016/lei/l13257.htm. Acesso em: 20 out. 2020.

BRASIL, Decreto nº 8.737, de 3 de maio de 2016. Institui o Programa de Prorrogação da Licença-Paternidade para os servidores regidos pela Lei nº 8.112, de 11 de dezembro de 1990. Diário Oficial da União, 4 mai. 2016. Brasília, DF. Disponível em http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/_ato2015-2018/2016/decreto/d8737.htm. Acesso em: 20 out. 2020.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. Mental health action plan 2013-2020 [online]. 2013 [citado em 2017 Mar 5]. Disponível em: https://www.who.int/mental_health/publications/action_plan/en/. Acesso em: 20 out. 2020.

SHORE, R. Repensando o cérebro: novas visões sobre o desenvolvimento inicial do cérebro. Porto Alegre: Mercado Aberto, 2000.

SCHNEIDER, A; RAMIRES, V R. Primeira Infância Melhor: uma inovação em política pública. Brasília: UNESCO, 2007. Disponível em: <http://repositorio.minedu.gov.pe/bitstream/handle/123456789/3623/Primeira%20Infância%20Melhor%20uma%20inovação%20em%20pol%C3%ADtica%20pública.pdf?sequence=1>. Acesso em: 20 out. 2020.

criança feliz

The Joint SDG Fund receives support from the

 European Union and governments of:

-  Denmark
-  Germany
-  Ireland
-  Luxembourg
-  Monaco
-  the Netherlands
-  Norway
-  Portugal
-  Spain
-  Sweden
-  Switzerland



NAÇÕES UNIDAS
BRASIL



JOINT SDG FUND

SECRETARIA ESPECIAL DO
DESENVOLVIMENTO SOCIAL

MINISTÉRIO DA
CIDADANIA



PÁTRIA AMADA
BRASIL
GOVERNO FEDERAL