SAÚDE OBSTÉTRICA

OBSTETRIC HEALTH

UNICAMP

CSVM
CÁTEDRA
SÉRGIO VIEIRA DE MELLO
UNICAMP

PANAHGAH

OIM
ONU MIGRAÇÃO

As opiniões expressas nesta publicação são dos autores e não refletem necessariamente a opinião da Agência da ONU para as Migrações (OIM). As denominações utilizadas no presente material e a maneira como são apresentados os dados não implicam, por parte da OIM, qualquer opinião sobre a condição jurídica dos países, territórios, cidades ou áreas, ou mesmo de suas autoridades, tampouco sobre a delimitação de suas fronteiras ou limites.

A OIM esta comprometida com o principio de que a migração ordenada e humana beneficia os migrantes e a sociedade. Por seu caráter de organização intergovernamental, a OIM atua com seus parceiros governamentais, intergovernamentais e não governamentais para: ajudar a enfrentar os crescentes desafios da gestão da migração; fomentar a compreensão das questões migratórias; promover o desenvolvimento social e econômico por meio da migração; e garantir o respeito pela dignidade humana e bem-estar dos migrantes.

Publicado por
OIM, Agência da ONU para as Migrações
SAUS Quadra 5 - Bloco N - Ed. OAB - 4° andar - Asa Sul
CEP: 70070-913 - Brasilia-DF - Brasil
iombrazil@iom.int
Website: www.brazil.iom.int

OIM, AGÊNCIA DA ONU PARA AS MIGRAÇÕES
Stéphane Rostiaux, Chefe da Missão da OIM no Brasil

UNIVERSIDADE ESTADUAL DE CAMPINAS (UNICAMP)
Antonio José de Almeida Meirelles, Reitor
Ana Carolina de Moura Delfim Maciel, Presidente da Cátedra Sérgio Vieira de Mello

Expediente Técnico

Autoria
Amanda Dantas Silva
Ana Claudia Marcelino
Fernanda Garanhani de Castro Surita
Luis Guillermo Bahamondes
Odette Del Risco Sánchez
Paula da Cunha Pereira
Carla Lorenzi
Carolina Becker
Nathalia Campos
Thais La Rosa

Organização do conteúdo
Ana Carolina Costa e Silva

Coordenação
Ana Carolina Moura Delfim Maciel
Fernanda Garanhani de Castro Surita
Isabella Dourado
Thamirys Lunardi

Tradução
Inglês: Ana Carolina Costa e Silva
Espanhol: Kaynara Llamocca
Francês: Morgane Reina
Farsi: Hamid Farahani (Panahgah)

Revisão de conteúdo
Anelise Dias

Diagramação
Igor de Sá

Esta publicação não foi editada oficialmente pela OIM. Este documento/relatório foi publicado sem aprovação da Unidade de Publicações da OIM (PUB) em relação a adesão aos padrões de estilo e marca da OIM. Este documento/relatório foi publicado sem endosso da Unidade de Pesquisa da OIM (RES).

© OIM 2023

Esta publicação não deve ser usada, publicada ou redistribuída para fins principalmente destinados ou direcionados para vantagem comercial ou compensação monetária, com exceção de fins educacionais, por exemplo, para inclusão em livros didáticos.

OIM, AGÊNCIA DA ONU PARA AS MIGRAÇÕES

Estabelecida em 1951, a OIM, Agência da ONU para as Migrações é o principal organismo intergovernamental no campo da migração e trabalha em estreita colaboração com parceiros governamentais, intergovernamentais e não-governamentais. Contando com 175 Estados-membros, 8 Estados observadores e escritórios em mais de 100 países, a OIM dedica-se a promover uma migração segura, ordenada e digna para o benefício de todos. Isso é feito fornecendo serviços e consultoria para governos e migrantes. O Brasil é Estado-membro da Organização desde o ano de 2004. Atualmente, a OIM tem presença no país nas cidades de Belém, Belo Horizonte, Brasília, Boa Vista, Curitiba, Florianópolis, Manaus, Pacaraima, Porto Alegre, Recife, Rio Branco, Rio de Janeiro e São Paulo.

INTERNATIONAL ORGANIZATION FOR MIGRATION (IOM)

Established in 1951, the International Organization for Migration (IOM) is the leading intergovernmental organization in the field of migration and works closely with governmental, intergovernmental, and non-governmental partners. With 175 member states, 8 observer states and offices in more than 100 countries, IOM promotes a safe, organized, and worthy migration to the benefit of all. This is achieved by providing services and consulting to governments and migrants. Brazil has been a member state of the Organization since 2004. Currently, IOM has a presence in the country in the cities of Belém, Belo Horizonte, Brasília, Boa Vista, Curitiba, Florianópolis, Manaus, Pacaraima, Porto Alegre, Recife, Rio Branco, Rio de Janeiro, and São Paulo.

UNIVERSIDADE ESTADUAL DE CAMPINAS (UNICAMP)

A Universidade Estadual de Campinas (UNICAMP) é uma instituição de ensino superior pública estadual brasileira, sediada na cidade de Campinas, no estado de São Paulo, considerada uma das melhores universidades do país e da América Latina. É uma das quatro universidades mantidas pelo Governo do Estado de São Paulo, com aproximadamente 34 mil alunos matriculados em 66 cursos de graduação e 153 programas de pós-graduação.

Em 2019 foi implementada a Cátedra Sérgio Vieira de Mello, que conta com uma comissão assessora composta por docentes, pesquisadores, discentes, pró-reitores, representantes de órgãos administrativos da UNICAMP e de órgãos externos.

A Cátedra empreende ações no âmbito de Ensino, Pesquisa e Extensão, acolhimento e promoção de políticas de permanência para indivíduos em condição de refúgio e apatridia que podem pleitear ingresso em cursos de graduação e pós-graduação sediados na universidade. Além disso, promove fóruns, mesas redondas, eventos culturais, seminários nacionais e internacionais, assim como publicações, projetos estratégicos e projetos de pesquisa e atividades de extensão, contribuindo decisivamente para a disseminação da temática dos deslocamentos forçados no universo acadêmico e na sociedade em termos mais amplos.

STATE UNIVERSITY OF CAMPINAS (UNICAMP)

The State University of Campinas (UNICAMP) is a Brazilian state public higher education institution located in the city of Campinas, in the state of São Paulo. It is considered one of the best universities in the country and in Latin America. UNICAMP is one of the four universities supported by the Government of the State of São Paulo, with approximately 34 thousand students enrolled in 66 undergraduate programs and 153 graduate programs.

In 2019, the Sérgio Vieira de Mello Chair was established, which includes an advisory committee composed of faculty members, researchers, students, vice chancellors, representatives from UNICAMP's administrative bodies, and external organizations. The Chair engages in activities related to Teaching, Research, and Outreach, as well as support and promotion of retention policies for refugees and stateless individuals who may seek admission to undergraduate and graduate programs at the university. Additionally, it organizes forums, roundtables discussions, cultural events, national and international seminars, as well as publications, strategic projects, research projects and outreach activities, making a significant contribution to the dissemination of the topic of forced displacement in the academic sphere and in society as a whole.

Este material foi elaborado por professores e alunas do Programa de Pós-graduação e do Departamento de Tocoginecologia da Faculdade de Ciências Médicas da Universidade Estadual de Campinas (DTG/FCM/UNICAMP), setor responsável pelo ensino na graduação, residência médica, extensão e pós-graduação lato e estrito senso das áreas de obstetrícia, ginecologia e oncologia ginecológica da UNICAMP. O Departamento de Tocoginecologia trabalha em parceria com o Centro de Pesquisas em Saúde Reprodutiva de Campinas (CEMICAMP) uma organização não-governamental sem fins lucrativos que desenvolve e assessora pesquisas e intervenções em saúde sexual e reprodutiva.

Foram realizadas sessões de validação do conteúdo e linguagem do material com mulheres migrantes em diferentes cidades brasileiras. Agradecemos os parceiros envolvidos: Administração de São Sebastião-DF, Caritas Arquidiocesana de São Paulo, Centro Especializado de Atendimento à Mulher Chiquinha Gonzaga (CEAM/ Prefeitura do Rio de Janeiro), Centro Interescolar de Línguas de Guará, Instituto ADUS e Panahgah.

This material was developed by professors and students from the Graduate Program and the Department of Obstetrics and Gynecology at the School of Medical Science of the State University of Campinas (DTG/FCM/UNICAMP), responsible for undergraduate education, medical residency, extension programs and both master's and doctoral programs in the field of obstetrics, gynecology and gynecological oncology at UNICAMP. The Department of Obstetrics and Gynecology collaborated with the Center for Reproductive Health Research in Campinas (CEMICAMP), a non-profit non-governmental organization that conducts and supports research and interventions in sexual and reproductive health.

Content and language validation sessions for this material were conducted with migrant women in various Brazilian cities. We would like to express our gratitude to the partners involved: São Sebastião-DF Administration, Caritas Archdiocese of São Paulo, Chiquinha Gonzaga Women's Specialized Care Center (CEAM/Rio de Janeiro City Hall), Guara Inter-School Language Center, ADUS Institute and Panahgah.

SUMÁRIO

1. Apresentação 14
2. Seus Direitos 18
3. Diagnóstico da Gestação 24
4. A Importância do Pré-Natal 28
5. Pré-Natal 32
6. Acompanhando a Gestação 38
7. Cuidados Durante a Gestação 42
8. Sinais e Sintomas Frequentes 52
9. O Momento do Parto 56
10. Cuidados Após o Parto 62
11. Saúde Mental 68
12. Referências 76
13. Glossário SUS 80

TABLE OF CONTENTS

1. Introduction 14
2. Your Rights 18
3. Diagnosis of Pregnancy 24
4. The Importance of Prenatal Care 28
5. Prenatal 32
6. Monitoring Pregnancy 38
7. Care During Pregnancy 42
8. Frequent Symptoms 52
9. The Moment of Birth 56
10. Postpartum Care 62
11. Mental Health 68
12. References 76
13. SUS Glossary 80

1. APRESENTAÇÃO

1. INTRODUCTION

PARA QUE SERVE ESTA CARTILHA?

Nesta cartilha constam informações importantes para você que está grávida ou no pós-parto e agora vive no Brasil. No Brasil, existe o Sistema Único de Saúde (SUS) que garante acesso universal à saúde para TODAS as pessoas que vivem no país, sem discriminação.

As gestantes migrantes têm os mesmos direitos que as brasileiras ao acesso a cuidados!

WHAT IS THE PURPOSE OF THIS BOOKLET?

This booklet contains important information if you are pregnant or in the postpartum phase and are currently living in Brazil. In Brazil the Unified Health System (SUS) guarantees universal access to health care for all people living in the country without discrimination.

Migrant pregnant women have the same rights as Brazilian women to access care!

VOCÊ SABIA?

A gestação é um período em que a mulher precisa de cuidados especiais e a equipe de profissionais das unidades básicas de saúde oferecem esses cuidados através da assistência pré-natal.

Caso haja necessidade, você poderá ser encaminhada para centros especializados de referência.

DID YOU KNOW?

Pregnancy is a period where a woman needs special care, and the team of professionals at primary health care units provides this care through prenatal assistance.

If necessary, you may be referred to specialized centers of reference.

LEMBRETES IMPORTANTES

- Não faça uso de nenhum medicamento sem orientação da equipe de saúde. Evite a automedicação!
- Procure a Unidade Básica de Saúde mais próxima para ter acesso a maiores informações sobre os temas aqui abordados.

IMPORTANT REMINDERS

- *Do not take any medication without guidance from the healthcare team. Avoid self-medication!*
- *Visit the nearest Basic Health Unit (UBS) to access more information about the topics covered here.*

2. SEUS DIREITOS

Saiba que, se você for migrante, você tem diversos direitos garantidos, é importante conhecê-los. Dentre eles, você tem o direito de não ser expulsa do país quando tiver filhos nascidos no Brasil, que estejam sob sua tutela.

2. YOUR RIGHTS

If you are a migrant, you have several rights guaranteed, and it is important to know them. Among them, you have the right not to be expelled from the country when you have children born in Brazil who are under your care.

No pré-parto e durante o parto, você tem direito a:

- Ser acompanhada por alguém que você escolha durante o pré-parto, o parto e o pós-parto;
- Permanecer junto ao bebê enquanto estiver na maternidade ou no hospital;
- Receber orientações e aconselhamento sobre amamentação, consultas de pós-parto e consultas de acompanhamento do bebê;
- Ser atendida com respeito e dignidade pelas equipes de saúde, sem discriminação de cor, raça, orientação sexual, religião, idade ou condição social;
- Ser chamada pelo nome que preferir;
- Aguardar o atendimento sentada, em lugar arejado, tendo a sua disposição água para beber e banheiros limpos;
- Ser informada anteriormente, pela equipe do pré-natal, sobre a maternidade de referência para seu parto e de visitar esse serviço antes do parto.

Em estabelecimentos públicos e privados e no trabalho, você tem direito a:

- Preferência na realização de atendimentos, se grávida ou com criança de colo;
- Ser dispensada durante o horário de trabalho para realizar consultas e exames médicos, sem desconto salarial, enquanto estiver gestante;
- Ter garantido o repouso e o recebimento do salário-maternidade por 2 (duas) semanas, em casos de aborto espontâneo ou previsto em lei;
- Ter pausas no trabalho para amamentar nos primeiros seis meses de vida do bebê;
- Ser afastada de atividades de risco enquanto estiver gestante e/ou lactante, devendo exercer suas atividades em local que não ofereça risco;
- Gozar de licença-maternidade e receber salário-maternidade.

During prepartum and childbirth, you have the right to:

- *Be accompanied by someone of your choice during the prepartum, childbirth and postpartum phases.*
- *Stay with the baby while in the maternity ward or hospital.*
- *Receive guidance and counseling about breastfeeding, postpartum check-ups, and baby follow-up appointments.*
- *Be treated with respect and dignity by the healthcare teams, without discrimination based on color, race, sexual orientation, religion, age or social condition.*
- *Be addressed by the name you prefer.*
- *Wait for care while seated in a well-ventilated area, with access to drinking water and clean bathrooms.*
- *Be informed in advance by the prenatal care team about the maternity hospital for your delivery and the right to visit that facility before childbirth.*

In public and private establishments, as well as in the workplace, you have the right to:

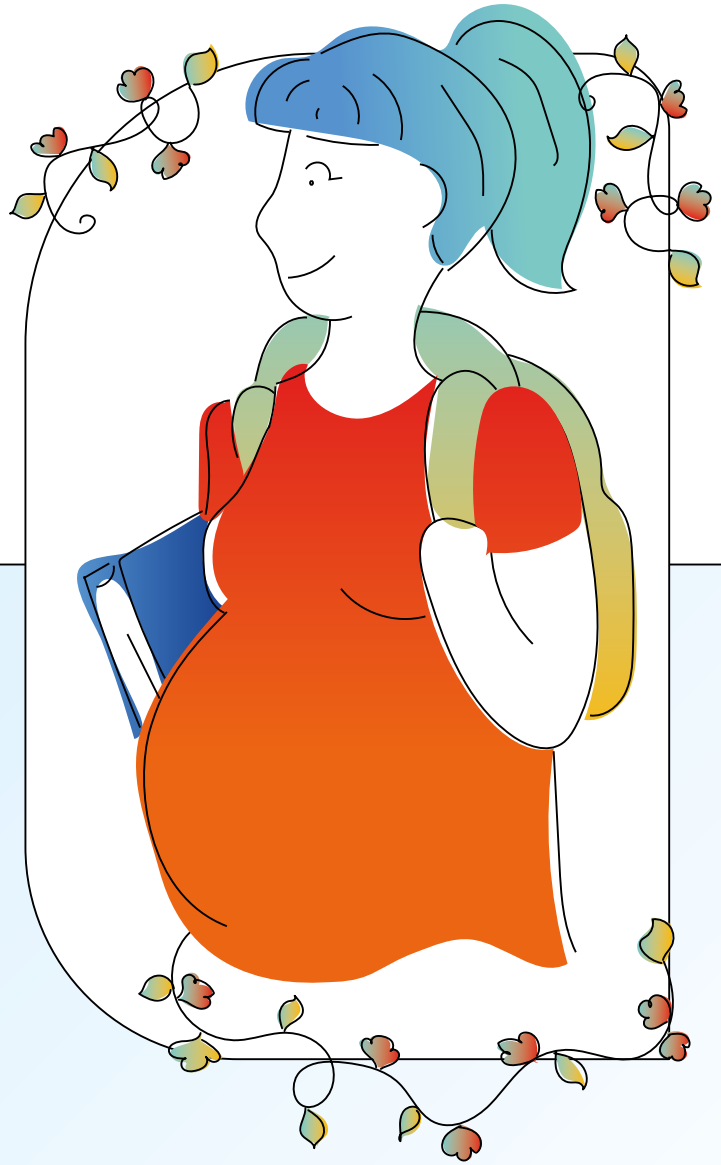
- *Priority in receiving receiving services if you are pregnant or have an infant.*
- *Be excused from work during working hours for medical appointments and exams without salary deductions while you are pregnant.*
- *Be guaranteed rest and receive maternity leave pay for two weeks in cases of miscarriage and legal abortion.*
- *Have breaks at work to breastfeed during the first six months of the baby's life.*
- *Be removed from hazardous activities while pregnant and/or breastfeeding and perform your duties in a safe environment.*
- *Take maternity leave and receive maternity pay.*

Você tem o direito de entregar legalmente seu bebê em adoção e receber atendimento psicossocial gratuito se desejar, precisar ou decidir entregar a criança em adoção. Procure a Vara da Infância e Juventude de sua cidade.

Se você for estudante, também tem direitos específicos como:

- Licença maternidade sem prejuízo do período escolar;
- A partir do oitavo mês de gestação, poderá cumprir os compromissos escolares em casa;
- Prestação dos exames finais no período estipulado em atestado médico.

Se você for adolescente, você também tem direito a ser atendida com sigilo, privacidade, autonomia e receber informações sobre planejamento familiar e sexualidade responsável. Também pode ser atendida sozinha, se preferir.



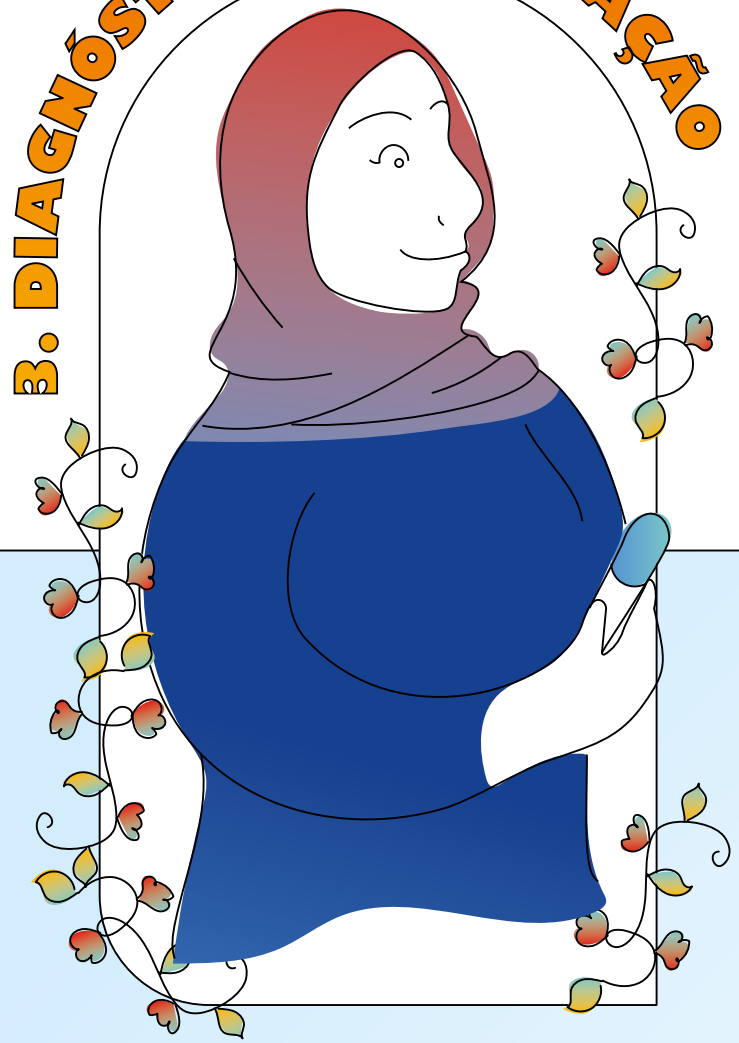
You have the right to legally place your baby for adoption and receive free psychosocial support if you wish, need or decide to give the child up for adoption. Contact the Department of Children and Families in your city.

If you are a student, you also have specific rights such as:

- *Maternity leave without any harm to to your school year.*
- *From the eighth month of pregnancy, you can fulfill your school commitments at home.*
- *Taking final exams within the period specified in the medical certificate.*

If you are a teenager, you also have the right to be treated with confidentiality, privacy, autonomy and receive information about family planning and responsible sexuality. You can also be assisted alone if you prefer.

3. DIAGNÓSTICO DA GESTAÇÃO



A gestação pode ocorrer de forma planejada ou não planejada.

Lembre-se que usar contracepção de forma inadequada pode levar à gestação não-intencional.

Falando em contracepção...

- Existem vários métodos disponíveis para evitar uma gravidez não planejada: métodos não hormonais (como preservativo), métodos cirúrgicos (como laqueadura e vasectomia) e métodos hormonais, (orais ou injetáveis), além dos métodos de longa duração (como os DIUs).
- Você pode acessar a maior parte deles pelo SUS, de graça!

3. DIAGNOSIS OF PREGNANCY

Pregnancy can occur as a planned or unplanned event.

Remember that using contraception improperly can lead to unintended pregnancy.

About contraception...

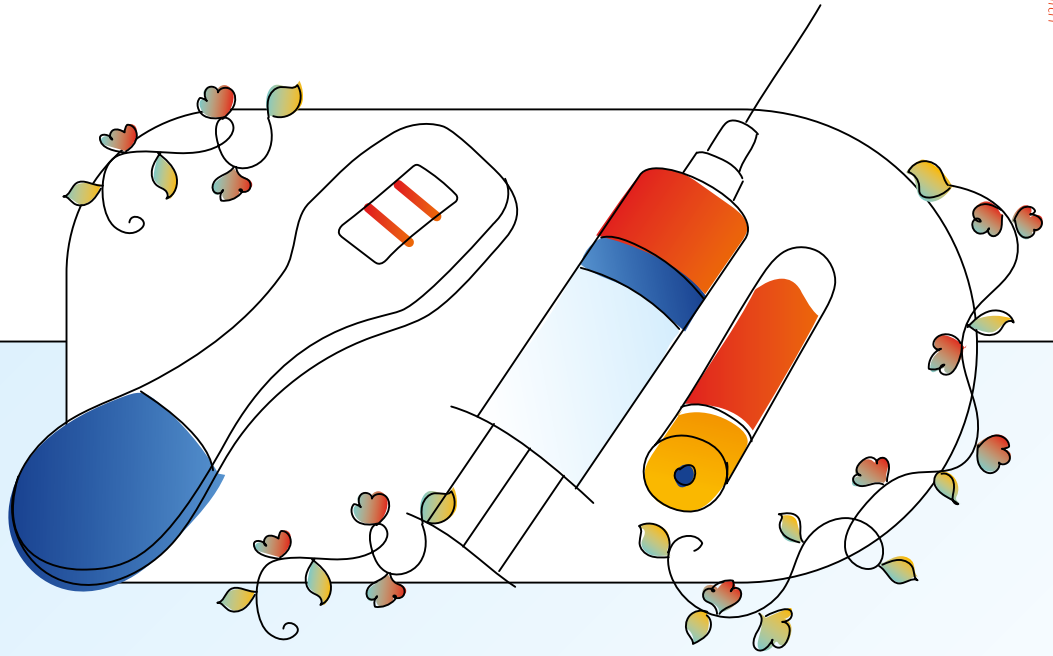
- *There are various methods available to prevent unintended pregnancy: non-hormonal methods (such as condoms), surgical methods (such as tubal ligation and vasectomy) and hormonal methods (oral or injectable), as well as long-acting methods (like IUDs).*
- *You can access most of them through the SUS free of charge!*

COMO SABER SE ESTOU GRÁVIDA?

Alguns sinais e sintomas que podem sugerir gestação incluem:

- Atraso menstrual
- Irregularidade menstrual
- Aumento de sensibilidade das mamas
- Dor abdominal, náuseas, vômitos
- Aumento da frequência urinária

Caso apresente algum destes sintomas, não se preocupe.
Procure um serviço de saúde assim que possível. Não demore!
Faça um teste de gravidez: Beta HCG urinário ou de sangue.



HOW CAN I KNOW IF I AM PREGNANT?

Some signs and symptoms that may suggest you are pregnant include:

- *Missed menstrual period*
- *Menstrual irregularities*
- *Increased breast sensitivity*
- *Abdominal pain, nausea, vomiting*
- *Increased urination frequency*

If you experience any of these symptoms, don't worry.
Seek medical care as soon as possible! Don't delay!
Take a pregnancy test: either a urine or blood beta HCG test.

4. IMPORTÂNCIA DO PRÉ-NATAL

4. THE IMPORTANCE OF PRENATAL CARE

Por que frequentar os serviços de atenção pré-natal e pós-natal?

A atenção pré-natal e os cuidados após o parto são importantes para acolher a mulher desde o início da gravidez, realizar acompanhamento baseado numa atenção de qualidade e humanizada, assegurando o bem-estar materno e neonatal.

Nas consultas você pode esclarecer as dúvidas e compreender as TRANSFORMAÇÕES físicas, emocionais e nos vínculos que acontecem durante a gestação e após o parto junto a profissionais qualificados.

Esta atenção é baseada em princípios éticos e no respeito a sua individualidade, autonomia e particularidades da sua cultura.

Why attend prenatal and postpartum care services?

Prenatal care and postpartum care are important to support women since the beginning of pregnancy, provide quality and compassionate care, and ensure the well-being of both the mother and the newborn.

During these medical appointments, you can clarify your doubts and understand the physical, emotional, and relationship changes that occur during pregnancy and after childbirth with qualified professionals.

This care is based on ethical principles and respects your individuality, autonomy and cultural specificities.

Aproveite também a interação com os profissionais para falar dos costumes e características da sua cultura.

Este será um momento importante de aprendizado e troca de conhecimentos entre você e a equipe de profissionais!

Take advantage of the interaction with the professionals to share the customs and characteristics of your culture.

This will be an important moment to learn and exchange knowledge between you and the team of professionals!

5. PRÉ-NATAL

O que é a atenção pré-natal?

Os cuidados pré-natais englobam prevenção e tratamento de situações que envolvem a saúde da mulher e de seu bebê, além de uma série de comportamentos relacionados à saúde que podem beneficiar a mulher durante sua gestação e ao longo de sua vida.

Após o diagnóstico de gestação, será agendada consulta com a equipe de saúde da mulher na UBS de sua preferência.

Além disso, existem, nas UBS, grupos de gestantes, para compartilhar e trocar experiências!

5. PRENATAL

What is prenatal care?

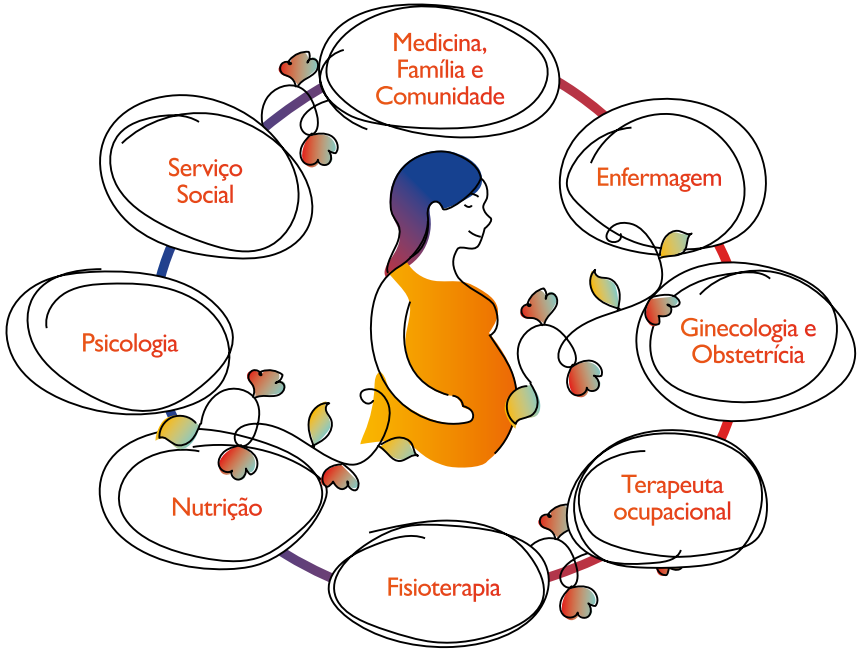
Prenatal care encompasses the prevention and treatment of health-related issues both for the woman and her baby, along with a range of health-related behaviors that can benefit the woman during pregnancy and throughout her life.

After the pregnancy diagnosis, an appointment with the women's health team at the UBS of your preference will be scheduled.

Additionally, there are pregnancy support groups at the UBS where you can share and exchange experiences!

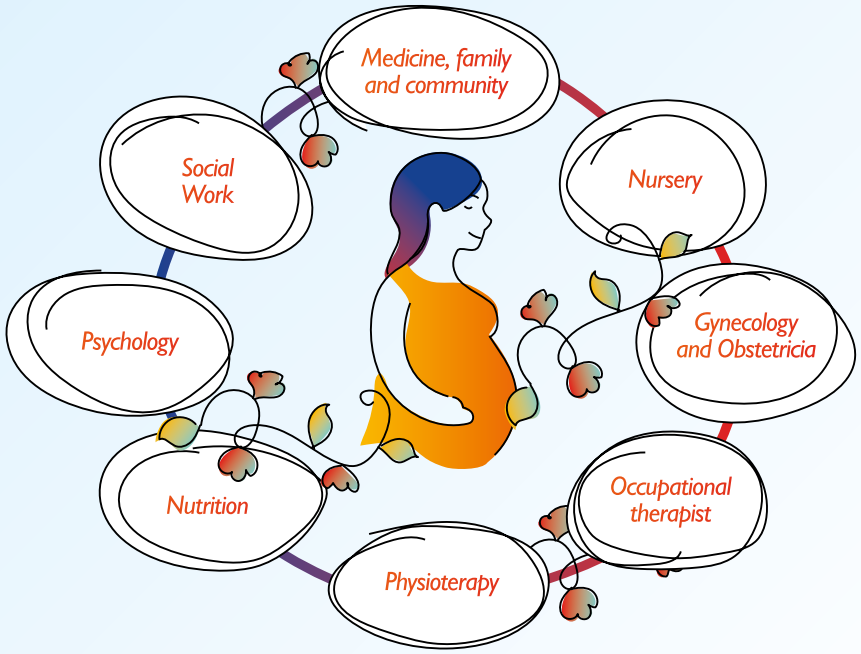
EQUIPE MULTIDISCIPLINAR

Você pode contar com o atendimento de equipes multidisciplinares, com profissionais de várias áreas que trabalham de maneira integrada!



MULTIDISCIPLINARY TEAM

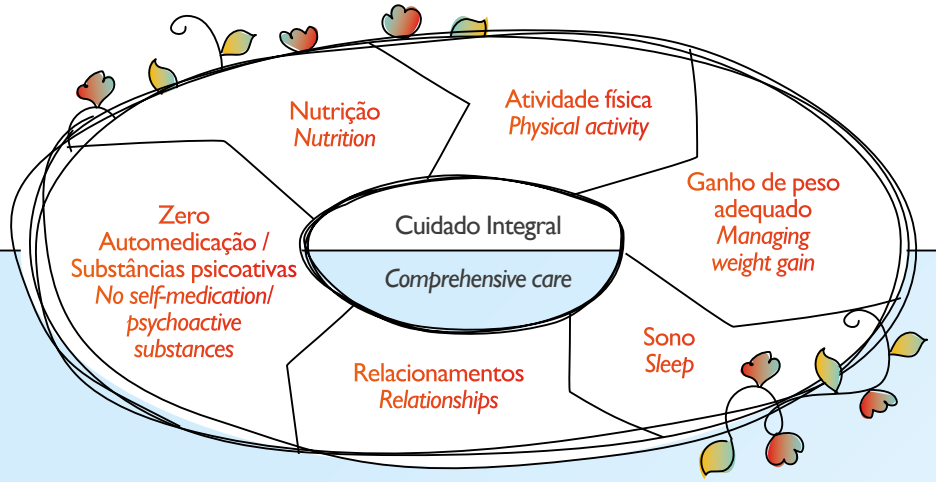
You can benefit from the care provided by multidisciplinary teams, which include professionals from various fields working together in an integrated way!



CUIDADO INTEGRAL À SAÚDE

Este é um período é caracterizado por diferentes transformações, por isso é fundamental o cuidado integral à saúde. Algumas ações sugeridas estão relacionadas a desenvolver atividades cotidianas que fazem bem a você e que garantem uma boa relação com seu entorno, a prática de atividade física e nutrição alimentar.

Lembre-se que este momento é fundamental para cuidar de seu bem-estar e o do seu bebê.



COMPREHENSIVE HEALTH CARE

This is a period characterized by various transformations, so comprehensive health care is essential. Some suggested actions include engaging in daily activities that are good for you and ensure a positive relationship with your surroundings, engaging in physical activities, and maintaining a balanced diet.

Remember that this moment is crucial for taking care of your well-being and that of your baby.

DURANTE O PRÉ-NATAL

Consultas
Realizadas a cada 1 a 4 semanas, dependendo da fase da gestação, com médico ou enfermeiro.

Vacinação
Você será orientada a atualizar sua carteira vacinal. A vacinação é gratuita e pode ser realizada na UBS de referência.

Exames complementares
Exames de sangue, urina e ultrassom serão solicitados.

Cuidados
Serão orientados cuidados com alimentação, consumo de vitaminas, atividade física, sono, saúde mental, sexual e futuro reprodutivo.

DURING PRENATAL

Appointments:
Scheduled every 1 to 4 weeks, depending on the stage of pregnancy, with a doctor or a nurse.

Vaccination
You will be advised to update your vaccination records. Vaccination is free and can be received at the reference UBS.

Additional tests
Blood tests, urine tests and ultrasound will be requested.

Guidance
You will receive guidance on nutrition, vitamin intake, physical activities, sleep, mental health, sexual health and reproductive plans.

6. ACOMPANHANDO A GESTAÇÃO

1ª consulta

É feita uma história clínica sobre seu histórico de saúde, de gestações anteriores, além de exame físico e solicitação de exames de sangue e de urina. Essa consulta costuma ser a mais longa.

Consultas seguintes

Podem ser mensais, quinzenais ou semanais. Em todas, você poderá esclarecer dúvidas, falar seus sintomas e receber orientações. Sempre serão aferidos: peso e pressão arterial, batimento do coração do bebê, medida do útero e avaliação do inchaço.

6. MONITORING PREGNANCY

1st appointment

Your medical history will be reviewed including previous pregnancy and physical examination will be conducted. Blood and urine tests will be ordered. This appointment is usually the longest.

Subsequent appointments

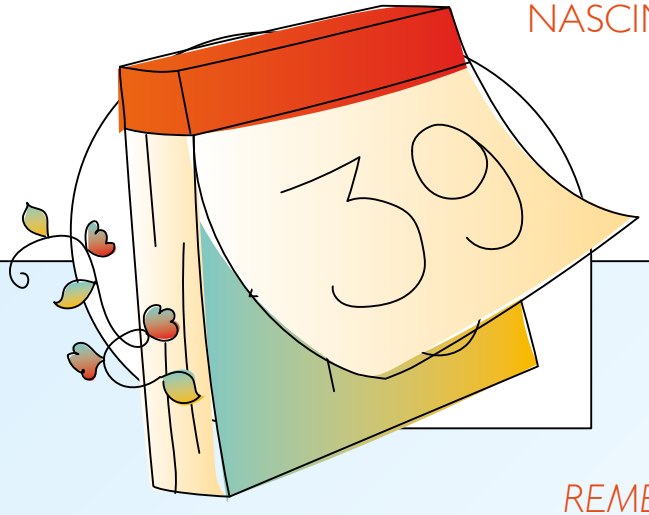
These will be scheduled monthly, biweekly or weekly. During each appointment, you can ask questions, describe your symptoms, and receive guidance. Your weight, blood pressure, baby's heart rate, uterine measurement and swelling will be checked during every visit.

20 a 24 semanas
Também será realizada, no mínimo, uma ultrassonografia durante o pré-natal entre 20 e 24 semanas, que permite avaliar todo o bebê!

28 semanas
Os exames de sangue e de urina são repetidos com 28 semanas.

37 semanas
A partir daqui as consultas serão semanais até as 40 semanas e você terá orientações sobre sinais de trabalho de parto como perda de líquido, sangramento vaginal, contrações, movimentação fetal. Afinal, o bebê está para nascer!

LEMBRE-SE: NÃO EXISTE ALTA DO PRÉ-NATAL. VOCÊ SERÁ ACOMPANHADA ATÉ O NASCIMENTO DO/A BEBÊ!



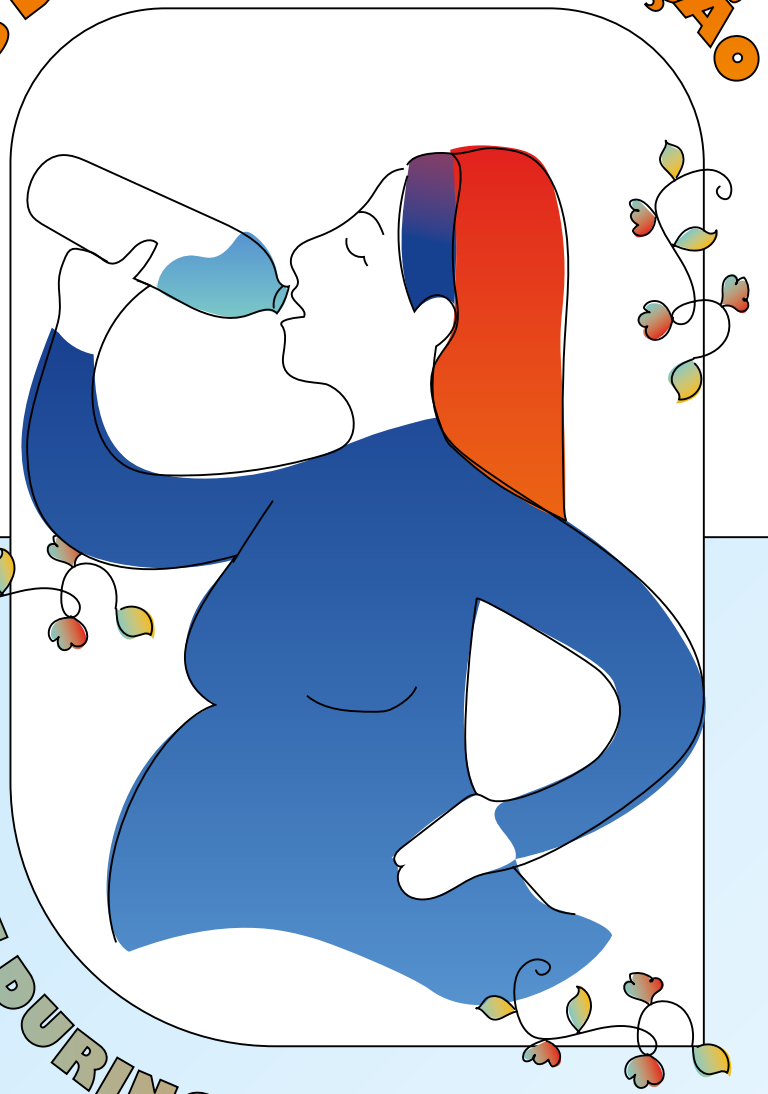
20 to 24 weeks
There will be also at least one ultrasound during prenatal care, usually between 20 and 24 weeks, which allows for a comprehensive assessment of the baby!

28 weeks
Blood and urine tests are repeated around 28 weeks.

37 weeks
From here, the appointments will be weekly until the 40th week, and you will receive guidance on signs of labor such as the loss of aminiotic fluid, vaginal bleeding, contractions, and fetal movement. After all, the baby is about to be born!

REMEMBER: THERE IS NO DISCHARGE FROM PRENATAL CARE. YOU WILL BE MONITORED UNTIL THE BABY IS BORN!

7. CUIDADOS DURANTE A GESTAÇÃO



ALIMENTAÇÃO

Prefira alimentos *in natura* e evite alimentos ultraprocessados (industrializados).
Beba de 8 a 10 copos de água por dia.
Gestante não deve ingerir bebidas alcoólicas – a recomendação é álcool ZERO.

Evite

- Bebidas à base de cafeína.
- Carnes cruas ou malpassadas.
- Legumes/vegetais mal lavados.

7. CARE DURING PREGNANCY

NUTRITION

Choose natural foods and avoid ultra-processed foods (industrialized).
Drink 8 to 10 glasses of water per day.
Pregnant women should not consume alcoholic beverages – the recommendation is ZERO alcohol.

Avoid

- *Caffeine-based drinks.*
- *Raw or undercooked meats.*
- *Poorly washed vegetable.*

ATIVIDADE FÍSICA

Mulheres grávidas e no pós-parto sem contraindicações devem praticar atividade física regular.

Recomenda-se fazer 150 minutos por semana de atividade física aeróbica de moderada intensidade.

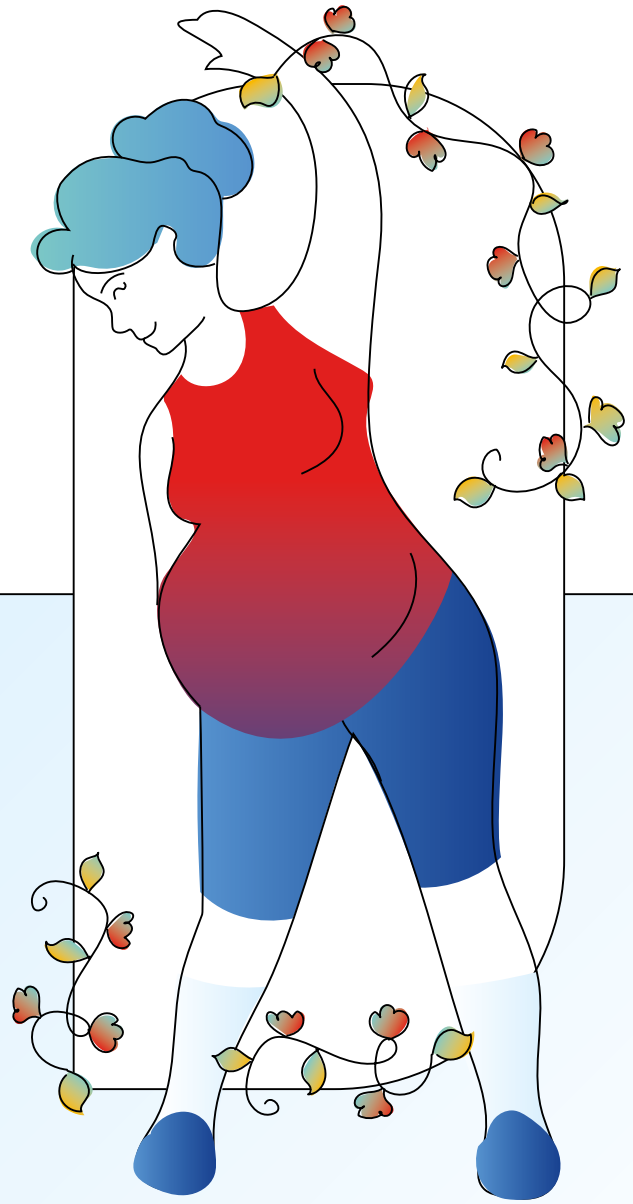
Evite

- Momentos de calor excessivo.
- Atividades com contato físico e risco de quedas.

Algumas recomendações

- Hidrate-se!
- Comece devagar e aumente gradualmente a frequência, intensidade e duração das atividades.

Converse sobre esse assunto nas consultas do pré-natal.



PHYSICAL ACTIVITY

Pregnant women and those in the postpartum period without contraindications should engage in regular physical activity.

It is recommended to do 150 minutes per week of moderate-intensity aerobic physical activity.

Avoid

- *Moments of excessive heat.*
- *Activities with physical contact or the risk of falls.*

Some recommendation

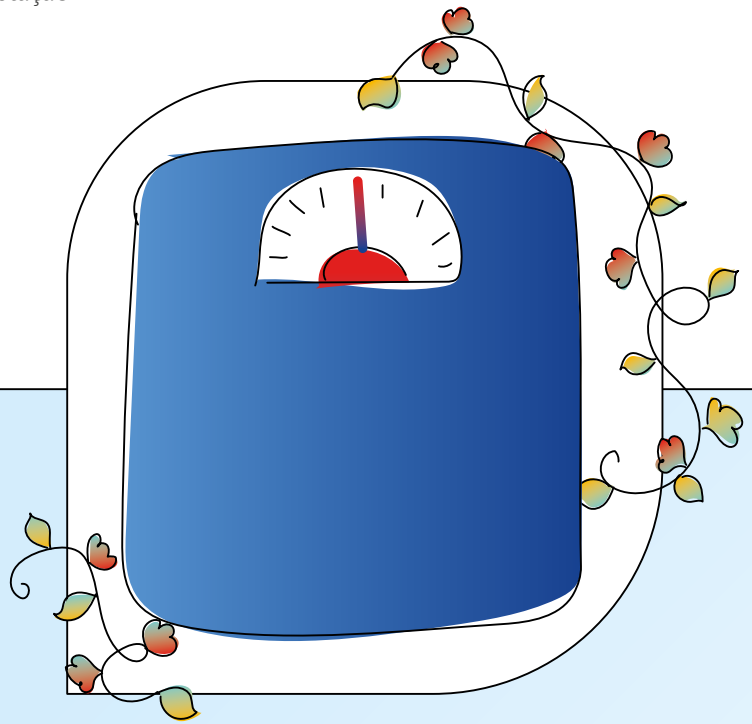
- *Stay hydrated!*
- *Start slowly and gradually increase the frequency, intensity and duration of activities.*

Discuss this matter during your prenatal appointments.

GANHO DE PESO

Durante as consultas a equipe fará acompanhamento do seu ganho de peso baseado em curvas específicas, conforme seu peso antes da gestação.

Lembre-se:
Ganho de peso insuficiente ou em excesso podem trazer alguns riscos à gravidez.



WEIGHT GAIN

During the consultations, the team will monitor your weight gain based on specific curves, depending on your weight before pregnancy.

Remember: Insufficient or excessive weight gain can pose some risk during pregnancy.

SONO

As transformações físicas, hormonais e as novas rotinas da gravidez podem causar alterações no sono.

Algumas recomendações

- Procure dormir 8 horas por noite.
- Repouse um pouco durante o dia (após o almoço, preferencialmente).
- Deite-se preferencialmente do lado esquerdo, com um travesseiro entre as pernas.
- Tenha uma alimentação leve antes de dormir.
- Evite excesso de estímulos sonoros e visuais antes de dormir.

SLEEP

Physical and hormonal transformation, and the new routines of pregnancy can cause changes in sleep.

Some recommendations

- *Aim for 8 hours of sleep per night.*
- *Take a short rest throughout the day (preferably after lunch).*
- *Lie on your left side, with a pillow between your legs.*
- *Have a light meal before bedtime.*
- *Avoid excessive noise and visual stimuli before bedtime.*

RELACIONAMENTOS

A gestação é um momento importante para estabelecer e fortalecer o vínculo com o bebê.

Esta etapa, vivida num novo contexto social e cultural, pode ser um momento de oportunidades para formar novos vínculos e relacionamentos que serão essenciais para apoio emocional de que você precisa.

Inseguranças e preocupações que você sente podem ser aliviadas na comunicação com pessoas próximas e com as quais tenha construído um vínculo de confiança e afeto.

Saiba que a equipe de profissionais da saúde também faz parte dessa rede de apoio.

USO DE MEDICAMENTOS E SUBSTÂNCIAS PSICOATIVAS

Evite automedicação, mesmo de remédios fitoterápicos, suplementos vitamínicos ou recomendados por outras pessoas que não a equipe de saúde. Aguarde sua consulta para perguntar se a medicação pode ser usada.

O uso de substâncias psicoativas
O uso durante a gestação pode trazer impactos negativos para sua saúde e de seu bebê.

Tanto as substâncias lícitas (como álcool e tabaco) quanto as ilícitas (como maconha e crack) não devem ser utilizadas na gestação ou no pós-parto.

Se você tiver dificuldades para lidar com o uso de substâncias psicoativas, converse sobre o assunto nas consultas de pré-natal.

RELATIONSHIPS

Pregnancy is a very important time to establish and strengthen the bond with your baby.

This stage, experienced in a new social and cultural context, can be a moment of opportunity to form new bonds and relationships that will be essential for the emotional support you need.

Insecurities and concerns you may feel can be relieved through communication with close people with whom you have built a bond of trust and affection.

Know that the healthcare team is also part of this support network.

USE OF MEDICATION AND PSYCHOACTIVE SUBSTANCES

Avoid self-medication, even with herbal remedies, vitamin supplements, or those recommended by other people who are not part of the healthcare team. Wait for your appointment to ask if the medication can be used.

The use of psychoactive substances
The use during pregnancy can have negative impacts on your health and that of your baby.

Both legal substances (such as alcohol and tobacco) and illegal (such as marijuana and crack) should not be used during pregnancy or the postpartum stage.

If you have difficulty dealing with the use of psychoactive substances, discuss the matter during your prenatal appointments.

OUTROS CUIDADOS

É recomendável tomar 20 minutos de sol, no início da manhã ou no final da tarde. Lembre-se de usar boné ou chapéu e protetor solar no rosto, para evitar manchas e câncer de pele.

ADDITIONAL CARE

It is recommended to get 20 minutes of sunlight in the early morning or late afternoon. Remember to wear a hat and sunscreen on your face to prevent skin blemishes or skin cancer.

8. SINAIS E SINTOMAS FREQUENTES

SINTOMAS COMUNS DURANTE A GRAVIDEZ E COMO ALIVIÁ-LOS

Náuseas e vômitos
Chás com gengibre, camomila ou fazer acupuntura podem aliviar.

Azia
Geralmente mudanças nos hábitos alimentares aliviam a azia, mas medicamentos poderão ser prescritos, se necessário.

Cãibras nas pernas
Tratamento não farmacológico pode aliviar as cãibras, como consumo de banana, laranja ou abacate. Pergunte à equipe médica.

Dores lombares e pélvicas
Exercício regular durante a gravidez reduz dores. Fisioterapia, cintas de suporte e acupuntura também podem ajudar.

8. FREQUENT SYMPTOMS

COMMON PREGNANCY SYMPTOMS AND HOW TO ALLEVIATE THEM

Nausea and vomiting
Ginger and chamomile tea and acupuncture can help relieve these symptoms.

Heartburn
Dietary changes usually alleviate heartburn, but medications can also be prescribed if necessary.

Leg cramps
Non-pharmacological treatment like eating bananas, oranges or avocados can help with leg cramps. Consult the medical team for guidance.

Low back and pelvic pain
Regular exercises during pregnancy can reduce pain. Physical therapy, support belts and acupuncture can also be helpful.

Obstipação

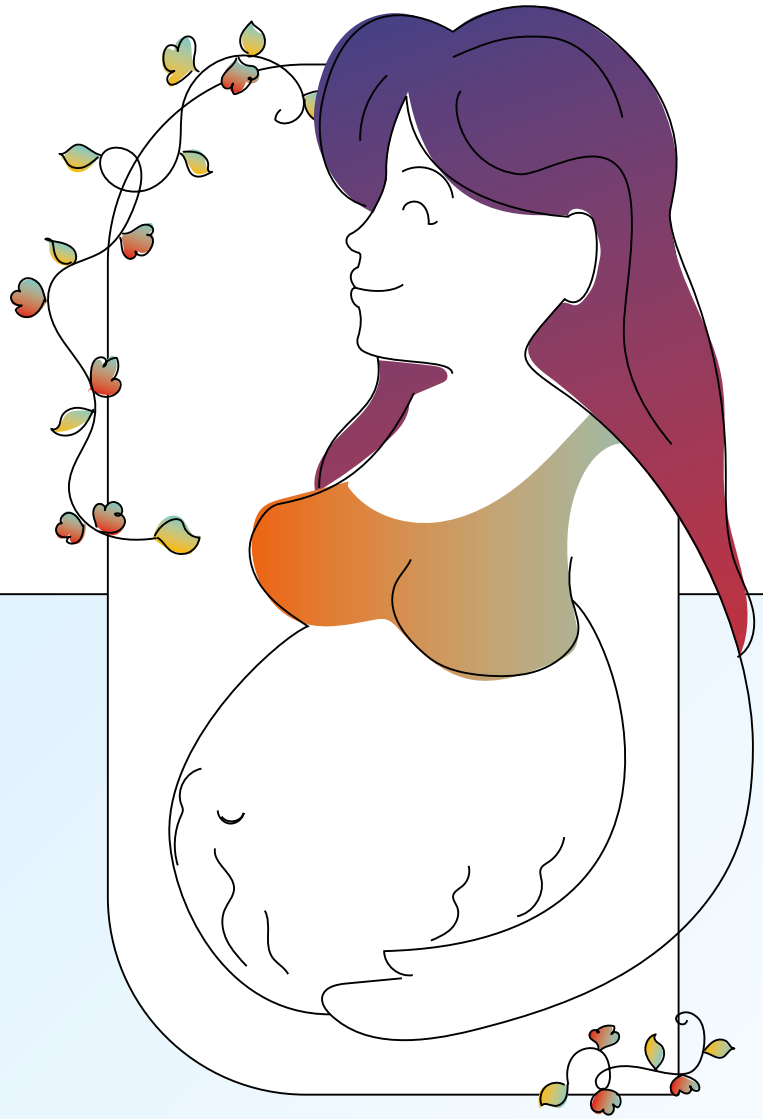
Também conhecida como 'prisão de ventre', possui a modificação da dieta e aumento da ingestão de água e alimentos ricos em fibras como a principal forma de melhorar. Peça orientação da equipe sobre demais opções de tratamento.

Veias varicosas e edema

Meias de compressão, elevação das pernas e imersão em água podem melhorar.

Manchas na pele (como melasma e estrias)

Uso contínuo de protetor solar no rosto, hidratantes e óleos específicos nas regiões do abdome e pernas podem ajudar.



Constipation

Dietary modifications, increased water intake, and consuming fiber-rich foods are the primary ways to improve constipation. Ask the medical team for additional treatment options.

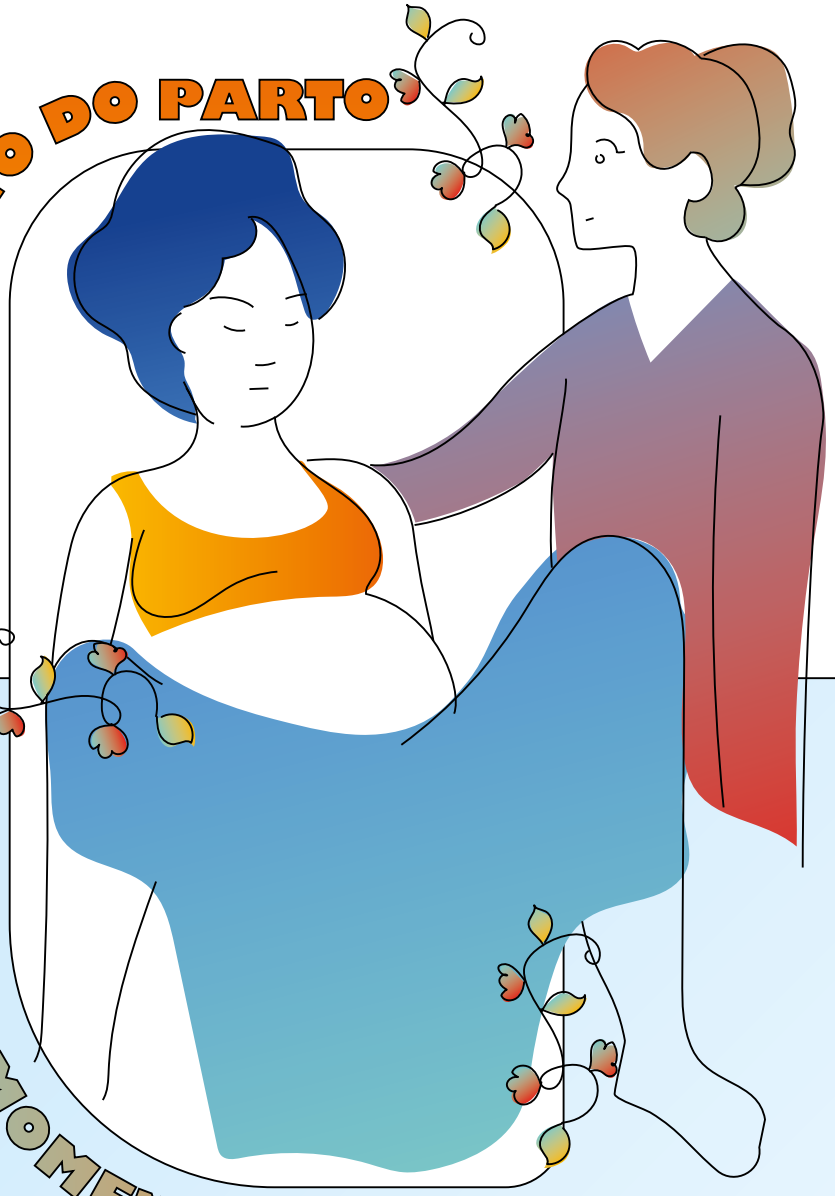
Varicose veins and edema

Wearing compression socks, elevating the leg and soaking it in water can help improve these symptoms.

Skin blemishes (such as melasma and stretch marks)

Continuous use of sunscreen on the face, application of moisturizers and specific oils on the abdomen and leg can be helpful.

9. O MOMENTO DO PARTO



Chegou o dia tão esperado, e você é a protagonista desse momento inesquecível. Se planeje, na medida do possível, e garanta que sua vontade e direitos sejam sempre escutados.

Lembre-se:

- Durante todo o período de internação para o parto, você tem o direito a um acompanhante de sua escolha.
- Você tem direito a um ambiente sossegado, privativo, arejado, sem ruídos, só para você e seu/sua acompanhante, durante o trabalho de parto e o parto.

9. THE MOMENT OF BIRTH

The long-awaited day has arrived, and you are the protagonist of this unforgettable moment. Plan as much as you can and ensure that your wishes and rights are always respected.

Remember:

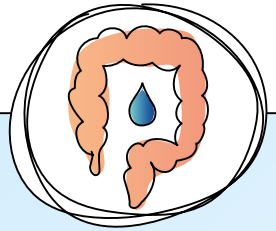
- *Throughout the entire hospitalization period for childbirth, you have the right to have a companion of your choice with you.*
- *You have the right to a calm, private, well-ventilated environment, free from noise, exclusively for you and your chosen companion during labor and childbirth.*

O NASCIMENTO

Existem vários procedimentos que não devem ser realizados de rotina, apenas em casos específicos. Alguns deles são:

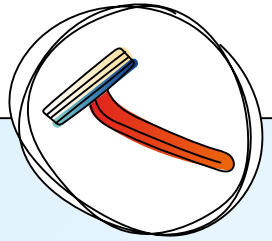
LAVAGEM INTESTINAL

É desagradável e desnecessária; durante o trabalho de parto você esvaziará seu intestino naturalmente e isso não provoca infecção nem faz mal ao bebê.



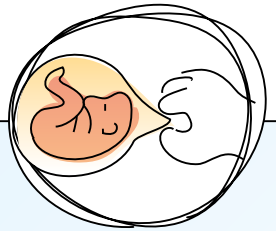
RASPAGEM DOS PELOS ÍNTIMOS

Não é preciso fazer; nem em casa, nem quando chegar à maternidade. Seus pelos são uma proteção natural para a vagina.



ROMPER A BOLSA DAS ÁGUAS

O rompimento artificial da bolsa aumenta os riscos de infecção e problemas com o cordão umbilical do bebê. Também já foi demonstrado que romper a bolsa de rotina não acelera o trabalho do parto.



CHILDBIRTH

There are several procedures that should not be routinely performed, only in specific cases. Some of them are:

ENEMA

It is unpleasant and unnecessary. During labor your bowels will be empty naturally, and this does not cause infection or harm to you and the baby.

SHAVING PUBIC HAIR

There is no need to do it, neither at home nor when you arrive at the maternity hospital. Your hair is a natural protection for the vagina.

ARTIFICIAL RUPTURE OF MEMBRANES

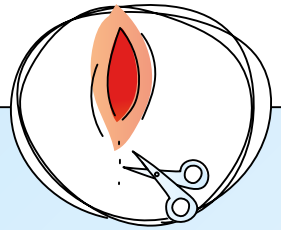
Artificially breaking the amniotic sac increases the risks of infection and problems with the baby's umbilical cord. It has also been shown that routinely breaking the water does not speed up labor.

SORO COM OCITOCINA

Torna as contrações mais incômodas e dificulta sua movimentação. Pode ser administrado em alguns casos para induzir o parto (em gestações de alto risco) ou quando não há contrações uterinas, com trabalho de parto arrastado.

EPISIOTOMIA

É um corte no períneo e na vagina; ao contrário do que muitos pensam, não é habitualmente necessário, não "protege" o períneo nem evita problemas futuros como incontinência urinária e prolapsos. Pode causar dor e desconforto após o parto e aumentar os riscos de infecção. Além disso, também já foi comprovado que a episiotomia de rotina, além de não proteger, aumenta o risco de lacerações graves.



OXYTOCIN DRIP

It makes contractions more uncomfortable and hinders your movement. It can be administered in some cases to induce labor (in high-risk pregnancies) or when there are no uterine contractions with a prolonged labor.

EPISIOTOMY

It is a cut in the perineum and vagina. Contrary to what many people think, it is not usually necessary, does not "protect" the perineum or prevent future problems like urinary incontinence and prolapses. It can cause pain and discomfort after childbirth and increase the risk of infection. Furthermore, it has also been proven that routine episiotomy, besides not providing protection, increases the risk of severe laceration.

O SUS prioriza o parto vaginal, salvo em alguns casos específicos. Mas, em situações sem risco ao bebê, a mãe pode também optar pelo parto cesárea a partir da 39ª semana.

A mãe, o bebê e o acompanhante devem permanecer em alojamento conjunto desde o nascimento. O período de observação do bebê, no berçário, ocorre apenas nos casos de indicação clínica.

APÓS O NASCIMENTO DO BEBÊ

Se ele nascer bem, você deve ser a primeira pessoa a pegá-lo e acariciá-lo. Esse contato imediato, pele a pele, é necessário para a imunidade do bebê, para a sensação de segurança e de que ele é bem-vindo à vida.

A amamentação deve ser iniciada na primeira hora de vida do bebê.

The SUS prioritizes vaginal delivery, except in specific cases. However, in situations without risk to the baby, the mother can also choose to have a cesarean section starting from the 39th week.

The mother, the baby and the companion should stay together in the same room from the moment of birth. The baby will only be taken to the nursery for observation in cases when it is medically indicated.

AFTER THE BABY IS BORN

If the baby is in good health, you should be the first person to hold and cuddle him/her. This immediate skin-to-skin contact is essential for the baby's immune system, sense of security, and feeling welcomed into life.

Breastfeeding should be initiated within the first hour of the baby's life.

10. CUIDADOS APÓS O PARTO

10. POSTPARTUM CARE

ALEITAMENTO MATERNO

O aleitamento é fundamental para o desenvolvimento do bebê, além de ser um momento de vínculo e interação. O leite materno é fonte de nutrientes e oferece proteção ao bebê.

É recomendado o aleitamento materno exclusivo até os seis meses de idade do bebê, sob livre demanda, e complementar até 2 anos ou mais.

Lembre-se: seu leite é suficiente. Não precisa dar água para seu/sua bebê!

BREASTFEEDING

Breastfeeding is essential for the baby's development and provides a bonding and interactive moment. Breast milk is a source of nutrients and offers protection to the baby.

Exclusive breastfeeding is recommended for the first six months of the baby's life, on demand, and complementary breastfeeding should continue until the age of 2 or more.

Remember: Your breast milk is sufficient. There is no need to give water to your baby!

Algumas recomendações

- Quanto mais seu bebê mamar, mais leite você terá.
- Não coloque horário ou tempo certo para cada mamada.
- Hidrate-se bastante e procure se alimentar bem!

Amamentar nem sempre é fácil!

Procure orientação e apoio nos profissionais da saúde. Caso não seja possível amamentar, não se preocupe. Com orientação adequada de profissionais, é possível realizar o aleitamento artificial, sem prejuízo à saúde do bebê.

PUERPÉRIO

Puerpério é o nome do período da mulher após o parto. As transformações que acontecem nesse período contribuem para reestabelecer seu organismo ao estado não-gravídico.

A consulta de retorno para revisão do pós-parto geralmente é agendada em torno de 42 dias após o parto, e, na maioria das vezes, é feito na unidade de saúde mais próxima de você.

As consultas de atenção puerperal são parte de continuidade do cuidado ao qual você e seu bebê têm direito.

Você pode anotar suas dúvidas para facilitar a conversa com as equipes nos serviços de saúde!

Some recommendations

- *The more your baby breastfeeds, the more milk you will produce.*
- *Do not set a schedule or a specific time for each feeding.*
- *Stay well-hydrated and make sure to eat properly!*

Breastfeeding is not always easy!

Seek guidance and support from healthcare professionals. If breastfeeding is not possible, do not worry. With proper guidance from professionals, it is possible to use formula without harming the baby's health.

PUERPERIUM

The postpartum period, known as puerperium, is the time when a woman's body goes through changes to return to its non-pregnant state.

The follow-up appointment for postpartum review is usually scheduled around 42 days after delivery and is often conducted at the healthcare facility closest to you.

Postpartum care appointments are part of the ongoing care that you and your baby are entitled to.

You can jot down your questions to facilitate the conversation with the healthcare team at the health services!

CONTRACEPÇÃO

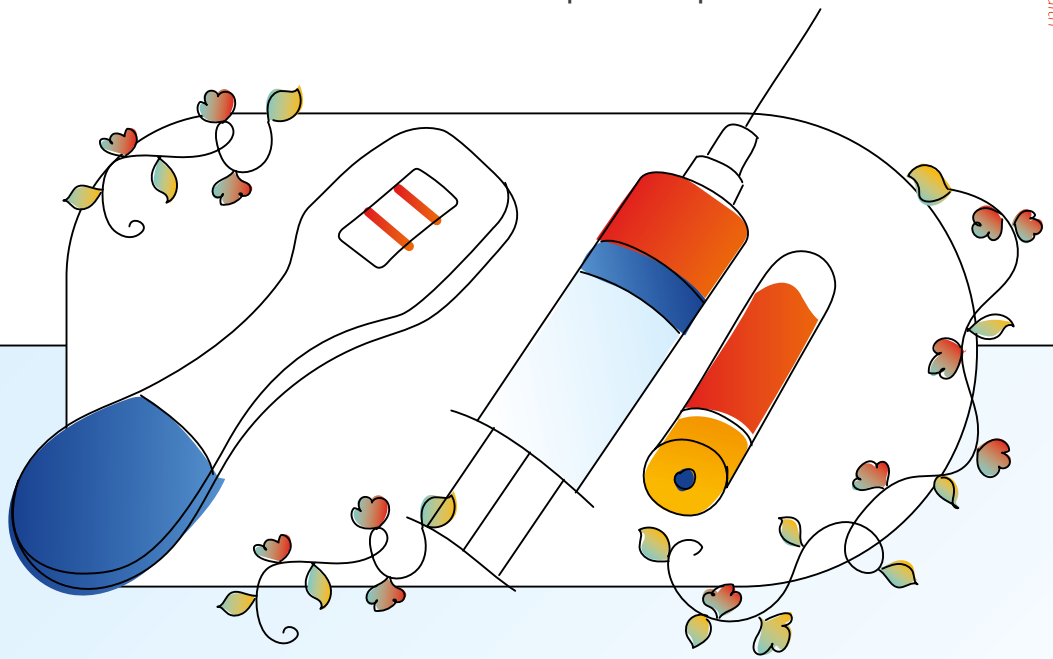
O pré-natal e o puerpério são momentos importantes para conversar sobre seu planejamento reprodutivo.

Alguns métodos contraceptivos são contraindicados nesta fase, mas as pílulas somente com progesterona, o injetável trimestral, implantes e os DIUs estão liberados! E não podemos esquecer da camisinha, que pode ser usada e também garante proteção contra infecções sexualmente transmissíveis.

Converse com os profissionais de saúde, assim, suas decisões serão embasadas em informações de qualidade e nas suas expectativas e desejos.

VOCÊ SABIA?

O puerpério é um ótimo momento para inserção do dispositivo intrauterino (DIU). O DIU é um contraceptivo reversível de longa duração. Os DIUs podem ser inseridos logo após o parto ou após 6 semanas. A inserção costuma ser mais tranquila neste período.



CONTRACEPTION

The prenatal and puerperium periods are important times to discuss your family planning.

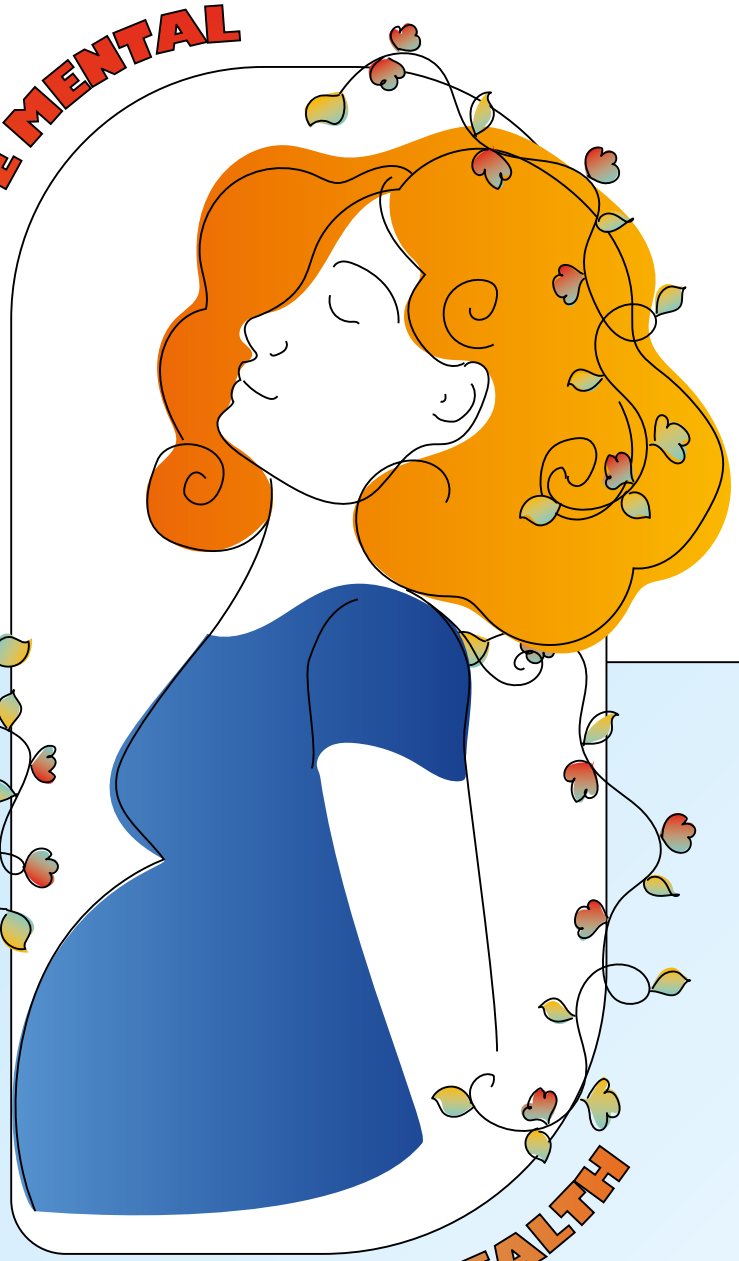
Some contraceptive methods are contraindicated during this phase, but progestin-only pills, quarterly injections, implants and IUDs are all options! And let's not forget about condoms, which can be used and also provide protection against sexually transmitted infections.

Talk to healthcare professionals so that your decisions are based on quality information and aligned with your expectations and desires.

DID YOU KNOW?

The postpartum period is an excellent time for the insertion of an intrauterine device (IUD). The IUD is a reversible, long-acting contraceptive method. IUDs can be inserted immediately after childbirth or after six weeks. The insertion is usually more straightforward during this period.

11. SAÚDE MENTAL



NA GESTAÇÃO E APÓS O PARTO

Novas rotinas e expectativas na gestação e após o parto, acompanhadas dos desafios de viver num novo contexto social e cultural, podem propiciar o aparecimento de sentimentos e emoções com os quais você tenha dificuldades de lidar.

É importante ficar atenta à frequência das oscilações de humor e a como está lidando com as emoções. O puerpério é a fase da vida da mulher com maior incidência de transtornos psiquiátricos, como o *baby blues* e a depressão pós-parto.

Você sabia?

A equipe de saúde conversará regularmente com você para saber como está se sentindo. Se precisar de mais apoio, você poderá acessar serviços especializados da área de Saúde Mental, também disponíveis no SUS.

11. MENTAL HEALTH

DURING PREGNANCY AND AFTER CHILDBIRTH

New routines and expectations during pregnancy and after childbirth, accompanied by the challenges of living in a new social and cultural context, can give rise to feelings and emotions that you may find difficult to deal with.

It is important to pay attention to the frequency of mood swings and how you are coping with emotions. The puerperium period is the moment in a woman's life with the highest incidence of psychiatric disorders, such as baby blues and postpartum depression.

Did you know?

The healthcare team will regularly talk to you to understand how you are feeling. If you need more support, you can access specialized Mental Health services, also available through the SUS.

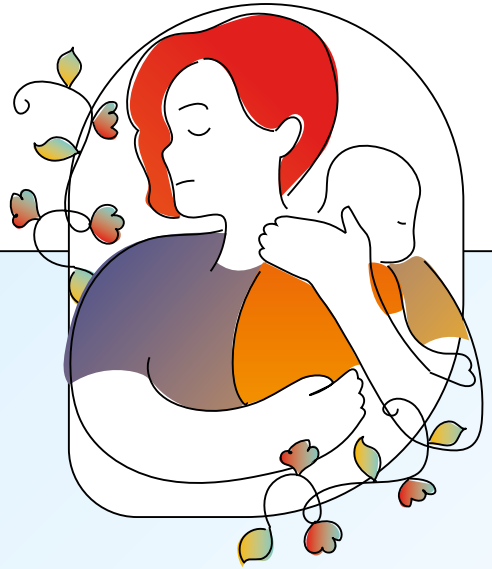
BABY BLUES E DEPRESSÃO PÓS-PARTO

Baby blues

Alguns dos sintomas mais comuns são tristeza, irritabilidade, sensação de "incapacidade", baixa autoestima e alterações de humor. É muito comum – pode acontecer em até 80% das mulheres - e é transitório. Começa logo após o parto e vai regredindo espontaneamente em até 2 semanas. Se persistir, deve ser considerada a possibilidade de depressão pós-parto.

Depressão pós-parto

Os sintomas são mais intensos e prolongados que no *baby blues*, com tristeza profunda, falta de interesse ou prazer nas atividades cotidianas, alterações de apetite e sono, afastamento social, ansiedade grave, preocupação excessiva com o bebê e até dificuldade de desenvolver sentimentos pelo bebê. O tratamento vai desde psicoterapia até uso de medicação, dependendo da avaliação médica. Existem várias opções seguras para quem está amamentando.



BABY BLUES AND POSTPARTUM DEPRESSION

Baby blues

Some of the most common symptoms are sadness, irritability, a feeling of "inadequacy", low self-esteem and mood swings. It is very common – it can happen to up to 80% of women - and is transient. It begins shortly after childbirth and gradually resolves within up to two weeks. If it persists, the possibility of postpartum depression should be considered.

Postpartum depression

The symptoms are more intense and prolonged than in baby blues, with deep sadness, lack of interest or pleasure in daily activities, changes in appetite and sleep, social withdrawal, severe anxiety, excessive worry about the baby, and even difficulty developing feelings for the baby. Treatment ranges from psychotherapy to medication, depending of medical evaluation. There are several safe options for breastfeeding mothers.

ATENÇÃO!

Procure ajuda médica se seu estado emocional não melhorar 2 semanas após o parto, se houver piora ou se estiver muito difícil lidar com essa fase. Você não está sozinha!

Você sabia?

É normal ter momentos mais delicados no puerpério como sentir-se cansada, triste e até com raiva durante este período. Precisamos olhar com carinho para esses momentos, porque o cuidado com a saúde mental ainda envolve muitos tabus. Não se deve dizer a uma mulher que passa por esses momentos que o que ela sente "é frescura" ou que "ela deveria estar feliz".

Lembre-se: A depressão pós-parto pode acontecer com qualquer mulher. Não tem nada a ver com a capacidade de ser uma "boa mãe" e nem é "culpa" da mulher. Quanto mais rápido for feito o diagnóstico, mais cedo receberá cuidado e orientação qualificada.

ATTENTION!

Seek for medical help if your emotional state does not improve 2 weeks after childbirth, if it worsens, or if it is very difficult to cope with this phase. You are not alone!

Did you know?

It is normal to have more delicate moments during the postpartum period, such as feeling tired, sad, or even angry at times. We need to look at these moments with kindness because mental health care still involves many taboos. One should not tell a woman experiencing these moments that what she feels is "nonsense" or that "she should be happy".

Remember: Postpartum depression can happen to any woman. It has nothing to do with one's ability to be a "good mother", and it is not the "woman's fault". The sooner the diagnosis is made, the sooner one can receive care and qualified guidance.

REDE DE APOIO EM CASOS DE VIOLÊNCIA

Esteja alerta!

Se durante a gestação ou pós-parto você vier a sofrer qualquer tipo de violência física, sexual ou psicológica por parte de pessoas próximas ou desconhecidas, procure ajuda no serviço de saúde. Existe uma rede de proteção, e você pode contar com ela. Procure orientações para defender seus direitos e não permitir que aconteça novamente. Ligue 180 ou Disque Saúde – 136, de forma gratuita, e denuncie.

SUPPORT NETWORK IN CASES OF VIOLENCE

Stay alert!

If you experience any type of physical, sexual or psychological violence from someone close or unknown during pregnancy or postpartum, seek help from a healthcare service. There is a support network, and you can rely on it. Seek guidance to defend your rights and prevent it from happening again. Call 180 or Disque Saúde - 136, free of charge, and report it.

Organização Mundial da Saúde (OMS)
2016 WHO recommendations on antenatal care for a positive pregnancy experience. https://www.who.int/publications/i/item/9789241549912.

Organização Mundial da Saúde (OMS)
2014 WHO recommendations on maternal and newborn care for a positive postnatal experience. https://www.who.int/publications/i/item/9789240045989

Hospital Israelita Albert Einstein.
2019 Nota técnica para organização da rede de atenção à saúde com foco na atenção primária à saúde e na atenção ambulatorial especializada – Saúde da mulher na gestação, parto e puerpério. Sociedade Beneficente Israelita Brasileira Albert Einstein. Ministério da Saúde. São Paulo. Brasil.

Godoy, AC, et al.
2015 Guia de hábitos saudáveis na gestação e puerpério: ganho de peso, nutrição e exercício físico.

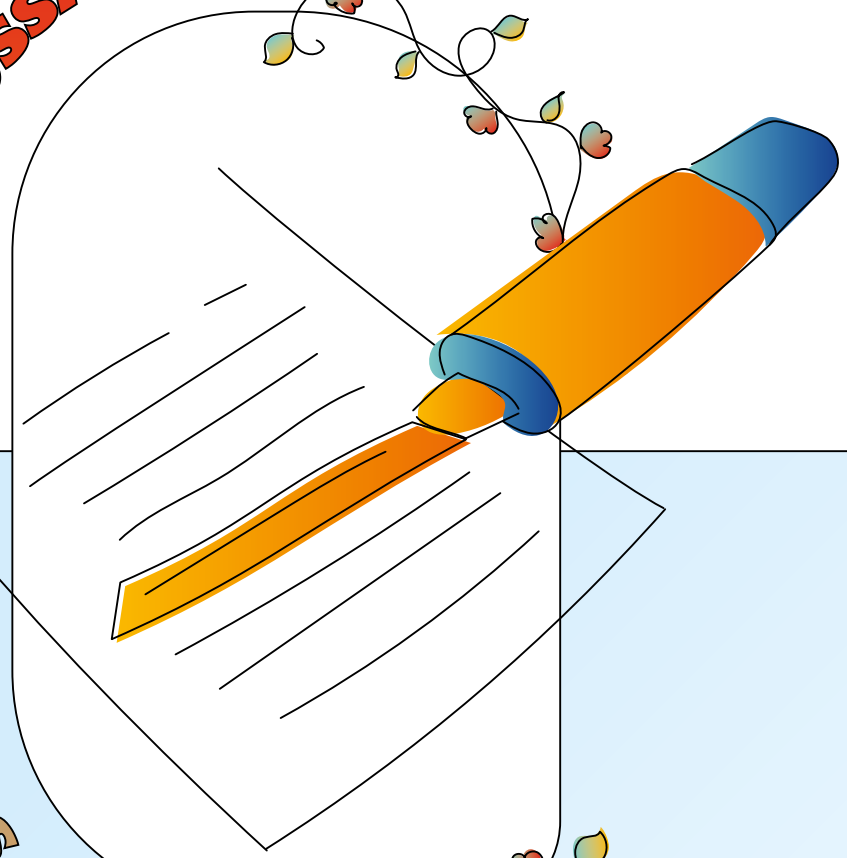
Ministério da Saúde.
2005 Pré-natal e Puerpério: atenção qualificada e humanizada – manual técnico. Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Ações Programáticas Estratégicas. Brasília. Brasil.

Ministério da Saúde.
2001 Parto, aborto e puerpério: assistência humanizada à mulher. Secretaria de Políticos de Saúde. Área Técnica de Saúde da Mulher. Brasília. Brasil.

Camargo, E.M. AÑEZ, CRR.
2020 Diretrizes da OMS para atividade física e comportamento sedentário: num piscar de olhos. Genebra: Organização Mundial da Saúde.

Ministério da Saúde
2023 Caderneta da Gestante. Edição 8. Brasil. Disponível em: http://189.28.128.100/dab/docs/portaldab/publicacoes/caderneta_gestante_8ed.pdf.

13. GLOSSÁRIO SUS



Agentes Comunitários de Saúde (ACS)

São profissionais que compõem a equipe multiprofissional nos serviços de Atenção Básica à saúde.

Desenvolvem ações de promoção da saúde e prevenção de doenças, tendo como foco as atividades educativas em saúde, em domicílios e coletividades.

São eles quem realizam a integração dos serviços de saúde da atenção básica com a comunidade.

Eles podem, inclusive, visitar a sua casa para entender melhor as suas condições de saúde!

Assistência farmacêutica

É o processo de planejamento, aquisição, distribuição, controle da qualidade e uso de medicamentos voltados para proteção e recuperação da saúde.

13. SUS GLOSSARY

Health Community Agent (ACS)

They are professionals who are part of the multidisciplinary team in Primary Health Care services.

They carry out health promotion and disease prevention actions, focusing on health education activities in households and communities.

They are the ones who integrate primary health care services into the community.

They can even visit your home to understand your health conditions!

Pharmaceutical assistance

It is the process of planning, acquisition, distribution quality control and use of medications aimed at protecting and restoring health.

Atenção à saúde
É tudo que envolve o cuidado com a saúde do cidadão, incluindo atenção básica e especializada, ações e serviços de promoção, prevenção, tratamento e reabilitação.

Ciência e tecnologia
Ações de pesquisa, desenvolvimento, difusão e aplicação de conhecimentos nas áreas de saúde, educação, gestão, informação, além de outras ligadas à inovação e difusão tecnológica.

Educação em saúde
Processo para aumentar a capacidade das pessoas no cuidado da saúde e no debate com os profissionais e gestores, a fim de alcançar uma atenção à saúde de acordo com suas necessidades.

Gestão do trabalho
É a organização das relações de trabalho baseada na participação do trabalhador de saúde como sujeito e agente transformador do seu ambiente.

Gestão participativa
Atuação efetiva de cidadãos, conselheiros, gestores, profissionais e entidades civis na formulação de políticas, na avaliação e na fiscalização de ações de saúde.

Promoção da saúde
Conjuntos de ações sanitárias integradas, inclusive com outros setores do governo e da sociedade, que busca o desenvolvimento de padrões saudáveis de: qualidade de vida, condições de trabalho, moradia, alimentação, educação, atividade física, lazer entre outros.

Regulação
É o poder exercido pelo Estado para fiscalizar e estabelecer padrões, normas e resoluções para serviços, produtos, estabelecimentos e atividades públicas ou privadas em prol do interesse coletivo.

Attention to health
It encompasses all aspects of citizen healthcare, including primary and specialized care, actions, and services for health promotion, prevention, treatment, and rehabilitation.

Science and technology
Actions of research, development, dissemination, and application of knowledge in the fields of health, education, management, information, as well as other areas related to innovation and technological diffusion.

Health education
Process to enhance people's capability in healthcare self-management and engagement with health professionals and managers, aiming to achieve healthcare tailored to their needs.

Workforce management
It is the agency of work relationships based on the participation of healthcare workers as subjects and agents of change in their environment.

Participative management
Effective participation of citizens, counselors, managers, professionals, and civil entities in the formulation of policies, evaluation and supervision of healthcare actions.

Health promotion
Sets of integrated health actions, including collaboration with other government sectors and civil society, aiming at the development of healthy standards for quality of life, working conditions, housing, nutrition, education, physical activities, leisure, among others.

Regulation
It is the power exercised by the State to regulate and establish standards, norms, and resolutions for public or private services, products, establishments, and activities in the interest of the collective well-being.

Sangue e hemoderivados
Sangue é o líquido que circula no corpo humano e que quando doado será utilizado em transfusões ou transformado em outros produtos, os hemoderivados, como plasma e albumina.

Saúde suplementar
É o sistema privado de assistência à saúde das operadoras de planos de saúde e prestadores de serviços aos beneficiários, sob a regulação da Agência Nacional de Saúde Suplementar (ANS).

Sistema Único de Saúde (SUS)
O Sistema Único de Saúde (SUS) é um dos maiores e mais complexos sistemas de saúde pública do mundo. Com a sua criação, o SUS proporcionou o acesso universal ao sistema público de saúde, sem discriminação. A atenção integral à saúde, e não somente aos cuidados assistenciais, passou a ser um direito de todas as pessoas no Brasil, desde a gestação e por toda a vida, com foco na saúde com qualidade de vida, visando a prevenção e a promoção da saúde.

A rede que compõe o SUS é ampla e abrange tanto ações quanto os serviços de saúde. Engloba a atenção primária, média e alta complexidades, os serviços de emergência, a atenção hospitalar, as ações e serviços das vigilâncias epidemiológica, sanitária e ambiental e assistência farmacêutica.

Princípios do SUS
Universalização: a saúde é um direito de cidadania de todas as pessoas e cabe ao Estado assegurar este direito, sendo que o acesso às ações e serviços deve ser garantido a todas as pessoas, independentemente de sexo, raça, ocupação ou outras características sociais ou pessoais.

Equidade: o objetivo desse

Blood and blood derivatives
Blood is a fluid that circulates in the human body and, when donated, can be used in transfusions, or processed into other products, known as blood derivatives, such as plasma and albumin.

Supplementary health
It is the private healthcare system provided by health insurance companies and service providers to beneficiaries, under the regulation of the National Supplementary Health Agency (ANS).

Unified Health System (SUS)
The Unified Health System (SUS) is one of the largest and most complex public healthcare systems in the world. With its creation, the SUS provided universal access to the public healthcare system without discrimination. Comprehensive health care, not just medical care, became a right for all individuals in Brazil, from pregnancy throughout their lives, with a focus on quality of life, prevention, and health promotion.

The network that makes up the SUS is extensive and includes both health actions and services. It encompasses primary, medium, and high complexity care, emergency services, hospital care, epidemiological, sanitary and environmental surveillance actions and service, as well as pharmaceutical assistance.

Principles of the SUS
Universalization: health is a citizenship right for all individuals, and it is responsibility of the State to ensure this right. Access to healthcare actions and services should be guaranteed to all individuals, regardless of gender, race, occupation, or other social or personal characteristics.

Equity: the main objective of this principle is to reduce inequalities. While all individuals have the right

princípio é diminuir desigualdades. Apesar de todas as pessoas possuírem direito aos serviços, as pessoas não são iguais e, por isso, têm necessidades distintas. Em outras palavras, equidade significa tratar desigualmente os desiguais, investindo mais onde a carência é maior.

Integralidade: este princípio considera as pessoas como um todo, atendendo a todas as suas necessidades. Para isso, é importante a integração de ações, incluindo a promoção da saúde, a prevenção de doenças, o tratamento e a reabilitação. Juntamente, o princípio de integralidade pressupõe a articulação da saúde com outras políticas públicas, para assegurar uma atuação intersetorial entre as diferentes áreas que tenham repercussão na saúde e qualidade de vida dos indivíduos.

Carta dos Direitos dos Usuários do Sistema Único de Saúde

A "Carta dos Direitos dos Usuários da Saúde" traz informações para que você conheça seus direitos na hora de procurar atendimento de saúde. Ela reúne os seis princípios básicos de cidadania que asseguram o ingresso digno nos sistemas de saúde, seja ele público ou privado.

Todo cidadão tem direito ao acesso ordenado e organizado aos sistemas de saúde.

Todo cidadão tem direito a tratamento adequado e efetivo para seu problema.

Todo cidadão tem direito ao atendimento humanizado, acolhedor e livre de qualquer discriminação.

Todo cidadão tem direito a atendimento que respeite a sua pessoa, seus valores e seus direitos.

Todo cidadão também tem responsabilidades para que seu tratamento aconteça da forma adequada.

to access healthcare services, people are not the same and, therefore, they have different needs. In other words, equity means treating the unequal unequally investing more where the need is greater.

Integrality: this principle considers individuals as a whole, addressing all their needs. For this, the integration of actions is crucial, including health promotion, disease prevention, treatment, and rehabilitation. Additionally, the principle of integrality presupposes the articulation of health with other public policies to ensure intersectoral action among different areas that have an impact on individuals' health and quality of life.

Charter of Rights of Users of the Unified Health System

The "Charter of Rights of Users of the Unified Health System" brings information so that you can know your rights when seeking health care. It gathers the six basic citizenship principles that ensure dignified access to health systems, whether they are public or private.

Every citizen has the right to orderly and organized access to health system.

Every citizen has the right to appropriate and effective treatment for their health issues.

Every citizen has the right to humane, welcoming, and discrimination-free care.

Every citizen has the right to care that respects their person, values, and rights.

Every citizen also has responsibilities to ensure that their treatment happens appropriately.

Every citizen has the right to the commitment of health managers to ensure the previous principles are upheld.

Todo cidadão tem direito ao comprometimento dos gestores da saúde para que os princípios anteriores sejam cumpridos.

Unidade Básica de Saúde (UBS)

São as unidades de atendimento da Atenção Básica em Saúde, instaladas perto de onde as pessoas moram, estudam, trabalham e vivem.

Funcionam como a porta de entrada para o SUS!

É o contato preferencial dos usuários e o centro de comunicação com toda a Rede de Atenção à Saúde.

É nas UBSs que você vai encontrar os diferentes profissionais da saúde que podem te ajudar a resolver seu problema: enfermeiros, médico da família, ginecologista, pediatra, fisioterapeuta, dentistas, psicólogos...

Sempre que precisar, procure a UBS mais próxima ao local onde você mora!

Vigilância em Saúde

Conjunto de atividades que proporcionam conhecimento, detecção, análise e monitoramento de doenças decorrentes, inclusive, de fatores ambientais, com a finalidade de controlar e prevenir problemas na saúde humana.

Vigilância Sanitária

Ações de controle, pesquisa, registro e fiscalização de medicamentos, cosméticos, produtos de higiene pessoal, perfumes, saneantes, equipamentos, insumos, serviços e fatores de risco à saúde e ao meio ambiente.

Basic Health Unit (UBS)

These are the units of care in Primary Health Care, installed near where people live, study, work, and reside.

It is the gateway to the SUS! It is the preferred contact point for users and the center of communication with the entire Health Care Network.

At the UBS, you will find healthcare professionals to help you solve different health problems: nurses, family doctors, gynecologist, pediatricians, physiotherapists, dentists, psychologists, and more.

Whenever you need, seek the nearest UBS to the place where you live!

Health Surveillance

Set of activities that provide knowledge, detection, analysis and monitoring of diseases, including those resulting from environmental factors, with the purpose of controlling and preventing health problems in humans.

Sanitary Surveillance

It refers to actions of control, research, registration, and inspection of medicines, cosmetics, personal hygiene products, perfumes, sanitizers, equipment, raw materials, services and health and environmental risk factors.

brazil.iom.int
iombrazil@iom.int
@OIMBrasil