

GOBIERNO DE CRICIÚMA
PODER EJECUTIVO
SECRETARÍA MUNICIPAL DE SALUD
UNIVERSIDAD DEL EXTREMO SUR CATARINENSE

MANUAL

PARA LA

Mujer

Embarazada

EXTRANJERA

NOMBRE:

GOBIERNO DE CRICIÚMA
PODER EJECUTIVO
SECRETARÍA MUNICIPAL DE SALUD

EN COLABORACIÓN CON

UNIVERSIDAD DEL EXTREMO SUR CATARINENSE - UNESC
PROGRAMA DE RESIDENCIA MULTIPROFESIONAL - UNESC
PROGRAMA DE POSGRADO EN SALUD COLECTIVA - PPGSCoI



Município de Criciúma/SC/Brasil, 2025. Todos los derechos reservados a la Municipalidad de Criciúma/SC/Brasil. www.criciuma.sc.gov.br. Material producido por el Equipo Técnico de Criciúma en colaboración con el Programa de Residencia Multiprofesional y el Programa de Posgrado en Salud Colectiva [Maestría Profesional], de la Universidad del Extremo Sur Catarinense. Si permite la reproducción parcial o total, siempre que se indique la fuente y no tenga fines comerciales.

PODER EJECUTIVO

Alcaide: Vagner Espíndola

Vicealcaide: Salesio Lima

SECRETARIO MUNICIPAL DE SALUD

Deivid de Freitas Floriano

EQUIPO TÉCNICO

Ana Beatriz da Mota de Souza do Nascimento

Ana Paula Aguiar Milanez

Diandra Limas do Carmo Teixeira

Eduarda Naiany de Oliveira Macedo

Fabiane Ferraz

Jacks Soratto

Jéssica Comicioli

Karoline Pessoa Hoepers Costa

Laís Righetto Mafra

Liz Corrêa Fabre

Maria Augusta Freitas de Queiroz

Maria Eduarda Bezerra dos Santos

Patricia Vedana Marques

Witoria Simoni Maciel

DISEÑO GRÁFICO

Ana Beatriz da Mota de Souza do Nascimento

Eduarda Naiany de Oliveira Macedo

Maria Augusta Freitas de Queiroz

TRADUCCIÓN

ESPAÑOL

Ana Beatriz da Mota de Souza do Nascimento

Fabiane Ferraz

Jéssica Comicioli

INGLÉS

Andréa Goulart de Oliveira

Eduarda Rezin

Jacks Soratto

FRANCÉS

Bárbara Nessi

Karla Ribeiro

REVISIÓN FINAL

Núcleo de Educación Permanente en Salud y Humanización 2025

TARJETA DE CATÁLOGO

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação

C928m Criciúma. Prefeitura. Secretaria Municipal de Saúde.
Manual para la mujer embarazada extranjera [recurso eletrônico] / Secretaria Municipal, em parceria com Universidade do Extremo Sul Catarinense. Programa de Pós Graduação em Saúde Coletiva. - Criciúma, SC: Secretaria Municipal de Saúde : UNESC/PPGCol, 2025.
41 p. : il.

Modo de acesso: <<https://colab.criciuma.sc.Gov.br/s/GeXBjdQL9Prqyie>>

1. Grávidas - Manuais, guias, etc. 2. Nutrição da gestante. 3. Cuidado pré-natal. 4. Cuidado pós-natal. 5. Aleitamento materno. 6. Cuidado do lactente. 7. Anticoncepção. 8. Planejamento familiar. I. Título.

CDD - 22. ed. 618.2

Bibliotecária Eliziane de Lucca Alosilla - CRB 14/1101
Biblioteca Central Prof. Eurico Back - UNESC

DATOS PERSONALES

Número de la Tarjeta SUS:

Nombre: _____

Fecha de Nacimiento: ___/___/_____ Edad: _____

Raza/Color: () Blanca () Negra () Parda () Amarilla () Indígena

Indicar la etnia: _____

Ocupación: _____

Dirección: _____

Anotaciones: _____

**Tiene alguna duda?
Póngase en contacto con su Unidad de Salud**



PRESENTACIÓN

La salud de las madres y los bebés es uno de los pilares para el bienestar de una sociedad. En Brasil, la diversidad cultural y el creciente número de mujeres extranjeras embarazadas impone desafíos específicos al Sistema Único de la Salud (SUS), especialmente al acceso a los servicios de salud y los cuidados adecuados durante el embarazo, el parto y el posparto.

La idea de esta cartilla surgió a partir de debates realizados en el Comité de Mortalidad Materno Infantil (C.M.M.I), de la ciudad de Criciúma, en la provincia de Santa Catarina, Brasil, donde se identificaron las particularidades y necesidades de estas mujeres, con el objetivo de reducir las desigualdades en la atención y mejorar los indicadores de salud de las madres y los bebés.

Este material busca proporcionar información clara y práctica para las mujeres embarazadas extranjeras, abarcando desde los cuidados iniciales del embarazo, hasta el seguimiento en el posparto. Se abordan temas como: la importancia del prenatal, cuidados con la alimentación, señales de alerta, cuidados en el posparto, lactancia, cuidados con el bebé, planificación familiar y métodos anticonceptivos disponibles en el SUS, con la intención de promover una experiencia de cuidado más segura y humanizada.

Esperamos que esta cartilla sea una herramienta de orientación, apoyo y empoderamiento para todas las mujeres extranjeras embarazadas, ayudando en la búsqueda de un embarazo saludable y en el bienestar de sus hijos.

ÍNDICE

<i>Diccionario</i>	8
<i>Consulta Prenatal</i>	12
<i>Hábitos Alimenticios</i>	16
<i>Uso de Medicamentos durante el Embarazo</i>	20
<i>Señales de Alerta</i>	22
<i>Cuidados Después del Parto</i>	24
<i>Lactancia Materna</i>	26
<i>Cuidados con el bebé</i>	29
<i>Anticoncepción y Planificación Familiar</i>	32
<i>Servicios Útiles</i>	37

Diccionario

1

PRENATAL

En lo Brasil, se hace de forma gratuita en el sistema público de salud - el SUS. Solo necesitas mantener actualizado tu registro en la unidad de salud más cercana a tu domicilio. El prenatal es un acompañamiento que busca la salud de la madre y el bebé durante el embarazo.

EMBARAZO

Es el proceso que dura 9 meses, también conocido como gestación.

CONSULTA

Acto de atención, diagnóstico o prescripción realizado por diferentes profesionales de la salud (médicos, enfermeros, psicólogos, nutricionistas, entre otros).

EXAMEN

Acto de examinar realizado por un profesional de la salud, puede realizarse mediante contacto físico, dispositivos o recolección de muestras de sangre, orina u otros fluidos.

ULTRASONIDO

Técnica que permite visualizar ciertos órganos internos o un feto mediante un equipo electrónico.

INTERCURRENCIAS/ URGENCIAS

Irregularidades, cambios bruscos, alteraciones peligrosas a la madre y al bebé.

VACUNA

Acto de generar anticuerpos contra un agente infeccioso. En Brasil, todas las vacunas del calendario oficial están disponibles gratuitamente en el sistema público de salud - el SUS.

EDAD GESTACIONAL

Tiempo transcurrido desde el inicio del embarazo hasta el parto, medido en semanas y días.

ALTURA UTERINA

Medida del tamaño del útero, utilizada para evaluar el crecimiento del bebé.

**FECHA DEL ÚLTIMO
PERÍODO MENSTRUAL**

Primer día de la última menstruación, ayuda a prever la fecha probable del parto.

**FECHA PROBABLE DEL
PARTO**

Es el día en que el embarazo cumple 40 semanas, contados desde el primer día de la última menstruación.

CONTRACCIONES

Es el movimiento de los músculos, para que, en el caso del embarazo, el bebé pueda salir del vientre de la madre.

**EXAMEN PARA
MADRES QUE VIVEN
EN SANTA CATARINA**

Es un examen gratuito cuyo objetivo es detectar, prevenir y tratar enfermedades como la anemia falciforme y talasemia mayor en las mujeres embarazadas.

**LÍQUIDO
AMNIÓTICO**

Es el líquido que se encuentra dentro de la placenta y rodea al bebé durante el desarrollo.

LATIDO FETAL

El momento en que el corazón del bebé empieza a latir y puede ser escuchado mediante un examen realizado en el vientre de la gestante.

PRESIÓN ARTERIAL

Es la fuerza que la sangre ejerce contra las paredes de las arterias, siendo necesaria para que la sangre circule por el cuerpo.

PLACENTA

Órgano vascular que une al bebé a la pared del útero de la madre, permitiendo el paso de nutrientes y oxígeno a la sangre del feto.

DILATACIÓN

Es el proceso de agrandamiento del cuello del útero, que ocurre durante el trabajo de parto, debido a las contracciones uterinas.

TRIMESTRE

Paso de tres meses durante el embarazo. El embarazo completo tiene tres trimestres.

**DIABETES
GESTACIONAL**

Es una enfermedad específica del embarazo causada por hormonas que impiden el control del azúcar en la sangre.

PREECLAMPSIA

Es una enfermedad que ocurre durante el embarazo, caracterizada por el aumento de la presión arterial de la madre y la presencia de proteínas en la orina.

SUFATO FERROSO

Es un medicamento destinado al tratamiento y prevención de anemias por deficiencia de hierro.

ÁCIDO FÓLICO

También conocido como vitamina B9 o folato, es una vitamina hidrosoluble del complejo B que la gestante debe tomar en el primer trimestre del embarazo.

TRABAJO DE PARTO

Consiste en una serie de contracciones rítmicas y progresivas del útero que gradualmente empujan al bebé a través de la parte inferior del útero y del canal vaginal.

PARTO

Conjunto de fenómenos mecánicos y fisiológicos que llevan a la expulsión del bebé y de la placenta del ventre de la madre.

PUERPERIO

Se inicia después de la salida de la placenta, durante el parto, y dura entre 45 y 60 días.

PUERICULTURA

Consiste en un seguimiento que empieza con el nacimiento del bebé y tiene como objetivo la promoción y protección de la salud de los niños.

PRUEBA DEL TALÓN

Es un examen en que se hace una pequeña punción en el pie del bebé. El examen detecta seis tipos de enfermedades en recién nacidos. Es importante realizar la recolección de la sangre en el tiempo ideal, que es entre el 3º y el 5º día de vida del bebé.

UNIDAD BÁSICA DE SALUD

Es el lugar que ofrece atención a la salud de forma gratuita con un equipo formado por diferentes profesionales de la salud (médico, enfermera, dentista, entre otros). En Brasil, también se conoce como Puesto de Salud o Centro de Salud.

Consulta Prenatal

2

¿QUÉ ES LA ATENCIÓN PRENATAL?

Es el seguimiento que se realiza durante el embarazo con un equipo de profesionales de la salud para garantizar la salud de ambos mujer embarazada y bebé, siendo un conjunto de cuidados de salud y exámenes realizadas durante el embarazo para monitorear y promover la salud. En Brasil se hace gratis en el SUS, para isto sólo mantenga su registro actualizado en la unidad de salud cerca de su residencia.

¿POR QUÉ LA ADHERENCIA A LA ATENCIÓN PRENATAL ES IMPORTANTE?

La atención prenatal es esencial para la salud de la mujer embarazada y el feto, así como para la detección temprana de complicaciones. Por lo tanto, las prácticas de atención preventiva son importantes en la reducción del riesgos de complicaciones y para garantizar la salud de la madre y el bebé.

Durante las consultas, la embarazada recibe orientaciones sobre cuidados de la salud, alimentación saludable, prácticas de ejercicio y preparación para el parto. Esto es esencial para que puedas adoptar hábitos saludables y prepararse para los desafíos de la maternidad.



¿QUÉ ES UN CALENDARIO GESTACIONAL?

El calendario gestacional es una herramienta para monitorear el desarrollo del feto durante embarazo. Divide la gestación en tres trimestres y ofrece una visión general de lo que puede suceder semana a semana. El embarazo se cuenta a partir del primer día del último período menstrual, totalizando alrededor de 40 semanas.



LEYENDA

En este período, las consultas deben realizarse:

MENSUALMENTE

DEL 1° AL 6° MES

QUINCENALMENTE

7° Y 8° MES

SEMANALMENTE

9° MES

VACUNACIÓN DURANTE EL EMBARAZO

Además de los exámenes que se realizan durante la atención prenatal, también existen diversas vacunas que se deben recibir durante el embarazo. Estas medidas tienen como objetivo fortalecer el sistema inmunológico de mujer embarazada y protegen la salud del bebé. Con la inmunización, los anticuerpos de la madre son transferidos al bebé a través de la placenta y, después del nacimiento, a través de la lactancia materna.

¿CUÁLES SON LAS PRINCIPALES VACUNAS?

VACUNA	Nº DE DOSIS
Hepatitis B	3 dosis (empezar o completar el esquema según el historial de vacunación, independiente del mes de embarazo)
Difteria y Tétanos (dT)	3 dosis (empezar o completar el esquema según historial vacunal)
Difteria, Tétanos y Tos Ferina Acelular (dTpa)	1 dosis a partir de la semana 20 de gestación

Hábitos Alimenticios

3

¿QUÉ SE DEBE EVITAR DURANTE EL EMBARAZO?

El consumo de los siguientes alimentos puede causar contaminación, aumentar el riesgo de complicaciones gestacionales y hacer daño el desarrollo del bebé:

Alimentos crudos o mal cocidos



Ejemplos: carnes de res, pollo o cerdo poco cocidos, sushi, mariscos crudos o mal cocidos, huevos con yema blanda, no deben ser consumidos.



Bebidas alcohólicas y otras sustancias

Ejemplos: cigarro, otras drogas y cualquier bebida alcohólica. No existe una dosis segura de alcohol durante el embarazo.

Carnes procesadas



Ejemplos: salame (incluso casero), nuggets, jamón de pavo, mortadela, jamón, salchicha, tocino y embutidos.

¿QUÉ SE DEBE EVITAR DURANTE EL EMBARAZO?



Alimentos ricos en cafeína

Ejemplos: café, algunos tés, refrescos (especialmente de cola o guaraná), chocolate en exceso.

Edulcorantes artificiales



Evitar productos que contengan: aspartame, sacarina, acesulfame, ciclamato de sodio, sucralosa o neotame.



LA IMPORTANCIA DEL AGUA DURANTE EL EMBARAZO

- Estabiliza la presión arterial
- Elimina toxinas
- Mejora la circulación sanguínea
- Asegura el volumen del líquido amniótico
- Previene infecciones urinarias

¡Aumente el consumo de agua!



¡RECUERDE!

PREFIERA

ALIMENTOS NATURALES

Los alimentos naturales (*in natura*) son aquellos obtenidos directamente de plantas o animales y que no hayan pasado por ningún proceso de alteración industrial después de salir de la naturaleza. Ellos, deben ser consumidos frescos o con preparación mínima (lavado, corte, cocción).

EVITE

ULTRAPROCESADOS

Son productos con muchos ingredientes artificiales y aditivos que no se usan en la cocina habitual en tu casa, como: grasa vegetal hidrogenada, jarabe de fructosa, maltodextrina, aromatizantes, colorantes, conservantes, entre otros.

***Uso de
Medicamentos
durante el
Embarazo***

4

USO DE MEDICAMENTOS DURANTE EL EMBARAZO



Durante el embarazo, el cuidado con la salud de la madre y del bebé es fundamental. Algunos medicamentos pueden atravesar la placenta y afectar al bebé. Por eso:

Consulte siempre a un profesional de la salud



- Antes de usar cualquier medicamento (aunque sea para dolor de cabeza o fiebre), consulta a un profesional de salud.
- Informe al profesional que está embarazada y comparta su historial de salud de manera completa con el profesional que la está atendiendo.

Automedicación: un riesgo para usted y su bebé



- Nunca tome medicamentos por su cuenta ni siguiendo recomendaciones de familiares o amigos.
- Algunos productos naturales, como los téis y las hierbas, también pueden causar efectos perjudiciales para el bebé. No deben consumirse sin la orientación de un profesional de la salud.

Reacciones adversas



- Si presentas síntomas como picazón, mareos, dificultad para respirar, o cualquier malestar tras tomar un medicamento, busca atención inmediata en una unidad de salud o servicio de urgencias.

Señales de Alerta

5

SIÑALES DE ALERTA DURANTE EL EMBARAZO

¿CUÁNDO BUSCAR UNA UNIDAD DE SALUD?



Dolor de cabeza frecuente



Dolor o ardor al orinar



Hinchazón excesiva en pies, piernas o rostro

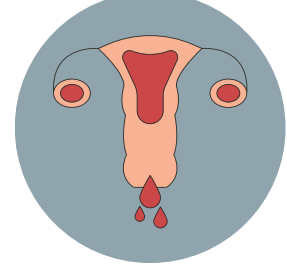
¿CUÁNDO BUSCAR UN SERVICIO DE URGENCIAS?



Dolores de cabeza intensos con visión borrosa



Presión arterial alta



Sangrado o pérdida de líquido por la vagina



Contracciones fuertes, dolorosas y frecuentes



El bebé deja de moverse por más de **2 horas** (a partir del segundo trimestre)

***Cuidados
Después del
Parto***

6

¿QUÉ CUIDADOS DEBO TENER?

Parto vaginal



Mantenga la zona limpia usando jabón neutro (sin fragancia ni color). Lava durante el baño o después de orinar o evacuar. Importante secar bien la área de la cicatriz. La región puede estar dolorida. Evita el contacto íntimo con tu compañero por cerca de un mês. Los puntos se caerán solos en 7 a 14 días.



Es común tener calambres, especialmente durante la lactancia. Puede haber una secreción vaginal que comienza como un sangrado y disminuye poco a poco. Si hay dolor abdominal fuerte, mal olor vaginal o fiebre, busca atención médica inmediatamente. Si tuviste presión alta, diabetes u otra condición, sigue con el tratamiento también después del parto. Busca orientación médica siempre que lo necesites.



Si tener un dolor intenso y continuo en la parte inferior de su vientre, sangrado vaginal con olor desagradable y/o fiebre, busque rápidamente una Unidad Básica de Salud para una evaluación con el médico o enfermera.



Si tuviste presión alta, diabetes u otra condición de enfermedad, sigue con el tratamiento también después del parto. Recuerde de buscar orientación siempre en la unidad de salud. ¡Los profesionales pueden ayudarte!

Lactancia Materna

7

VENTAJAS DE LA LACTANCIA MATERNA



BENEFICIOS PARA LA MADRE:

- **Ayuda** a que el útero vuelva a su tamaño normal y reduce el riesgo de hemorragia;
- **Contribuye** al regreso al peso habitual;
- **Disminuye** el riesgo de cáncer de mama, útero y ovarios;
- **Aumenta** el intervalo entre embarazos (cuando es exclusivo);
- **Previene** diabetes, enfermedades cardiovasculares, obesidad y problemas causados por la grasa en la sangre (colesterol).

BENEFICIOS PARA EL BEBÉ:

- Es un **alimento completo:** cubre todas sus necesidades nutricionales, incluso de agua, hasta los 6 meses si se da de forma exclusiva;
- Favorece el **aumento de peso** adecuado en la infancia y la vida adulta, disminuyendo el riesgo de bajo peso, sobrepeso, obesidad, leucemia y enfermedades crónicas como diabetes y asma;
- **Reduce** la mortalidad infantil;
- **Prepara** la musculatura para la alimentación sólida y introducción alimentaria;
- **Disminuye** la incidencia de atragantamientos o reflejos orales con la consistencia de los sólidos;
- **Refuerza** el vínculo afectivo con la madre, aumentando la autoestima y la seguridad en la vida adulta.



¿CUÁNDO BUSCAR AYUDA?

- Dificultad para **colocar o mantener** al bebé en el pecho;
- **Dolor** al amamantar;
- Pechos **calientes, endurecidos o lesionados**;
- Escuchar "**chasquidos**" cuando el bebé mama.



EXTRACCIÓN MANUAL, ¿CÓMO HACERLA?

1

Empezar con **movimientos circulares** con la punta de los dedos, desde la punta del pezón hasta la base del seno, cerca del tórax, y con movimientos circulares alrededor de la areola.

2

Al llegar a la base del seno, masajee con las **manos abiertas** y realice el balanceo de los senos con las manos y/o inclinando el tronco hacia adelante para que queden colgantes y puedan ser balanceados.

3

Después del masaje, la extracción manual puede ser necesaria para ayudar en el vaciado. El masaje debe durar como mínimo de **10 a 15 minutos**. La extracción debe realizarse con la **mano en forma de "C"**, con el dedo pulgar sobre el borde superior de la areola y el dedo indicador en el borde inferior, y la mujer debe presionar un dedo contra el otro, **sin tirar ni jalar** el pezón bajo ninguna circunstancia.

***Cuidados
con el bebé***

8

CORDÓN UMBILICAL:

- Limpiar diariamente hasta que caiga;
- Usar hisopo o algodón con alcohol al 70%;
- No colocar nada sobre el cordón (fajas, gasas, pomadas o curativos).



BAÑO E HIGIENE

- Dar un baño diario;
- Usar jabón neutro desde la cabeza hasta los pies;
- Lavar bien los pliegues de la piel;
- Envolver al bebé en una toalla o pañal para sostenerlo con más seguridad;
- Verificar la temperatura del agua con el antebrazo (debe estar tibia).

CAMBIO DE PAÑAL

- Siempre que el bebé haya hecho caca o tenga mucho pipí;
- Preferentemente realizar la higiene con un paño o algodón humedecido en agua tibia;
- No utilizar pomadas o talco de forma rutinaria, úselos cuando tenga dermatitis del pañal;
- Evitar levantar las piernas del bebé, gírelo hacia un lado para hacer la higiene;
- Limpiar en dirección que evite llevar heces al canal urinario, siempre de arriba hacia abajo y de adelante hacia atrás.



SUEÑO DEL BEBÉ



- El bebé debe dormir sobre una superficie plana y firme, sin almohadas, cobijas ni protectores;
- Siempre debe dormir boca arriba para evitar el riesgo de asfixia;
- No dejar que duerma en nidos, cochecitos ni sillas de auto;
- Si optan por hacer cama compartida: el bebé NO debe dormir en medio de los padres. La cama debe estar pegada a la pared y el bebé debe dormir entre la madre y la pared. No se deben usar cobijas ni almohadas. Los padres no deben fumar, beber alcohol ni tomar medicamentos para dormir si eligen compartir la cama.



MANIOBRA PARA DESATRAGANTAR

Es conocida como maniobra de Heimlich y **puede salvar la vida de su bebé.**

ESCANEA EL CÓDIGO QR DEL FOLLETO CON LA CÁMARA DEL CELULAR PARA VER EL VIDEO



- Apunte la cámara de su celular o descargue una aplicación lectora de CÓDIGO QR.
- Puedes activar subtítulos en tu idioma en la configuración del video.

***Anticoncepción y
Planificación Familiar***

9

¿CÓMO PUEDO EVITAR OTRO EMBARAZO?

En Brasil, el acceso a métodos anticonceptivos están garantizados por la Ley Federal 9.263/96. Planificar la familia es un derecho. Por eso, deben ser ofrecidos todos los métodos y técnicas disponibles para concepción y anticoncepción.

¿Qué son los métodos anticonceptivos?

Existen diversas opciones para prevenir un embarazo, incluyendo:

- inyecciones, preservativos, pastillas orales, dispositivos intrauterinos (DIU) y métodos definitivos, como la ligadura de trompas (mujeres) y la vasectomía (hombres).





MÉTODOS HORMONALES



INYECTABLES:

- Inyección de Noretisterona + estradiol: se administra entre el día 21 y el día 28 o en la primera menstruación después del parto. **NO se recomienda para mujeres que están amamantando.**
- Inyección de Medroxiprogesterona: su aplicación debe realizarse solo a partir de la sexta semana después del parto.

ORALES:

- Píldora de dosis baja: de uso mensual y monofásico. **NO se recomienda para mujeres que están amamantando.**
- Píldora anticonceptiva de uso exclusivo durante la lactancia: este método está indicado si la mujer está amamantando y ya han pasado 6 semanas desde el parto. Debe tomarse todos los días a la misma hora y mantenerse la lactancia materna exclusiva.
- Píldora anticonceptiva de emergencia (PAE): tiene como objetivo prevenir un embarazo no deseado o inoportuno. Es muy importante que la anticoncepción de emergencia se utilice dentro de las 72 horas posteriores a la relación sexual, ya que después de ese período su eficacia disminuye considerablemente.

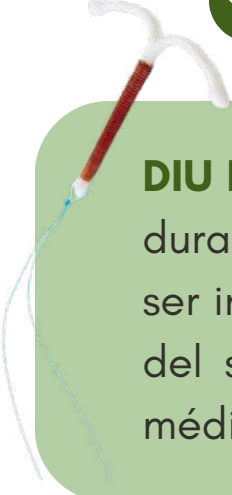


EN LAS UNIDADES DE SALUD DEL BRASIL, TODOS
LOS MEDICAMENTOS PARA ANTICONCEPCIÓN
PUEDEN SER PRESCRITOS POR MÉDICO O
ENFERMERO





MÉTODOS DE BARRERA



DIU DE COBRE: es un excelente método anticonceptivo, con una duración de uso de 10 años. El DIU es un método seguro y puede ser insertado después del parto. El proceso de inserción a través del sistema de salud pública (SUS) puede ser iniciado por un médico o una enfermera.



MÉTODOS NO HORMONALES



PRESERVATIVOS (CONDONES): único método que protege contra infecciones de transmisión sexual (ITS). Funcionan como una barrera que impide el paso del esperma. Hay opción para condón tanto **MASCULINO** como **FEMENINO**.



*LOS PRESERVATIVOS PUEDEN SER
OBTENIDOS GRATUITAMENTE EN CUALQUIER
UNIDAD BÁSICA DE SALUD.*



MÉTODOS QUIRÚRGICOS




LIGADURA DE TROMPAS: Es un método anticonceptivo definitivo que no altera el ciclo menstrual ni causa cambios en los niveles hormonales femeninos.

Puedes solicitar el procedimiento en la unidad básica de salud, hablando con el médico o la enfermera. Se debe respetar un período riguroso de 60 días entre la manifestación del deseo y la confirmación.

VASECTOMÍA: Es un procedimiento quirúrgico muy rápido y no interfiere en la producción de hormonas masculinas ni en el desempeño sexual.

El hombre puede solicitar el procedimiento en la unidad básica de salud, hablando con el médico o la enfermera. Se debe respetar un período riguroso de 60 días entre la manifestación del deseo y la confirmación.



EN BRASIL, LA LIGADURA DE TROMPAS Y LA VASECTOMÍA ESTÁN PERMITIDAS, SIENDO LA EDAD MÍNIMA PARA ESTOS PROCEDIMIENTOS DE **21 AÑOS**.

Servicios

Útiles

10



Para atender a familias e individuos en situación de vulnerabilidad social, el municipio cuenta con la Ley nº 7.341, del 7 de noviembre de 2018, que regula la organización de la Asistencia Social (SUAS) en Criciúma/SC/Brasil. Esta ley prevé la concesión de beneficios eventuales, como el auxilio de natalidad (a través de canastilla), el auxilio por vulnerabilidad temporal, que abarca alimentación y documentación, y el auxilio funerario, todos conforme a los criterios establecidos.

¡BUSCA EL CRAS MÁS CERCANO A TU CASA!

CRAS CRISTO REDENTOR: (48) 3439-4259

Territorio de cobertura - Barrios: Ana Maria, Cristo Redentor, Jardim Maristela, Moradas do Sol, Vila Natureza I e II, Vida Nova.

CRAS PRÓSPERA: (48) 3445-8921

Territorio de cobertura - Barrios: Brasília, Argentina, Linha Anta, Linha Batista, Linha Cabral, Buenos Aires, Nossa Senhora da Salete, Imigrantes, Vila Rica, Próspera, Demboski/Vila Selinger/Linha da Soler, Ceará.

CRAS RENASCER: (48) 3439-7406

Territorio de cobertura - Barrios: São João, Primeira Linha, Pontilhão, Renascer, Bosque do Repouso.

CRAS SANTA LUZIA: (48) 3445-8940

Territorio de cobertura - Barrios: Nova Esperança, Santa Luzia, Jardim União, Vila Manaus, Vila Progresso, São Sebastião/ Lot. Elisa, São Defende, Montevideo, Mãe Luzia, Vila Belmiro, Santo André, Vila Vitoria .

CRAS TEREZA CRISTINA: (48) 3445-8941

Territorio de cobertura - Barrios: Boa Vista, Jardim Angélica, Paraíso, Pinheirinho, Santa Augusta, Santo Antônio, São Francisco, Tereza Cristina, Floresta II, Universitário, Imperatriz.

CRAS VILA MIGUEL : (48) 3478-5002

Territorio de cobertura - Barrios: Colonial, Vila Viscondi, Laranjinha, Vila Miguel, Rio Bonito, Metropol, Poço I, São José, Catarinense, Wosocris, São Marcos.

UNIDADE CENTRAL: (48) 3445-8913

Territorio de cobertura - Barrios: Anita Garibaldi, Capão Bonito, Centro, Coloninha Zilli, Comerciário, Cruzeiro do Sul, Espigão da Pedra, Fábio Silva, Floresta I, Jardim das Acácias, Jardim das Paineiras, Liberdade, Lot Pedro Zanivan, Lote 6, Maria Céu, Michel, Milanese, Mina Brasil, Mina do Mato, Mina do Toco, Monte Castelo, Morro Albino, Morro Estevão / Jardim Esteves Napolini, Nossa Senhora do Carmo, Operária Nova, Pio Correa, Quarta Linha / Jardim Itália, Recanto Verde, Rio Maina, Sangão, Santa Bárbara, Santa Catarina, São Cristóvão, São Domingos, São Luiz, São Roque, São Simão, Vera Cruz, Verdinho, Vila Francesa, Vila Isabel, Vila Zuleima.

TAMBIÉN LLAMA

- **CREAS** (Centro de Referencia Especializado en Asistencia Social): (48) 3445-8925
- **Delegación de la Mujer, Niño, Adolescente y Anciano (Criciúma):** (48) 3403-1717 / 3403-1718
- **Hospital Materno Infantil Santa Catarina:** (48) 3512-2137
- **Atención especializada en Salud de la Mujer:** (48) 3403-7414
- **Consejo Tutelar:** (48) 3445-8922
- **SAMU (Emergencias):** 192

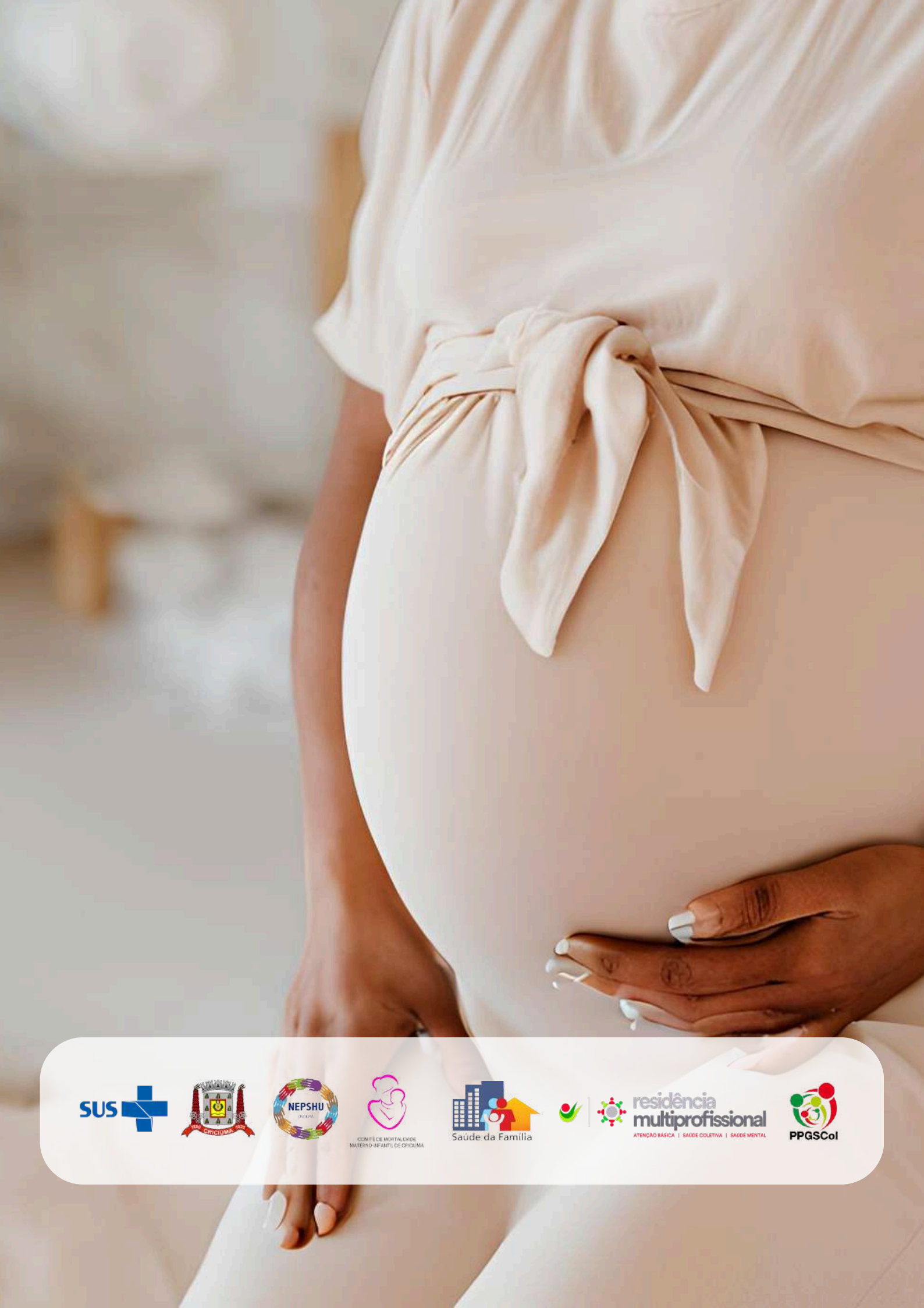
**GRUPO PERMANENTE DE
GESTANTES**

Si deseas ser parte de un grupo multidisciplinario que te apoye durante el embarazo:

- **Grupo Permanente de Gestantes y Familias de Criciúma y Región (Nascer Bem):** para participar, es necesario estar registrada como gestante en tu unidad de salud. Los encuentros se realizan una vez al mes y abordan diversos temas, como la lactancia, canastillas, preparación para el parto, cuidados con el bebé y todas las dudas relacionadas con el período del embarazo. En el grupo, tendrás la oportunidad de participar en el ultrasonido natural, que es la pintura natural del bebé en tu vientre.
- **Programa de Atención Materno-Infantil y Familiar (PAMIF):** ubicado en las Clínicas Integradas en la Universidad del Extremo Sur Catarinense (UNESC), contacto: (48) 9.9180-1783.

REFERENCIAS

- BRASIL. **LEI N° 14.443**. Brasília, DF: Presidência da República, [2020]. Altera a Lei nº 9.263 para determinar prazo para oferecimento de métodos e técnicas contraceptivas e disciplinar condições para esterilização no âmbito do planejamento familiar. Disponível em: https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/constituicao/constituicao.htm. Acesso em: out.2024.
- BRASIL. Ministério da Saúde. Saúde da Mulher: **Saúde Sexual e Reprodutiva - Contraceção**. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-de-a-a-z/s/saude-da-mulher/saude-sexual-e-reprodutiva/contracepcao>. Acesso em: out. 2024
- BRASIL. Ministério da Saúde. **Protocolos da Atenção Básica: Saúde das Mulheres** / Ministério da Saúde, Instituto Sírio-Libanês de Ensino e Pesquisa, 2016 – Brasília: 230 p.: il.
- Brasília: Ministério da Saúde. BRASIL. Programa Nacional de Imunizações: **Calendário Nacional de Vacinação/2024/PNI/MS**. Brasília: Ministério da Saúde, 2024. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/vacinacao/calendario-tecnico/calendario-tecnico-nacional-de-vacinacao-da-gestante>. Acesso: fev. 2025
- BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Guia alimentar para a população brasileira / **Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de atenção Básica**. – 2. ed., 1. reimpr. – Brasília : Ministério da Saúde, 2014. 156 p. : il
- BRASIL. Ministério da Saúde. Fascículo 3 Protocolos de uso do **Guia Alimentar para a população brasileira na orientação alimentar de gestantes** [recurso eletrônico] / Ministério da Saúde, Universidade de São Paulo. – Brasília : Ministério da Saúde, 2021. 15 p.: il.
- BRASIL. Nutrição Infantil - Aleitamento Materno e Alimentação Complementar. Brasília: Ministério da Saúde, 2009. Acesso em: out. 2024
- BRASIL. **Plano Nacional pela Primeira Infância: 2010 – 2022 | 2020 – 2030**. Brasília: Rede Nacional Primeira Infância/CONADA, 2020. Acesso em: out. 2024
- GOVERNO DO DISTRITO FEDERAL. Protocolo de Atenção à Saúde: **Atenção à saúde da mulher no Pré-Natal, Puerpério e Cuidados ao Recém-nascido**. Brasília: Secretaria de Estado de Saúde do Distrito Federal, 2017. Acesso em: out. 2024
- RIBEIRÃO PRETO. **Protocolo e Diretrizes de Atendimento em Aleitamento Materno**. Ribeirão Preto: Secretaria Municipal de Saúde, 2020. Acesso em: out. 2024
- BRASIL. **A Saúde Bucal no Sistema Único de Saúde**. Brasília: Ministério da Saúde, 2018.
- BRASIL. **Cadernos de Atenção Básica (n° 23) - Saúde da criança: aleitamento materno e alimentação**. Brasília: Ministério da Saúde, 2015. 184 p. ISBN 978-85-334-2290-2. Acesso em: out. 2024
- BRASIL. **Cadernos de Atenção Básica (n° 33) - Saúde da criança: crescimento e desenvolvimento**. Brasília: Ministério da Saúde, 2014. 272 p. ISBN 978-85-334-1970-4. Acesso em: out. 2024
- CRICIÚMA, Prefeitura Municipal de. Secretaria de Saúde. Serviços úteis-**lista de telefones e ramais públicos**, 2024. Disponível em: <https://www.criciuma.sc.gov.br/site/>. Acesso em: out. 2024
- FETALMED. **Dicionário da Gravidez: Saiba Quais Siglas e Termos Você Deve Conhecer**. Disponível em: <https://www.fetalmed.net/dicionario-da-gravidez-saiba-quais-siglas-e-termos-voce-deve-conhecer/>. Acesso em: out. 2024
- INSTITUTE FOR SAFE MEDICATION PRACTICES BRASIL. **Boletim ISMP Brasil**. Belo Horizonte: ISMP Brasil, n. 19, dez. 2019. Disponível em: https://www.ismp-brasil.org/site/wp-content/uploads/2020/02/boletim_ismp_dezembro.pdf. Acesso: fev. 2025



residência
multiprofissional
ATENÇÃO BÁSICA | SAÚDE COLETIVA | SAÚDE MENTAL

