

GOVERNO DE CIRCÚMA
PODER EXECUTIVO
SECRETARIA MUNICIPAL DE SAÚDE
UNIVERSIDADE DO EXTREMO SUL CATARINENSE

CARTILHA

DA

Gestante

ESTRANGEIRA

NOME:

GOVERNO DE CRICIÚMA
PODER EXECUTIVO
SECRETARIA MUNICIPAL DE SAÚDE

EM PARCERIA COM

UNIVERSIDADE DO EXTREMO SUL CATARINENSE – UNESC

PROGRAMA DE RESIDÊNCIA MULTIPROFISSIONAL – UNESC

PROGRAMA DE PÓS GRADUAÇÃO EM SAÚDE COLETIVA – PPGSCoI



COMITÊ DE MORTALIDADE
MATERNO-INFANTIL DE CRICIÚMA



residência
multiprofissional
ATENÇÃO BÁSICA | SAÚDE COLETIVA | SAÚDE MENTAL



Município de Criciúma/SC/Brasil, 2025. Todos os direitos reservados ao Município de Criciúma/SC/Brasil. www.criciuma.sc.gov.br. Material produzido pela Equipe Técnica de Criciúma em colaboração com o Programa de Residência Multiprofissional e o Programa de Pós-Graduação em Saúde Coletiva [Mestrado Profissional], da Universidade do Extremo Sul Catarinense. É permitida a reprodução parcial ou total, desde que citada a fonte e que não tenha fins comerciais.

PODER EXECUTIVO

Prefeito: Vagner Espíndola

Vice-prefeito: Salesio Lima

SECRETÁRIO MUNICIPAL DE SAÚDE

Deivid de Freitas Floriano

EQUIPE TÉCNICA

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

DESIGN GRÁFICO

Ana Beatriz da Mota de Souza do Nascimento

Eduarda Naiany de Oliveira Macedo

Maria Augusta Freitas de Queiroz

TRADUÇÃO

ESPAÑHOL

Ana Beatriz da Mota de Souza do Nascimento

Fabiane Ferraz

Jéssica Comicioli

INGLÊS

Andréa Goulart de Oliveira

Eduarda Rezin

Jacks Soratto

FRANCÊS

Bárbara Nessi

Karla Ribeiro

REVISÃO FINAL

Núcleo de Educação Permanente em Saúde e Humanização 2025

FICHA CATALOGRÁFICA

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação

C928c Criciúma. Prefeitura. Secretaria Municipal de Saúde.
Cartilha da gestante estrangeira [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

DADOS PESSOAIS

Número Cartão SUS:

Nome: _____

Data de Nascimento: ___/___/_____ Idade: _____

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

Informar a etnia: _____

Ocupação: _____

Endereço: _____

Anotações: _____

Possui alguma dúvida?
Entre em contato com a sua Unidade de Saúde



APRESENTAÇÃO

A saúde de mães e bebês é um dos pilares essenciais para o bem-estar de uma sociedade. No Brasil a diversidade cultural e a crescente população de gestantes estrangeiras impõem desafios específicos ao SUS, especialmente no que diz respeito ao acesso a serviços de saúde e aos cuidados adequados durante a gestação, parto e pós parto.

A ideia desta cartilha surgiu a partir de discussões realizadas no Comitê de Mortalidade Materna Infantil do Município de Criciúma (C.M.M.I), onde foram identificadas as particularidades e as necessidades desse grupo populacional, com o objetivo de reduzir as desigualdades no atendimento e melhorar os indicadores de saúde das mães e bebês.

Esse material busca proporcionar informações claras e práticas para as gestantes estrangeiras, abrangendo desde os cuidados iniciais na gestação até o acompanhamento no pós-parto. São abordados tópicos como: a importância do pré-natal, cuidados com a alimentação, sinais de alerta, cuidados no pós parto, amamentação, cuidados com o bebê, planejamento familiar e principais métodos contraceptivos disponíveis no Sistema Único de Saúde brasileiro, com a intenção de promover uma experiência de cuidado mais segura e humanizada.

Esperamos que esta cartilha seja um instrumento de orientação, apoio e empoderamento para todas as gestantes estrangeiras, auxiliando na busca por uma gestação saudável e no bem-estar de suas crianças.

SUMÁRIO

<i>Dicionário</i>	8
<i>Consulta Pré-natal</i>	12
<i>Hábitos Alimentares</i>	16
<i>Uso de Medicamentos na Gestação</i>	20
<i>Sinais de Alerta</i>	22
<i>Cuidados Pós-parto</i>	24
<i>Amamentação</i>	26
<i>Cuidados com o Bebê</i>	29
<i>Contracepção e Planejamento Familiar</i>	32
<i>Serviços Úteis</i>	35

Dicionário

1

PRÉ-NATAL

Aqui no Brasil é feito gratuitamente no SUS, basta manter um cadastro atualizado na unidade de saúde mais próxima de sua residência. O pré-natal é um acompanhamento que visa a saúde da mãe e do bebê durante a gravidez.

GESTAÇÃO

É o processo que perdura por 9 meses, também conhecido como gravidez.

CONSULTA

Ato ou efeito de atender, receitar, diagnosticar, realizado por diferentes profissionais da saúde (médicos, enfermeiros, psicólogos, nutricionistas entre outros).

EXAME

Ato ou efeito de examinar, pode ser realizado pelo toque físico, por aparelhos ou em coletas de exames sangue e outros fluidos corporais.

ULTRASSONOGRRAFIA

Técnica que permite visualizar certos órgãos internos ou um feto por meio de um aparelho.

INTERCORRÊNCIAS URGÊNCIAS

Irregularidades, mudanças bruscas, alterações perigosas a mãe e ao bebê.

VACINA

Ato de provocar a formação de anticorpos contra determinado agente infectante. No SUS é possível fazer todas as vacinas do calendário vacinal de forma gratuita.

IDADE GESTACIONAL

Tempo que decorre entre o início da gravidez e o parto, medido em semanas e dias.

ALTURA UTERINA

É uma medida do tamanho do útero usado para avaliar o crescimento do bebê.

DATA DA ÚLTIMA MENSTRUAÇÃO

O primeiro dia da última menstruação, conhecida como DUM, auxilia na previsão da data estimada de data provável do parto.

CONTRAÇÕES

É o movimento dos músculos, para que, no caso da gravidez, o bebê possa sair da barriga da mãe.

TESTE MÃE CATARINENSE

É um exame gratuito cujo objetivo é detectar, prevenir e tratar doença como a Anemia Falciforme e Talassemia Maior nas gestantes.

LÍQUIDO AMNIÓTICO

É líquido que fica dentro da placenta e envolve o bebê durante o desenvolvimento.

BATIMENTO FETAL

O momento em que o coração do bebê começa a bater e pode ser ouvido por meio de exame, realizado na barriga da gestante.

PRESSÃO ARTERIAL

É a força que o sangue exerce contra as paredes das artérias, sendo necessária para o sangue circular pelo corpo.

PLACENTA

Órgão vascular que une o bebê à parede do útero da mãe, permitindo a passagem de nutrientes e oxigênio para o sangue do feto.

DILATAÇÃO

É o processo de alargamento do colo do útero, que acontece durante o trabalho de parto, devido às contrações uterinas.

TRIMESTRE

Passagem de três meses durante a gestação. A gestação completa é de três trimestres.

DIABETES GESTACIONAL

É uma doença específica da gestação causada por hormônios que impedem o controle do açúcar no sangue.

PRÉ-ECLÂMPSIA

É uma doença que ocorre durante a gravidez, caracterizada por aumento da pressão arterial e presença de proteínas na urina.

DATA PROVÁVEL DO PARTO

É o dia em que a gestação completa 40 semanas, contadas a partir do primeiro dia da última menstruação.

SULFATO FERROSO

É um medicamento destinado a tratamento e prevenção de anemias por deficiência de ferro.

ÁCIDO FÓLICO

Também conhecido como vitamina B9 ou folato, é uma vitamina hidrossolúvel do complexo B que a gestante precisa tomar no primeiro trimestre da gravidez.

TRABALHO DE PARTO

Consiste em uma série de contrações rítmicas e progressivas do útero que gradativamente empurram o bebê através da parte inferior do útero e do canal vaginal.

PARTO

Conjunto de fenômenos mecânicos e fisiológicos que levam à expulsão do bebê e da placenta do corpo da mãe.

PUERPÉRIO

Se inicia logo após a saída da placenta, durante o parto, e dura entre 45 e 60 dias.

PUERICULTURA

Consiste em um acompanhamento que inicia com o nascimento do bebê e visa a promoção e proteção da saúde das crianças.

TESTE DO PEZINHO

É o exame realizado onde é feito um pequeno furo no pé do bebê, o exame detecta seis tipos de doenças em recém-nascidos. É importante realizar a coleta no tempo ideal, que é do 3º ao 5º dia de vida do bebê.

UNIDADE BÁSICA DE SAÚDE

É o local que oferece atendimento de saúde gratuito com uma equipe formada por diferentes profissionais de saúde no Brasil também é conhecido como posto de saúde.

***Consulta
Pré-natal***

2

O QUE É PRÉ-NATAL?

É o acompanhamento realizado durante a gestação com uma equipe de profissionais de saúde para assegurar a saúde tanto da gestante quanto do bebê, sendo um conjunto de cuidados de saúde e exames realizados durante a gravidez para monitorar e promover a saúde. No Brasil é feito gratuitamente no SUS, basta manter seu cadastro atualizado na unidade de saúde mais próxima de sua residência.

POR QUE A ADESÃO AO PRÉ NATAL É IMPORTANTE?

O acompanhamento pré-natal é fundamental para a saúde da gestante e do feto, como também para a detecção precoce de complicações. Sendo assim, práticas de cuidados preventivos são importantes para reduzir o risco de complicações e garantir a saúde da mãe e do bebê.

Durante as consultas, a gestante recebe informações sobre cuidados com a saúde, nutrição adequada, práticas de exercícios e preparação para o parto. Isso é essencial para que possa adotar hábitos saudáveis e se preparar para os desafios da maternidade.



O QUE É CALENDÁRIO GESTACIONAL?

O calendário gestacional é uma ferramenta para acompanhar o desenvolvimento do feto durante a gravidez. Ele divide a gestação em três trimestres e fornece uma visão geral do que pode acontecer de semana a semana. A gravidez é contada a partir do primeiro dia do último período menstrual, totalizando cerca de 40 semanas.



LEGENDA

Neste período as consultas devem ser feitas:

MENSALMENTE

QUINZENALMENTE

SEMANALMENTE

CALENDÁRIO DE VACINAÇÃO

Além dos exames realizados durante o pré-natal, existem também diversas vacinas que devem ser recebidas enquanto está gestante. Essas medidas têm como objetivo fortalecer o sistema imunológico da gestante e proteger a saúde do bebê. Com a imunização, os anticorpos da mulher são transferidos para a criança pela placenta e, após o nascimento, por meio da amamentação.

QUAIS SÃO AS PRINCIPAIS VACINAS?

VACINA	Nº DE DOSES
Hepatite B	3 doses (iniciar ou completar o esquema, de acordo com situação vacinal, independentemente da idade gestacional)
Difteria e Tétano (dT)	3 doses (iniciar ou completar o esquema, de acordo com situação vacinal)
Difteria, Tétano e Pertussis (dTpa)	1 dose para gestantes a partir da 20ª semana de gravidez

Hábitos Alimentares

3

O QUE DEVE SER EVITADO NA GESTAÇÃO?

O consumo dos alimentos a seguir pode trazer contaminação, aumentar o risco de intercorrências gestacionais e prejudicar o desenvolvimento do bebê.

Alimentos crus ou mal cozidos



Exemplos: Carnes bovinas, de frango ou porco mal passadas, sushi, frutos do mar crus, mal cozidos, ovos com a gema mole.



Bebida alcoólica e outras substâncias

Exemplos: Cigarro, outras drogas e todas as bebidas que contenham álcool. Não há dose segura de álcool na gestação.

Carnes processadas



Exemplos: Salame (mesmo caseiro), nuggets, peito de peru, mortadela, presunto, linguiça, bacon e salsicha.

O QUE DEVE SER EVITADO NA GESTAÇÃO?



Alimentos ricos em cafeína

Exemplos: Cafés, chás, refrigerantes (principalmente sabor cola e guaraná) e excesso de chocolate.

Adoçantes artificiais



Exemplos: Alimentos que contenham na sua lista de ingredientes os nomes: aspartame, sacarina, acessulfame, ciclamato de sódio, sucralose e neotame.



A IMPORTÂNCIA DA ÁGUA NA GESTAÇÃO

- Estabiliza a pressão arterial
- Elimina toxinas
- Melhora a circulação sanguínea
- É importante para garantir a circulação fetal e o volume do líquido amniótico
- Previne infecção urinária

**Aumente
consumo de água**



LEMBRE-SE!

PREFIRA

IN NATURA

Alimentos in natura são aqueles obtidos diretamente de plantas ou animais e que não passaram por nenhum processo de alteração após sua saída da natureza. Eles são consumidos em seu estado natural ou após uma preparação mínima, como lavar, cortar, descascar e cozinhar.

EVITE

ULTRAPROCESSADOS

Possuem um número elevado de ingredientes (frequentemente cinco ou mais), com nomes pouco familiares e não usados em preparações culinárias e que provavelmente você não teria na sua casa (gordura vegetal hidrogenada, xarope de frutose, isolados proteicos, maltodextrina, agentes de massa, espessantes, emulsificantes, corantes, aromatizantes, realçadores de sabor e vários outros tipos de aditivos).

***Uso de
Medicamentos
na Gestação***

4

USO SEGURO DE MEDICAMENTOS NA GESTAÇÃO



Durante a gravidez, o cuidado com a sua saúde e do bebê é essencial, e isso inclui a atenção ao uso de medicamentos. Alguns medicamentos podem atravessar a placenta e afetar o bebê, por isso é importante seguir estas orientações:

Consulte sempre um profissional de saúde



- Antes de tomar qualquer medicamento, mesmo que seja para alívio de sintomas leves, como dor de cabeça ou febre, procure orientação de um profissional de saúde.
- Informe ao profissional que você está grávida e compartilhe sua história de saúde de modo completo, com o profissional que está lhe atendendo.

Automedicação: Um Risco para Você e Seu Bebê



- Nunca tome medicamentos por conta própria ou seguindo indicações de familiares e amigos.
- Produtos naturais, como chás e ervas, também podem causar efeitos nocivos ao bebê e devem ser evitados.

Reações Adversas e Emergências



- Se você tiver reações adversas ao tomar algum medicamento (como coceiras, falta de ar ou tontura), procure a unidade de saúde ou unidade de pronto atendimento (UPA).

Sinais de Alerta

5

SINAIS DE ALERTA DURANTE A GESTAÇÃO

QUANDO PROCURAR A UNIDADE DE SAÚDE?



Dores de cabeça frequente



Dor ou ardência ao urinar



Muito inchaço nos pés, pernas e rosto

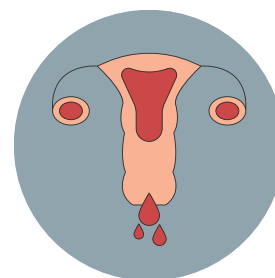
QUANDO PROCURAR O SERVIÇO DE EMERGÊNCIA?



Dores fortes de cabeça com visão embaralhada



Pressão arterial alta



Sangramento ou perda de líquido vaginal



Contrações fortes, dolorosas e frequentes



O bebê parar de mexer por mais de 2 horas (a partir 2º trimestre de gestação)

Cuidados Pós-parto

6

QUAIS CUIDADOS PRECISO TER?

Parto vaginal



Mantenha a cicatriz bem limpa, lavando-a com sabonete (sem cheiro ou cor), durante o banho ou após fazer suas necessidades, e secando bem o local. A região está cicatrizando e pode ficar dolorida, mantenha os cuidados de higiene e evite contato íntimo com seu companheiro. Não se preocupe, os pontos vão cair sozinhos.



Nesse período é comum ter cólicas que podem aumentar de intensidade durante a amamentação. Você vai perceber uma secreção que sai pela vagina, que no início é como sangramento e depois vai diminuindo e clareando gradativamente.



Se você tiver dor forte e contínua na parte de baixo da barriga, sangramento vaginal com cheiro desagradável e/ou febre, procure rapidamente uma Unidade Básica de Saúde para uma avaliação.



Se você teve pressão alta, diabetes ou qualquer outro problema de saúde, é fundamental continuar o tratamento mesmo depois do nascimento do seu bebê. Não se esqueça de buscar orientações sempre na unidade de saúde, eles podem te ajudar!

Amamentação

7

VANTAGENS DA AMAMENTAÇÃO



PARA A MULHER:

- **Favorece** o retorno do útero ao tamanho normal e **reduz** o risco de hemorragia;
- **Contribui** para o retorno ao peso normal;
- **Diminui** o risco de câncer de mama, ovário e de útero;
- **Contribui** para o aumento do intervalo entre gestações;
- **Previne** o risco de diabetes, doenças cardiovasculares, obesidade e problemas causados por gordura no sangue.

PARA A CRIANÇA:

- É um **alimento completo**, supre todas as necessidades nutricionais do bebê, inclusive de água, até os seis meses se for dado de forma exclusiva;
- Favorece o **ganho de peso adequado** na infância e na vida “adulta”, diminuindo os riscos de baixo peso, sobrepeso, obesidade, leucemia e de doenças crônicas, como diabetes, asma;
- **Reduz** risco de mortalidade;
- **Prepara a musculatura** da criança para introdução alimentar principalmente a mastigação de sólidos;
- **Diminui a incidência** de engasgos ou reflexos orais com a consistência de sólidos;
- **Aumenta o vínculo afetivo** com a mãe, proporcionando maior autoestima, segurança e autoconfiança na vida adulta.



QUANDO PROCURAR AJUDA?

- Dificuldade de **colocar e manter** o bebê no peito;
- Sentindo **dor** ao amamentar;
- Mamas **quentes, endurecidas, machucadas**;
- Ouvir **estalos** quando o bebê mama.



ORDENHA MANUAL, COMO FAZER?

1

Inicie com **movimentos circulares** com a ponta dos dedos que vão da ponta do mamilo até a base do seio próximo ao tórax e movimentos circulares ao redor da aréola.

2

Ao chegar na base do seio massageie com as **mãos abertas** e realize o balanço das mamas com as mãos e/ou inclinando o tronco para a frente para que fiquem pendentes e possam ser balançadas.

3

Após a massagem, a ordenha manual pode ser necessária para auxiliar no esvaziamento. A massagem deve durar no mínimo **10 a 15 minutos**. A ordenha deve ser realizada com a **mão em formato de "C"**, dedo polegar sobre a borda superior da aréola, dedo indicador na borda inferior da aréola e a mulher deve pressionar um dedo contra o outro, **sem puxar ou tracionar o mamilo** em hipótese nenhuma.

***Cuidados
com o Bebê***

8

COTO UMBILICAL

- Higienizar diariamente até cair;
- Limpar com cotonete ou algodão e álcool 70%;
- Não colocar nada sobre o coto (faixa, gaze, curativos, pomadas);



BANHO E HIGIENE

- Banho diário;
- Utilizar sabão neutro da cabeça aos pés;
- Lavar bem as dobras;
- Enrolar o bebe em toalha fralda para auxiliar na posição;
- Cuidado com a temperatura da água (colocar o antebraço na água, deve estar morna).

TROCA DE FRALDA

- Sempre que o bebê tiver feito cocô ou estiver com bastante xixi;
- Preferencialmente fazer a higiene com pano ou algodão umedecido em água morna;
- Não utilizar pomada ou talco de rotina;
- Evitar erguer as pernas do bebe, role pro lado pra fazer a higiene;
- Limpar no sentido de não levar fezes para o canal urinário, sempre de cima para baixo e de frente para trás.



SONO DO BEBÊ



- O bebê deve dormir em **superfície reta, lisa**, sem travesseiros, cobertas ou proteções;
- Sempre de **barriga para cima** para evitar sufocamento;
- **Não deixar** dormir em ninhos, carrinho ou bebê conforto;
- Se forem optar pelo bebê dormir na cama dos pais: O bebê **NÃO** pode dormir no meio dos pais, a cama deve ser encostada na parede e o bebê deve dormir entre a parede e a mãe. **Não pode** utilizar coberta ou travesseiros. Os pais não podem fumar, beber ou tomarem remédios para dormir se escolherem a opção de fazer cama compartilhada.

MANOBRA DE DESENGASCO



É conhecida como manobra de Heimlich e **pode salvar a vida do seu bebê.**

ACESSE O VÍDEO CLICANDO OU APONTANDO SUA CÂMERA PARA O QR CODE



- Aponte a câmera do seu celular ou baixe um aplicativo leitor de QR CODE.
- Você pode alterar o idioma da legenda nas configurações do vídeo.

***Contracepção e
Planejamento Familiar***

9

COMO POSSO EVITAR OUTRA GRAVIDEZ?

No Brasil o acesso a anticoncepcionais é garantido por lei federal 9.263/93. Planejar família é um direito, para exercê-lo devem ser oferecidos todos os métodos e técnicas de concepção e contracepção.

O que são métodos contraceptivos?

Existem diversas opções para prevenir uma gestação incluindo: injeções, preservativos, comprimidos orais, dispositivos intrauterinos (DIU) e métodos definitivos, como a laqueadura e a vasectomia





MÉTODOS HORMONAIS



INJETÁVEIS:

- Injeção de Noretisterona+estradiol: é administrada em um período entre o 21º dia e o 28º dia ou na primeira menstruação pós-parto. **NÃO É RECOMENDADO PARA QUEM AMAMENTA.**
- Injeção de Medroxiprogesterona: A administração deve ser realizada somente a partir da 6ª semana pós-parto.

ORAIS:

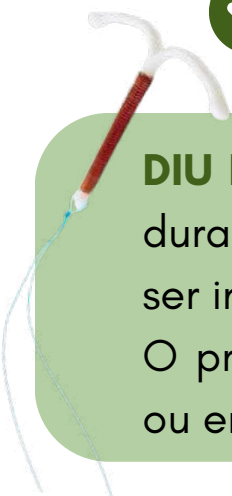
- **Pílula Baixa dosagem:** mensal monofásico. **NÃO É RECOMENDADO PARA QUEM AMAMENTA.**
- **Pílula anticoncepcional de uso exclusivo no período da amamentação:** Este método é indicado se a mulher estiver amamentando e após 6 semanas do parto; Deve-se tomar na mesma hora, diariamente e manter aleitamento materno exclusivo;
- **Pílula anticoncepcional de emergência (AHE):** Tem por objetivo prevenir gravidez indesejada ou inoportuna. É extremamente importante a contracepção de emergência ser utilizada em até 72 horas após o ato sexual, já que após isso o método perde muito a sua eficácia.



TODAS AS MEDICAÇÕES PODEM SER PRESCRITAS POR MÉDICO OU ENFERMEIRO.



MÉTODOS DE BARREIRA



DIU DE COBRE: é um excelente método de anticoncepção, tem duração de uso de 10 anos. O DIU é um método seguro e pode ser inserido após o parto.


O processo de inserção via SUS pode ser iniciado pelo médico ou enfermeiro.



MÉTODOS NÃO HORMONAIS



PRESERVATIVOS: Único método que protege contra infecções sexualmente transmissíveis (ISTs). Funcionam como barreira para passagem do esperma. Existe opção de preservativo tanto **MASCULINO** quanto **FEMININO**.



PRESERVATIVOS PODEM SER OBTIDOS GRATUITAMENTE EM QUALQUER UNIDADE BÁSICA DE SAÚDE.



MÉTODOS CIRÚRGICOS




LAQUEADURA TUBÁRIA: É um método contraceptivo definitivo, que não altera o ciclo menstrual e nem causa alteração nos níveis hormonais feminino.

Você pode solicitar o processo na unidade básica de saúde, falando com o médico ou enfermeiro. Deve ser respeitado o período rigoroso de 60 dias entre o período de manifestação do desejo e confirmação.

VASECTOMIA: É um procedimento cirúrgico muito rápido e não interfere na produção de hormônios masculinos nem em seu desempenho sexual.

O homem pode solicitar o processo na unidade básica de saúde, falando com o médico ou enfermeiro. Deve ser respeitado o período rigoroso de 60 dias entre o período de manifestação do desejo e confirmação.



NO BRASIL, A LAQUEADURA E A VASECTOMIA SÃO PERMITIDAS, SENDO A IDADE MÍNIMA PARA ESSES PROCEDIMENTOS É DE **21 ANOS**.

Serviços

Úteis

10



Para atender famílias e indivíduos em situação de vulnerabilidade social, o município conta com a Lei nº 7341, de 7 de novembro de 2018, que regulamenta a organização da Assistência Social (SUAS) em Criciúma. Essa lei prevê a concessão de benefícios eventuais, como auxílio-natalidade (por meio de enxoval), auxílio por vulnerabilidade temporária, que abrange alimentação e documentação, e auxílio-funeral, todos conforme critérios estabelecidos.

PROCURE O CRAS MAIS PERTO DE SUA CASA!

CRAS CRISTO REDENTOR: (48) 3439-4259

Território de abrangência: Ana Maria, Cristo Redentor, Jd Maristela, Moradas do Sol, Vila Natureza I e II, Vida Nova.

CRAS PRÓSPERA: (48) 3445-8921

Território de abrangência: Brasília, Argentina, Linha Anta, Linha Batista, Linha Cabral, Buenos Aires, N Sra Salete, Imigrantes, Vila Rica, Próspera, Demboski/Vila Selinger/linha da Soler, Ceará.

CRAS RENASCER: (48) 3439-7406

Território de abrangência: São João, Primeira Linha, Pontilhão, Renascer, Bosque do Repouso

CRAS SANTA LUZIA: (48) 3445-8940

Território de abrangência: Nova Esperança, Santa Luzia, Jardim União, Vila Manaus Vila Progresso, São Sebastião/ Lot. Elisa, São Defende, Montevideo, Mae Luzia, Vila Belmiro, Santo André, Vila Vitoria .

CRAS TEREZA CRISTINA: (48) 3445-8941

Território de abrangência: Boa Vista, Jardim Angélica, Paraíso, Pinheirinho, Santa Augusta Santo Antônio, São Francisco, Tereza Cristina, Floresta II Universitário, Imperatriz.

CRAS VILA MIGUEL : (48) 3478-5002

Território de abrangência: Colonial, Vila Viscondi, Laranjinha, Vila Miguel, Rio Bonito Metropol, Poço I, São José, Catarinense, Wosocris, São Marcos

UNIDADE CENTRAL: (48) 3445-8913

Território de Abrangência: Anita Garibaldi, Capão Bonito, Centro, Coloninha Zilli, Comerciário, Cruzeiro do Sul, Espigão da Pedra, Fábio Silva, Floresta I, Jardim das Acácias, Jd 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 / Jd Esteves Napolini, Nossa Senhora do Carmo, Operária Nova, Pio Correa, Quarta Linha / Jd 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.

LIGUE TAMBÉM

- **CREAS:** (Centro de Referência Especializado de Assistência Social): (48) 3445-8925
- **Delegacia da Criança, Adolescente, Mulher e Idoso em Criciúma:** (48) 3403-1717 ou (48) 3403-1718
- **Hospital Materno Infantil Santa Catarina:** (48) 3512-2137
- **Saúde da Mulher:** (48) 3403-7414
- **Conselho tutelar:** (48) 3445-8922
- **SAMU:** 192

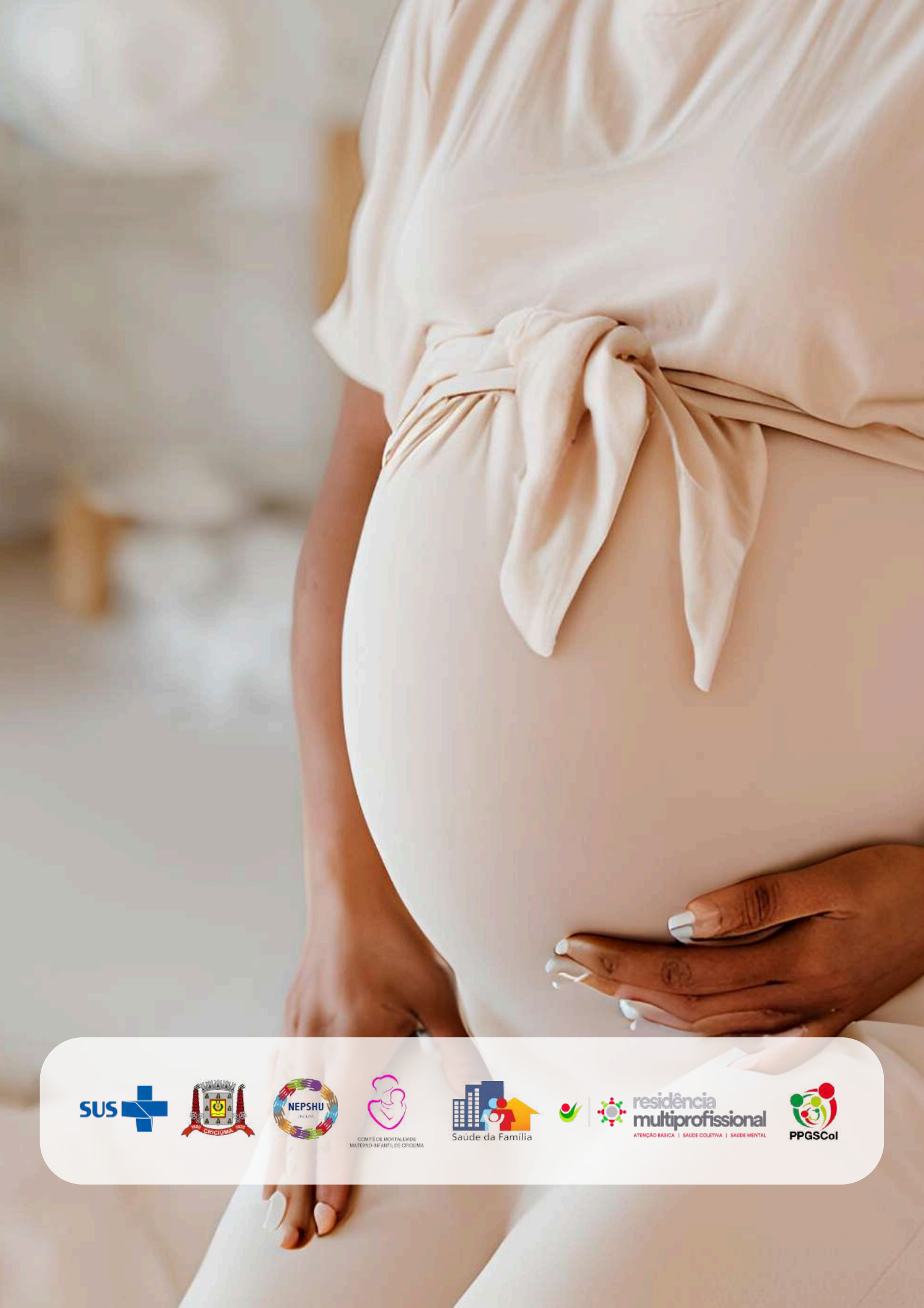
**GRUPO PERMANENTE DE
GESTANTES**

Caso você deseje estar inserida em um grupo multidisciplinar que apoie você durante a gestação:

- **Grupo Permanente de Gestantes e Famílias de Criciúma e Região (Nascer Bem):** para participar, é necessário estar cadastrada como gestante na sua unidade de saúde. Os encontros ocorrem uma vez por mês e abordam diversos temas, como amamentação, enxovais, preparação para o parto, cuidados com o bebê e todas as dúvidas relacionadas ao período da gestação. No grupo, você terá a oportunidade de participar do ultrassom natural que é a pintura natural do bebê na sua barriga.
- **Programa de Atenção Materno-Infantil e Familiar (PAMIF):** localizado nas Clínicas Integradas (UNESC), contato: (48) 99180-1783.

REFERÊNCIAS

- 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 - Contracepção**. 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

