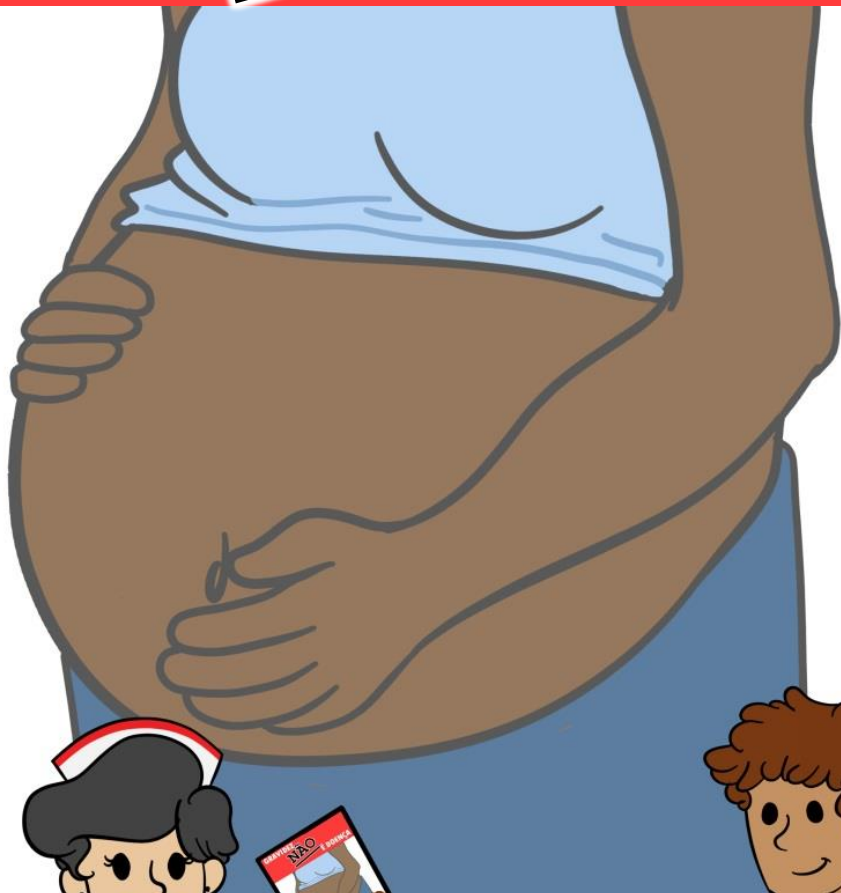


GRAVIDEZ NÃO É DOENÇA!

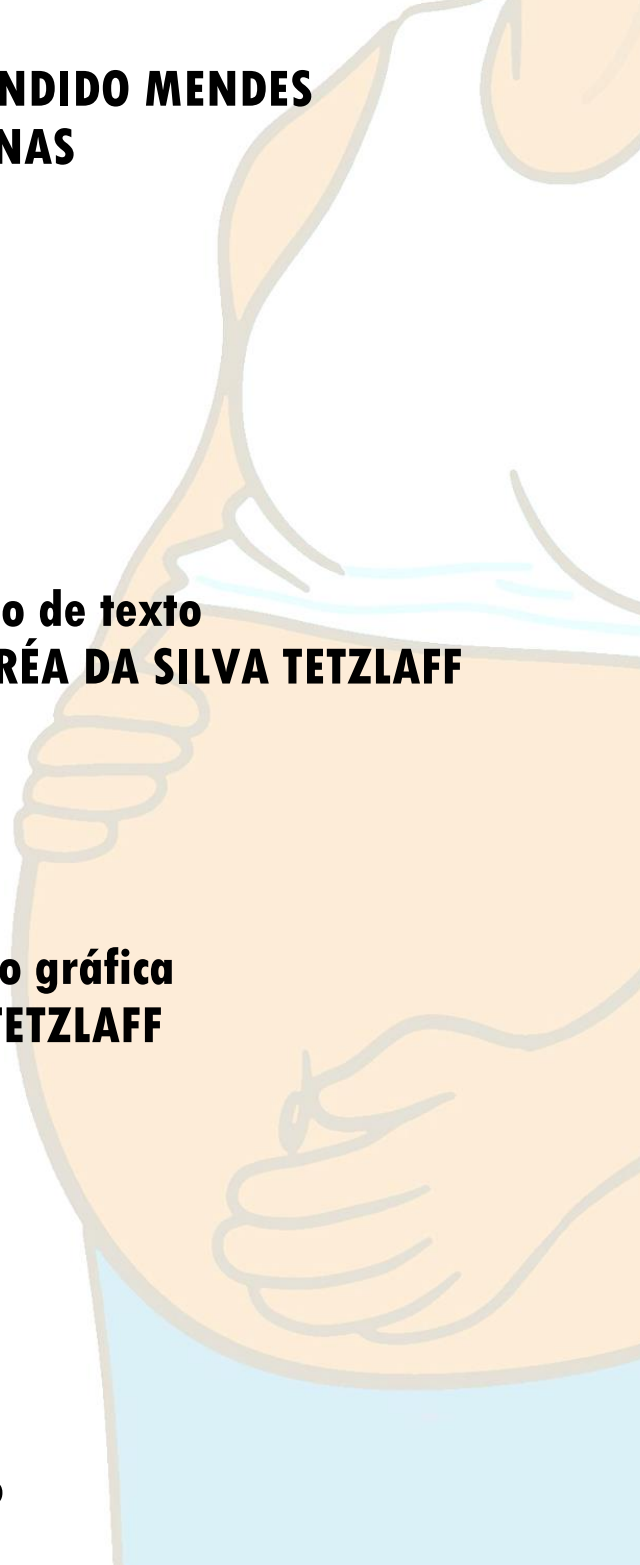


**UNIVERSIDADE CÂNDIDO MENDES
INSTITUTO PROMINAS**

**Elaboração e edição de texto
ALESSANDRA ANDRÉA DA SILVA TETZLAFF
Enfermeira**

**Ilustrações e edição gráfica
LARISSA AUDREY TETZLAFF**

DEZEMBRO / 2016





Olá,

Esta cartilha é especialmente para você futura
mamãe _____

(escreva seu nome aqui)

A gravidez é uma fase importante na vida de qualquer mulher e passá-la sem maiores complicações para poder curtir o crescimento da sua barriga e do bebezinho, é o que todas desejam.

Estar grávida é um período maravilhoso, mas podem ocorrer alguns sinais ou sintomas indesejáveis, que podem te deixar angustiada.

Por isso, esta cartilha tem informações sobre alguns problemas corriqueiros que aparecem durante os meses de gestação e também orientações de formas de tratamento que você mesma pode fazer para amenizar o mal estar.

Lembre-se:

São orientações básicas para amenizar a situação inesperada, não desaparecendo os sintomas deve procurar o mais rápido possível o seu médico ou enfermeiro de referência.

Gravidez não é doença!

LEGENDAS

SISTEMAS ORGÂNICOS DIVIDIDOS POR CORES:

SISTEMA GERAL

Página 5

MUSCULAR ESQUELÉTICO

Página 8

CIRCULATÓRIO

Página 10

GASTROINTESTINAL

Página 12

GENITURINÁRIO

Página 15

RESPIRATÓRIO

Página 17

TEGUMENTAR (Pele)

Página 20

Pode acontecer durante o...



1º TRIMESTRE



2º TRIMESTRE



3º TRIMESTRE

...de gestação

SISTEMA GERAL

Introspecção

Parecer fechado, contido, acanhado.



Tratamento:

Aumentar a autoestima.

Se impor, sustentar opiniões, agir com autonomia e menos dependência e, principalmente, não deixar de fazer algo por medo.

Estimular a falar ou expressar suas preocupações.

Ansiedade

Intranquilidade, aflição, agonia.



Tratamento:

Exercícios físicos diários.

Cuidar da qualidade do sono.

Técnicas de relaxamento.

Arte-terapia; lazer.

Estimular a falar ou expressar suas preocupações.

Cefaleia

Dor de cabeça.



Tratamento:

Mude os hábitos que causam dor, como dieta ou estresse.

Faça uma compressa quente ou fria, o que aliviar a sua dor.

Faça exercícios físicos aeróbicos.

Beba em média 2 litros de água por dia.

SISTEMA GERAL

Fadiga



Mal-estar, desconforto geral, cansaço.

Tratamento:

Durma acima de 8h por dia.

Faça cochilo de 20 minutos depois das refeições.

Coma a cada 4 horas (06 refeições por dia).

Evite cafeína e açúcar.

Faça exercícios físicos aeróbicos.

Tontura / Vertigem



*Sensação de desequilíbrio e instabilidade /
Alucinação do movimento, rodar.*

Tratamento:

Feche os olhos e fique parada, apoie em algo ou alguém para não cair.

Coma a cada 4 horas (06 refeições por dia).

Beba em média 2 litros de água por dia.

Beber chá de gengibre fresco.

Beber chá de erva-doce com alecrim e cravo.

Sentar de forma confortável, respirar fundo e tentar relaxar.

Deitar na cama para o lado esquerdo.

Utilizar roupa confortável.

SISTEMA GERAL

Oscilações de Humor



Alterações repentinas do estado emocional.

Tratamento:

Relaxamento físico e mental, através de respiração e concentração.

Desviar o pensamento, sem resgatar mágoas passadas.

Estimular a falar ou expressar suas preocupações.



Saiba Mais...

Arteterapia

Pode-se utilizar varias técnicas expressivas, dentre elas: cromoterapia (harmonia das cores), teatro terapêutico, contar histórias, fantoches, tapeçaria, sucatas, colagens, desenhos, pintura, modelagem.

O processo utilizado não requer uma preocupação estética, pois o objetivo principal consiste em possibilitar e facilitar a comunicação.

MUSCULAR ESQUELÉTICO

Dor Lombar / Marcha Anserina



*Sensação desagradável na região lombar /
Andar de pato, mudança do eixo da coluna.*

Tratamento:

Encorajar a dormir de lado, com apoio (travesseiro) nas curvaturas.

Uso de cintas de apoio abdominal.

Massagem suave.

Compressas mornas na região.

Evitar levantar pesos ou prender a respiração durante a execução de exercícios.

Usar a bola suíça para fortalecimento e alongamento.

Evitar usar salto alto e sandálias rasteirinhas.

Controlar o aumento de peso.

Cãibras



Contração involuntária e dolorosa de um músculo.

Tratamento:

Alongar panturrilha e os dedos dos pés.

Ingerir alimentos ricos em magnésio, potássio e/ou cálcio.

Beber suco de maçã com gengibre.

Fazer compressas mornas e/ou quentes na região.

Elimine o excesso da eletricidade estática do corpo.

Evite ficar em pé por longos períodos.

Manter uma postura ereta.

Ao sentar evitar cruzar as pernas.

Ao dormir, eleve ligeiramente os pés.

Evitar usar salto alto e sandálias rasteirinhas.

Evitar o consumo de cafeína e sal.

Utilizar meias elásticas de compressão.

MUSCULAR ESQUELÉTICO



● Saiba Mais...

Eletricidade Estática

Umidificador: Aumentando a umidade do ar, possibilita a diminuição da atividade eletricidade estática. Pode-se ter plantas no ambiente ou ferver a água numa panela com rodela de frutas cítricas com pau de canela.

Amaciante: O seu uso pode reduzir a dissipação da estática, neutralizando a estática. Faça uma mistura em partes iguais com água e borrife nos tapetes, estofados, roupas sintéticas, etc. Outras opções são: vinagre branco destilado, bicarbonato de sódio.

Hidratação: Loções e hidratantes corporais ajudam a evitar que a eletricidade estática se acumule no corpo. Após o banho, mantenha a pele hidratada.

Roupas: Prefira as roupas naturais (algodão), as sintéticas (nylon e poliéster) são condutores de energia. Prender um alfinete na camisa sintética dispersará o acúmulo de energia.

Descarregar: Tocar peças de metal (chave, chaveiro, moedas, dedal), parede de concreto reduz o choque para um formigamento, e usar uma parte menos sensível do corpo, como as juntas dos dedos, o cotovelo, a perna ou o braço.

Varicosidades / Edema / Hipertensão

*Alteração das veias se tornando inchadas /
Acúmulo anormal de líquido nos espaços dos
tecidos do organismo ou em cavidades serosas /
Pressão alta.*



Tratamento:

Alongar panturrilha e os dedos dos pés.

Ingerir alimentos ricos em magnésio, potássio e/ou cálcio.

Beber suco de maçã com gengibre.

Fazer compressas mornas ou quentes na região afetada.

Elimine o excesso da eletricidade estática do corpo.

Evite ficar em pé por longos períodos.

Manter uma postura ereta.

Ao sentar evitar cruzar as pernas.

Ao dormir, eleve ligeiramente os pés.

Evitar usar salto alto e sandálias rasteirinhas.

Evitar o consumo de cafeína e sal.

Utilizar meias elásticas de compressão.

Controlar o aumento do peso.

Fazer exercícios físicos.

Fazer suplementação com cálcio.

Evitar a ingesta de sal.

Amenizar o estresse.

Estimular a arteterapia.



Saiba Mais...

Massagem

A palavra tem origem do idioma francês *massage*, que consiste na prática de aplicar força ou vibração sobre tecidos macios do corpo (músculos, tendões, articulações, ligamentos) no intuito de estimular à circulação sanguínea, a mobilidade, a elasticidade ou alívio de determinadas dores corporais.

Também pode ser usado para aliviar traumas físicos, aliviar o estresse psicológico, aliviar a tensão nervosa, aumento da pressão arterial, alteração da frequência cardíaca e respiratória.

Sua prática é denominada como massoterapia que utiliza métodos ocidentais e orientais, subdivididas em duas categorias de técnicas: energética e fisiológica. Existem várias correntes e estilos diferentes, tais como: Havaiana, Ayurvédica, Esalém, Sueca, Tailandesa, Tântrica, Quiropraxia, Reflexologia, Shiatsu, Do-in, Anma, drenagem linfática.

Independente do estilo utilizado, a massagem pode ser uma estratégia para a melhora na qualidade de vida dos indivíduos.

GASTROINTESTINAL

Picamalasia

Desejo de consumir itens não alimentares.



Tratamento:

Estimular a alteração comportamental.
Substituir o item por alimentos nutritivos (cenoura).
Reposição de ferro e/ou zinco.

Sialorreia

Produção superabundante de saliva.



Tratamento:

Reduzir a ingestão de alimentos ricos em amido ou cítricos.
Refeições em pequenas quantidades e frequentes.
Mastigar chicletes.

Constipação

Retenção anormal de fezes no trato intestinal.



Tratamento:

Fazer compressas mornas para quentes no local.
Usar laxantes naturais (ameixas)
Ingerir alimentos ricos em fibras
Beba em média 2 litros de água por dia.
Fazer banhos de assento.
Evitar ficar sentada por longo tempo.
Evitar alimentos com pimenta.
Praticar exercícios físicos

GASTROINTESTINAL

Hiperglicemia

Alta taxa de glicose no sangue superior à normalidade.



Tratamento:

Controlar a ingestão de açúcar e carboidratos.
Estimular a atividade física.
Ingerir frutas, grãos e legumes.
Controlar o aumento do peso.

Gengivite

Inflamação das gengivas.



Tratamento:

Uso de enxaguante bucal e escovação dos dentes logo nos primeiros sintomas.
Comer alimentos frios, gelatinas, iogurtes, picolé.
Cuidar ao passar fio dental para não machucar.
Ingerir alimentos ricos em cálcio e vitamina D.

Hemorroidas

Dilatações varicosas do ânus e do reto.



Tratamento:

Fazer compressas mornas para quentes no local.
Fazer banhos de assento.
Evitar ficar sentada por longo tempo.
Evitar alimentos com pimenta.
Praticar exercícios físicos ou pequenas caminhadas após alimentar-se.

GASTROINTESTINAL

Emese / Refluxo / Pirose / Náuseas

Ato de vomitar / Regurgitação do conteúdo do estômago no esôfago / Azia / Enjoo.

Tratamento:

Psicoterapia, estímulo de autocontrole.

Reforço da autoestima

Comer de 3 em 3 horas.

Ingerir leite

Comer pedacinhos de gengibre pela manhã.

Comer alimentos frios, gelatinas, iogurtes, picolé.

Tomar suco de abacaxi, com gengibre.

Ingerir mamão papaia em jejum pela manhã.

Comer 2/3 bolachas ao acordar.

Utilizar a pulseira anti-enjoo



Saiba Mais...

Pulseira Anti-Enjoo

No mercado existem vários fabricantes que comercializam as pulseiras que vem num estojo em pares, pois deve ser colocada simultaneamente, uma pulseira em cada pulso, o yin e o yang (pólos negativo e positivo) para neutralizar o sintoma. Em geral, demora de 5 a 10 minutos para que os sinais elétricos da pressão contínua exercida pelo botão no Ponto Nei-Kuan alcancem o cérebro e tenham resultado satisfatório.

GENITURINÁRIO

Queixas Urinárias



Frequência aumentada, pouca quantidade.

Tratamento:

Beba em média 2 litros de água por dia.

Esvaziar a bexiga ao máximo.

Manter a área higienizada com sabonete neutro.

Evitar uso de protetores diários e lenços umedecidos constantes.

Evitar segurar a urina por muito tempo.

Fazer banho nas áreas íntima com sabonete neutro.

Alterações nas Mamas



Inchaço, doloridas, formigamento, veias visíveis, aréolas se alargam.

Tratamento:

Usar sutiã de sustentação durante o dia e a noite.

Intercalar o uso do sutiã com massagens circulares em cada mama.

Tomar 15 minutos de sol por dia nos mamilos.

Lavar os mamilos e aréolas com sabão neutro e água corrente.

Evitar esfregar os mamilos com esponja, bucha ou toalha.

Leucorreia

Corrimento vulvovaginal, esbranquiçado ou amarelado.



Tratamento:

- Fazer banho nas áreas íntima com sabonete neutro.
- Evitar uso de lenços umedecidos ou protetores diários por muito tempo.
- Evitar relação sexual durante o corrimento.
- Evite roupas justas na região.
- Evite fazer duchas vaginais.



Saiba Mais...

Sutiã de Sustentação

Durante a gravidez a mulher precisa adaptar o sutiã ao novo tamanho e peso das mamas para evitar dores nos ombros, coluna, estrias, alergias e até prejuízos à circulação sanguínea, além de envelhecimento precoce da pele e deformação dos seios. É um consenso dos especialistas que durante a gestação as mamas podem aumentar dois números o tamanho até o início da amamentação.

TECIDO	ALÇA	BOJO
Algodão	Largas, devem fazer um triângulo	Acabamento reforçado, sem aro
Microfibra ou Fibra de Bambu.	invertido nas costas, perto do fecho.	metálico, pontas arredondadas.

RESPIRATÓRIO

Resfriado / Gripe



Processo inflamatório das vias respiratórias: seguido de coriza e tosse / seguido de tosse, febre e cefaleia.

Tratamento:

Mantenha uma dieta equilibrada.

Instile água filtrada morna se seu nariz estiver entupido.

Fazer inalação com água bem quente em uma bacia, acrescentando duas ou três gotas de óleo de eucalipto ou de menta e, com uma toalha cobrindo a cabeça, aproxime o nariz da solução.

Para dor de garganta e tosse, prepare um chá com mel e limão.

Faça gargarejos com água e sal para ajudar nas infecções de garganta.

Descanse o máximo que puder.

Beba bastante líquido.

No caso de sinusite, coloque duas gotas de óleo essencial de manjerona em um lenço e cheire-o com frequência.

Aumente a ingestão de alimentos ricos em vitamina C.

Congestão Nasal



Afluência excessiva ou anormal de fluido no nariz.

Tratamento:

Instilar água filtrada e morna em cada narina.

Assoar cada narina.

RESPIRATÓRIO

Dispneia

Falta de ar, ocasionando dificuldade na respiração.



Tratamento:

Utilizar roupas confortáveis.

Manter a postura correta.

Evitar exercícios de grande desgaste físico.

Fazer relaxamento e meditação.

Manter ambiente arejado.

Evitar locais fechados e poluídos.

Escolher uma posição confortável para deitar, preferencialmente do lado esquerdo.

Manter a cabeceira elevada.

Evitar o fumo.

Utilizar travesseiros extras

Epistaxe

Sangramento nasal.



Tratamento:

Fazer a compressão das narinas por alguns minutos.

Em caso de sangramento intenso, baixar a cabeça para frente.

Fazer compressa fria no local.

Evitar assoar o nariz após a compressão.

RESPIRATÓRIO



Saiba Mais...

Relaxamento e Meditação

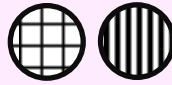
A sua utilização diária pode aumentar a produção de endorfinas (hormônio que reduz o estresse) e prevenir a perda natural de neurônios. A meditação reduz também a ansiedade, ajuda no combate à depressão, melhora a concentração, a memória e o sistema imunológico, e ainda aumenta a autoestima. Para executar esta prática não existem regras, entretanto se coloca métodos facilitadores para conseguir desde o mais simples relaxamento até o alcance do dito “nirvana”. Segue algumas dicas.

LUGAR	OLHOS	RESPIRAÇÃO	TEMPO	FREQUÊNCIA
Fresco, claro, limpo e silencioso.	Parcialmente abertos ou fechados.	Sentir a respiração, desde a entrada de ar, o caminho percorrido até a saída de ar.	Inicialmente 07 minutos, podendo estender por horas conforme a sua necessidade.	Deve ser diariamente, inicie por 21 dias para avaliar a experiência.

***Posição:** Sentar no chão ou em uma almofada firme para garantir que a coluna fique o mais ereta possível e de preferência os joelhos quase encostados no chão.

TEGUMENTAR

Cloasma



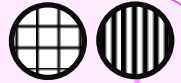
Descoloração da pele caracterizada por manchas ou pontos.

Tratamento:

Usar filtro solar nas áreas de maior incidência.

Amenizar a exposição ao sol sem proteção.

Estrias



Cicatrizes da pele que ocorrem quando é esticada rapidamente.

Tratamento:

Passar creme hidratante nas mamas, evitando o mamilo.

Fazer esfoliação com açúcar durante o banho.

Passar óleo extra virgem de oliva 1 vez ao dia.

Hirsutismo



Pilosidade excessiva em locais normalmente desprovidos de pelos.

Tratamento:

Controlar o aumento de peso.

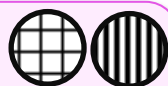
Descolorir os pelos com produtos não alergênicos.

Utilizar métodos de remoção mecânica.

TEGUMENTAR

Linha Nigra

Alteração pigmentar no abdome.



Tratamento:

Ingerir ácido fólico para amenizar o aparecimento da nigra.



Saiba Mais...

Remoção Mecânica dos Pelos

O costume de se depilar vem desde antiguidade, tanto para fins estéticos quanto para higiene corporal. Com o passar dos anos, novas técnicas e produtos foram sendo utilizados para remover temporariamente ou permanentemente aqueles pelos indesejáveis no corpo.

Cera quente: Pode ser utilizado, cuidar com a temperatura para não ocorrer queimadura.

Cera fria: Pode ser utilizado, depende da sensibilidade da gestante.

Linha / Pinça: Pode ser usada em pequenas áreas, aumenta a sensibilidade de dor durante a gravidez.

Creme depilatório: Pode ser usado, cuidar com os componentes que podem provocar irritabilidade na pele.

Depilador elétrico: Pode ser usado

Luz pulsada / Laser: Não pode ser utilizar devido alto risco de causar manchas.

Lâmina: Pode ser usada, mas cuidar para não provocar pequenos cortes.

AMARAL, E. M.; SOUZA, F. L. P.; CECATTI, J. G. **Atenção à gestante e à puérpera no SUS – SP**: manual técnico do pré-natal e puerpério. São Paulo: Olho de Boi Comunicações, 2010.

BENEVIDES, Jéssica Lima et al . Construção e validação de tecnologia educativa sobre cuidados com úlcera venosa. **Rev. esc. enferm. USP**, São Paulo , v. 50, n. 2, p. 309-316, Apr. 2014 . Available from<http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0080-62342016000200309&lng=en&nrm=iso>. access on 29 Dec. 2016. <http://dx.doi.org/10.1590/S0080-62342016000200018>.

BRITTOS, Regina. *Depilação na gravidez: o que pode e o que não pode*. 2015. Disponível em: <http://revistacrescer.globo.com/Gravidez/Beleza/noticia/2015/09/depilacao-na-gravidez-o-que-pode-e-o-que-nao-pode.html>. Acesso em 28 de dezembro de 2016.

COOPER, D. R.; SCHINDLER, P. S. **Métodos de pesquisa em administração**. 12. ed. Porto Alegre: AMGH, 2016.

ESTADO ZEN. *A arte de não fazer nada*. Disponível em: <http://estadozen.com/artigos/a-arte-nao-fazer-nada>. Acesso em 28 de dezembro de 2016.

FEBRASGO. Federação Brasileira das Associações de Ginecologia e Obstetrícia. *Assistência pré-natal: manual de orientação*. Brasília: FEBRASGO, 2005.

FERREIRA, A. B. H. *Novo Dicionário da Língua Portuguesa*. 2ª edição. Rio de Janeiro. Nova Fronteira. 1986. p. 1 100

GRILO, Adriana Pereira da Silva. *Enfermeiro Educador: sua contribuição para a transformação da prática educativa*. Trabalho de Conclusão de Curso de Pós-Graduação. São Paulo: FMU, 2014.

GRIPPO, Monica Lília Vigna Silva; FRACOLLI, Lislaine Aparecida. *Avaliação de uma cartilha educativa de promoção ao cuidado da criança a partir da percepção da família sobre temas de saúde e cidadania*. **Rev. esc. enferm. USP**, São Paulo , v. 42, n. 3, p. 430-436, Sept. 2008 . Available from http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0080-62342008000300003&lng=en&nrm=iso . access on 08 Sept. 2016.

HOFFMANN, T.; WARRALL, L. *Designing effective written health education materials: considerations for health professionals*. **Disabil Rehabil**. 2004;26(9):1166-73.

MENEZES, Carolina Baptista; DELL'AGLIO, Débora Dalbosco. *Os efeitos da meditação à luz da investigação científica em Psicologia: revisão de literatura*. **Psicol. cienc. prof.**, Brasília , v. 29, n. 2, p. 276-289, 2009 . Available from <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1414-98932009000200006&lng=en&nrm=iso>. access on 28 Dec. 2016. <http://dx.doi.org/10.1590/S1414-98932009000200006>

MONTENEGRO, C. A. B; FILHO, J. R. Rezende. *Obstetrícia*. 12. ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan. 2011. 724 p.

BIBLIOGRÁFICAS

MOURA, Solange Maria Sobottka; ARAÚJO, Maria de Fátima. *A Maternidade na História e a História dos Cuidados Maternos*. Psicologia Ciência e Profissão, 2004, 24 (1), 44-55.

Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/pcp/v24n1/v24n1a06>. Acessado em 28 de set 2016.

NARCHI, Nádia Zanon; CRUZ, Elizabete Franco; GONCALVES, Roselane. *O papel das obstetras e enfermeiras obstetras na promoção da maternidade segura no Brasil*. Ciênc. saúde coletiva, Rio de Janeiro, v. 18, n. 4, p. 1059-1068, Apr. 2013.

Available from http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-81232013000400019&lng=en&nrm=iso. access on 09 Sept. 2016.

OLIVEIRA, Nuno Miguel Lopes de; HUEB, Martha Franco Diniz; CASTRO, Shamyry Sulyvan de. *Effect of classic massage in quality of life of university students*. Fisioter. mov., Curitiba, v. 28, n. 4, p. 793-802, Dec. 2015.

Available from http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0103-51502015000400793&lng=en&nrm=iso. access on 28 Dec. 2016. <http://dx.doi.org/10.1590/0103-5150.028.004.AO16>

PINTO, Tales dos Santos. *História e surgimento do sutiã*; Brasil Escola. Disponível em <http://brasilestela.uol.com.br/historia/historia-sutia.htm>. Acesso em 28 de dezembro de 2016.

RESTELLI, Regina. *Meditação para iniciantes*. Disponível em:

<http://www.personare.com.br/meditacao-para-iniciantes-m7208>. Acesso em 28 de dezembro de 2016.

SEABAND. Disponível em: <http://www.sea-band.com/br/perguntas-frequentes/>. Acessado em 28 dez 2016.

SOARES, Hélcio Bertolozzi. *PARECER N.º 1062/98-AJ*. Conselho Regional de medicina do Paraná. Disponível em:

http://www.portalmedico.org.br/pareceres/crmp/pareceres/1998/1062_1998.htm. Acessado em 08 sep 2016.

TEIXEIRA, Victor. *Eletricidade Estática: Definição, Causa, Efeito e Solução*. Disponível em:

<http://www.curso-eletronica.com.br/artigos/eletricidade-estatica-definicao-causa-efeito-e-solucao>. Acessado em 28 dez 2016.

TETZLAFF, Alessandra Andréa da Silva. *A terapia através da arte: o processo de arteterapia como meio facilitador do autoconhecimento através da leitura das imagens que emergem do inconsciente*. Monografia. Universidade Aberta do Ensino Livre – UNIABEL (Bioterapia). Curitiba –PR. 2006. 60 páginas.

THE FAMILY HANDYMAN. *How to Reduce Static Electricity in the House: The shocking truth about taming free electrons*. By the DIY experts of The Family Handyman Magazine, 2015.

Disponível em : <http://www.familyhandyman.com/electrical/how-to-reduce-static-electricity-in-the-house/view-all>. Acessado 28 dez 2016.

ZIEGEL, E. E; CRANLEY, M. S. *Enfermagem Obstétrica*. [Reimpr.]. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2011. 696 p.

