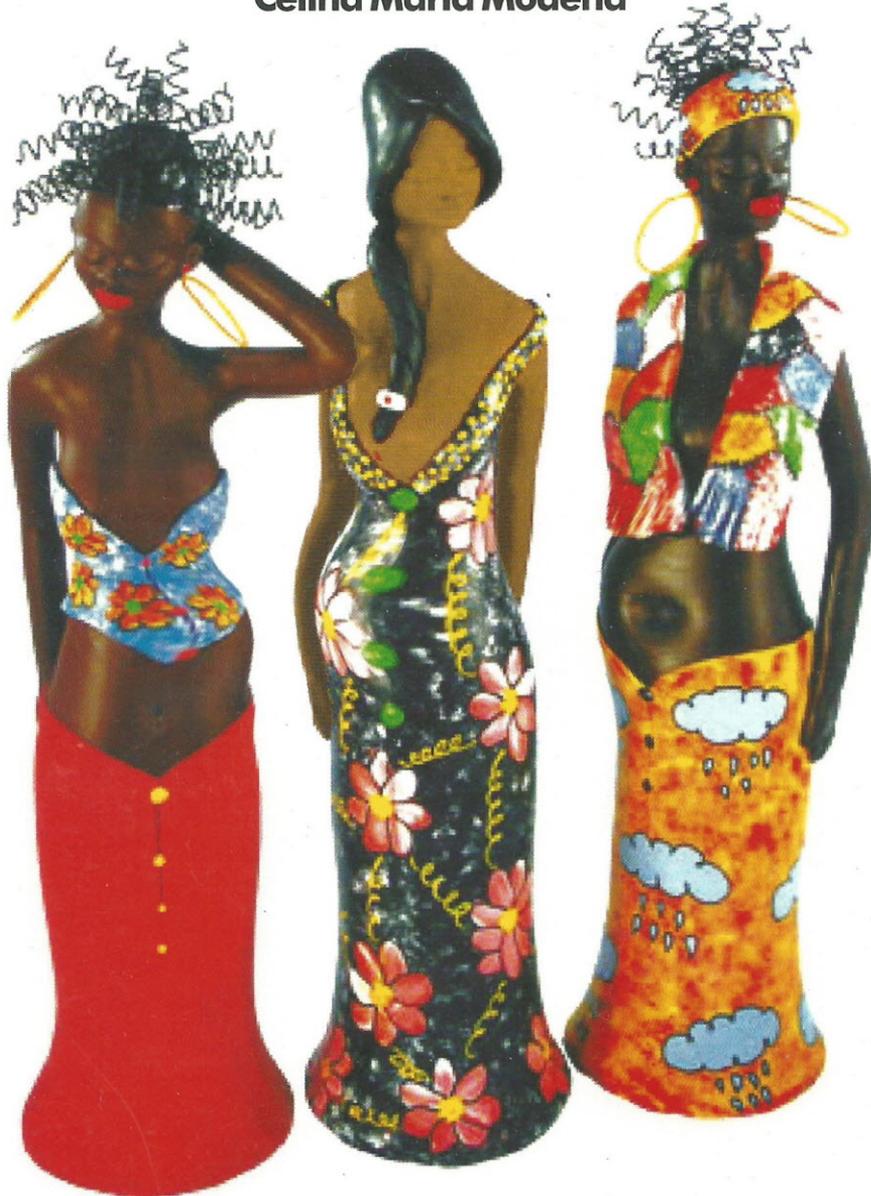


Gestante

Questões sobre Saúde, Maternidade e Cidadania

Taís Rocha Figueira
Virgínia Torres Schall
Celina Maria Modena



Taís Rocha Figueira
Virgínia Torres Schall
Celina Maria Modena

Gestante

Questões sobre Saúde, Maternidade e Cidadania

Belo Horizonte
2008



Copyright © 2008 by Taís Rocha Figueira e outras
É proibida a reprodução total ou parcial desta publicação para
qualquer finalidade, sem autorização por escrito dos autores.

PROJETO GRÁFICO

Carlos Jorge

ILUSTRAÇÕES

Carlos Jorge

FOTOGRAFIAS

Érika Portugal
Breno Pataro
Taís Rocha Figueira

REVISÃO DAS PROVAS

Taís Rocha Figueira

2008

Distribuição e informações:

Centro de Pesquisas René Rachou
Laboratório de Educação em Saúde
Av. Augusto de Lima, 1715, Barro Preto
CEP: 30190-002, Belo Horizonte - MG
Telefone: (0xx31)3349-7741

Catálogo-na-fonte

Rede de Bibliotecas da FIOCRUZ
Biblioteca do CPqRR
Segemar Oliveira Magalhães/CRB6 1975

| | |
|---------------|--|
| F475g 2008 | <p>Figueira, Taís Rocha.</p> <p>Gestante: questões sobre saúde, maternidade e cidadania / Taís Rocha Figueira (Autora), Virgínia Torres Schall e Celina Maria Modena (Co-autoras). - Belo Horizonte, 2008.</p> <p>iii, 28 p.: il.; 260 x 200 mm. Bibliografia: p. 26</p> <p>ISBN: 978-85-99016-06-0</p> <p>1. Gestantes 2. Saúde 3. Saúde Bucal 4. Direitos da Mulher I. Título. II. Schall, Virgínia Torres (Co-autora). III. Modena, Celina Maria (Co-autora)</p> <p>CDD – 22. ed. – 617.601</p> |
|---------------|--|

Este livro foi produzido para vocês, mulheres gestantes, que vivem uma experiência nova a cada dia e, por isso, apresentam várias dúvidas e receios. Procuramos falar sobre algumas questões que envolvem a saúde, a maternidade e a cidadania. Assim, fizemos um capítulo que fala tudo sobre como algumas comunidades de Belo Horizonte estão se organizando e junto com governo e outras instituições estão conseguindo melhorar o local em que vivem e também a saúde. Você vai entender que história é essa de placa bacteriana e como ela age para produzir a cárie, as doenças da gengiva e o mau hálito. Duas mulheres relatam o que acham sobre o ditado popular "Ser mãe é padecer no paraíso", _ você concorda ou discorda dessa afirmação? Tem ainda as dúvidas que mais inquietam as gestantes, os alimentos que a gente nem imagina que possuem açúcar, os cuidados com a boquinha do bebê, os direitos das gestantes e receitas deliciosas feitas com beterraba.

FIQUE POR DENTRO

- 04 COISAS DE MULHER
- 06 PERGUNTE AO DOUTOR
- 08 FÓRUM
- 09 TESTE
- 11 QUESTÃO DE DIREITO
- 13 GESTÃO COMPARTILHADA
- 16 PLANEJAMENTO FAMILIAR
- 20 O INIMIGO OCULTO
- 21 O QUE DÁ NA BOCA ?
- 22 CUIDANDO DO BEBÊ
- 25 CULINÁRIA

LINDÍSSIMA

sabe como continuar bonita e atraente durante a gravidez? Cuidando-se! Dê uma olhada nessas dicas e arrase!

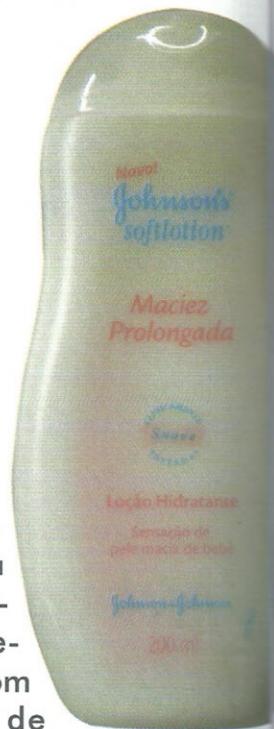
Cabelos

Se você tem o costume de tingir seus cabelos e está grávida, isto não significa que terá de passar os nove meses com cabelos brancos ou manchados. É bem verdade que as tinturas contendo benzeno e amônia devem ser evitadas, pois estas substâncias são absorvidas pelo couro cabeludo. Assim, as alternativas existentes são a hena, um tipo de tintura natural, ou então, o uso de tintura através de uma técnica em que não haja contato com o couro cabeludo tais como as luzes, reflexos e balaiages.



Estrias

A distensão da pele, causada pelo crescimento do bebê, pode gerar o aparecimento de estrias. Para amenizar seu surgimento alguns cuidados podem ser realizados: hidratar a pele com uso de cremes ou óleo de amêndoas, tomar banhos rápidos e mornos com sabonete neutro, tomar bastante água, fazer exercícios físicos, usar sutiã firme e faixas de sustentação para a barriga.





Peso

A grávida deve comer para dois e não por dois. Uma alimentação equilibrada além de evitar o excesso de peso, diminui o cansaço, as náuseas e a prisão de ventre. Assim, alimentos como arroz, feijão, leite, verduras, legumes, frutas, carnes, ovos devem fazer parte do cardápio. Procure trocar guloseimas como biscoitos e refrigerantes por frutas e sucos. Os exercícios físicos também podem ajudar, sendo recomendadas as caminhadas, dança, alongamento, natação.

Manchas

A placenta produz um hormônio que estimula o escurecimento da pele quando há contato com o sol, produzindo as manchas da gravidez. Assim antes de sair de casa, lembre-se de usar filtro solar com fator de proteção 30 ou maior. Mas, se mesmo com este cuidado as manchas aparecerem, é possível clareá-las depois do parto com a ajuda de um médico.



Varizes

A circulação do sangue é afetada durante a gestação, favorecendo o aparecimento das varizes. Por isso, procure tomar alguns cuidados que vão melhorar a sua circulação, como não ficar muito tempo em pé; descansar quando sentir as pernas pesadas, levantando elas um pouco em relação ao resto do corpo; usar sapatos de salto baixo, caminhar a um passo moderado; e usar meias de compressão de acordo com a recomendação médica.





Estou grávida e uma amiga me falou que a cárie passa da mãe para o filho. como acontece isso? é dentro da barriga?

A cárie é uma doença infecciosa, ou seja, ela é causada por bactérias. Essas bactérias estão presentes na boca de quase todo mundo e pegamos elas logo depois que nossos dentes de leite nascem, através do contato com a saliva de nossas mães. Esses contatos ocorrem através do uso do mesmo talher, do beijo na boca ou nas mãos, quando se prova ou assopra os alimentos.

É importante saber que ter a bactéria na boca não significa que seu bebê terá cárie, outros fatores têm que estar presentes para que a cárie apareça, como a falta de higiene e comer várias vezes ao dia alimentos que tenham açúcar.

O açúcar e a falta de higiene permitem que as bactérias causadoras da cárie se multipliquem, atingindo uma quantidade suficiente para provocar a doença. Mas não desanime só porque é difícil impedir

que o seu bebê se contamine com essas bactérias! A boa notícia é que temos como reduzir a sua quantidade a um número bem pequenininho, de modo que elas não causem problema. Como fazer isso? Tendo uma alimentação equilibrada, evitando as guloseimas, e realizando a higiene dos dentes assim que aparecerem na boca. O flúor também é um grande aliado. Converse com seu dentista, ele poderá te dar ótimas dicas. Enfim, podemos dizer que as bactérias são transmitidas de mãe para filho, e não a cárie.

Tomei um analgésico (paracetamol) para dor de cabeça por conta própria, só que estou grávida. Existe algum risco do meu bebê nascer com problema por causa do remédio que eu tomei?

A auto-medicação deve ser evitada, principalmente durante a gestação, quando alguns medicamentos são proibidos ou usados com cautela pela possibilidade de causar má formação do feto e complicações à gravidez. Você fez uso de Paracetamol, o analgésico recomendado para as gestantes por ser considerado um medicamento seguro, não acarretando problemas para a gestação e para o bebê. O uso de antiinflamatórios, tais como aspirina e diclofenaco de sódio ou potássio, não é recomendado. Quando sentir qualquer mal-estar procure o seu médico ou um serviço de urgência, assim terá a segurança do uso correto de um medicamento, reduzindo riscos para você e para o bebê.

Posso ir ao dentista estando grávida? Uns dizem que sim outros dizem que não. O que devo fazer?

O tratamento odontológico pode ser realizado durante a gestação.

Apesar de não existir meses proibidos para consultar o dentista, o ideal seria procurá-lo no segundo trimestre da gravidez (4º, 5º e 6º meses), por ser um período de maior estabilidade. Nesse momento, será avaliada a sua saúde bucal e se necessário será indicado algum tratamento. Você também receberá informações importantes sobre como cuidar da sua saúde bucal e do seu bebê. Em caso de urgência, qualquer época é oportuna. Você não deverá ficar adiando a consulta, pois complicações poderão surgir. Alguns cuidados devem ser observados durante o tratamento como: a escolha do anestésico adequado, uso de equipamentos de proteção para realização do raio x, uso criterioso de medicamentos e o contato entre o dentista e o seu médico.

Estou grávida de cinco meses. Às vezes durmo de lado, mas me sinto melhor com a barriga para baixo. Existem posições que podem não fazer bem ao bebê?

Com o aumento da barriga e da sensibilidade dos seios, dormir com a barriga para baixo logo te causará incômodos e você irá procurar um novo jeito para dormir.

A posição ideal é dormir de lado, para a esquerda, com um travesseiro entre as pernas.

Esta posição facilita o fluxo de sangue e de nutrientes para o bebê e estimula a função dos rins. Deitar do lado direito faz com que o útero pressione a veia cava inferior, responsável pelo retorno do sangue da parte inferior do corpo para o coração, prejudicando a circulação. Dormir de barriga para cima poderá ser confortável, contudo você estará colocando todo o peso do útero grávido sobre as costas, intestinos e a veia cava inferior. Com isso, po-

derá ocorrer o surgimento de dores nas costas e hemorróidas, dificuldades na digestão, na respiração e na circulação e até queda da pressão arterial.

É difícil permanecer durante toda a noite dormindo numa mesma posição, e não se preocupe se acordar deitada de barriga para baixo ou de costas, apenas volte a deitar-se de lado.

Durante a gravidez, minha irmã teve sangramento na gengiva. A gravidez pode causar problemas na boca, enfraquecimento dos dentes?

R. Durante a gravidez, a mulher passa por alterações hormonais que podem facilitar o aparecimento ou agravamento de inflamações na gengiva. Assim, podem surgir sangramento, inchaço, vermelhidão, mobilidade dos dentes e até perda do osso que prende o dente. O aparecimento de qualquer uma dessas alterações indica que se deve consultar o dentista. Em relação aos dentes, é importante esclarecer que a gravidez não causa seu enfraquecimento, não há nenhum mecanismo que faça com que o cálcio dos dentes da mãe seja retirado e enviado ao feto. O que pode acontecer é um aumento do risco à cárie pelo fato da mulher grávida modificar seus hábitos alimentares, passa a comer várias vezes ao dia e a apresentar maior preferência por alimentos doces. Alimentos que contêm açúcar não estão proibidos, mas devem ser consumidos com moderação. Procure trocar as guloseimas por frutas, legumes, verduras. Além de ajudar a prevenir a cárie, uma alimentação saudável contribuirá para seu bem-estar e para o desenvolvimento do seu bebê. Uma adequada higiene bucal também é importante para prevenir as doenças bucais.

FÓRUM

Pra você, "Ser mãe é padecer no paraíso?"

Wanda, 28 anos

Ser mãe é uma experiência incrível, muito boa. Muda tudo né, até a forma de pensar da gente muda. Antes eu tinha uma atitude muito moleca, depois passei a pensar com mais firmeza. Pensei "eu já sou mãe". É uma sensação mais gostosa, de mais responsabilidade também. Coisas que eu fazia antes, deixei de fazer, que nem sair, beber com os amigos, ir pra festas, agora fico mais em casa. O tempo é curto e quando tenho uma folga do trabalho me divido entre os serviços de casa e estar com os meninos. Mas tem dia que eu largo tudo, largo minhas roupas, largo a faxina. O meu marido endoida, ele fala "não vai cuidar da casa não?", "vou nada! To brincando com meus meninos agora". É muita coisa pra fazer, então sempre alguma coisa fica de lado e isso me causa uma sensação ruim, como se não desse conta do recado. Às vezes tento ser mais tolerante comigo mesma, porque a gente enquanto mulher se cobra muito, ta sempre achando que não está fazendo alguma coisa certa, que a gente não alcançou a perfeição como mãe e aí a gente se cobra o tempo todo e permite que os outros cobrem da gente também. Porque querendo ou não, quem é responsável pela saúde do filho é a mãe, se acontecer alguma coisa, a culpa cairá na mãe. Com isso, eu evito muito sair da linha, porque não posso ter mais uma vida, assim, de preocupar só mais comigo do que com os outros. Mas,

apesar de tudo, uma coisa eu tenho que dizer: "ser mãe é a melhor coisa do mundo".

Clara, 32 anos

Ser mãe foi uma opção que escolhi e fiquei muito feliz quando finalmente me tornei uma. Mas eu não encaro a maternidade como sacrificio e renúncia, prefiro ficar só com a parte boa, só com o paraíso. Não concordo com essa idéia de que diversão, cerveja com amigos, acesso à cultura é tempo roubado do filho. São coisas importantes para mim, me fazem feliz e eu acho que quanto mais eu estiver bem comigo mesma, melhor vai ser a minha relação com meu filho. Assim, tento criar estratégias para conciliar todas as minhas 1001 utilidades. Por exemplo, quando estou com uma ressaca pós-balada procuro acolher meus filhos na cama e ficar o máximo de tempo possível lá. É melhor do que ficar brincando de pega-pega com a cabeça rodando. E as crianças também gostam. O meu marido também me ajuda, assim eu tenho umas horas do dia liberadas para mim. Não me acho irresponsável, porque se assumo que vou fazer uma coisa, eu faço, como levar os meninos na escola, dar banho, levar no médico, mesmo que isso implique em desmarcar algum outro compromisso meu. Então, para que não haja prejuízo nas minhas funções de mãe e mulher, eu tento organizar a minha rotina e assim não me sinto sufocada, nem culpada.

Bebê no alvo da cárie



Faça o teste e verifique se você está bem informada sobre os cuidados com a saúde bucal dos pequeninos!

1- Como você pretende preparar o leite, suco ou chás que dará ao seu bebê?

- A)** Vou dar puro, ao natural.
- B)** Vou adoçar com mel ou açúcar mascavo.
- C)** Vou adoçar com açúcar, achocolatado ou farinhas.

2 - Depois dos 6 meses de vida o número das mamadas devem ser reduzidos e outros alimentos introduzidos na dieta do bebê. Com relação ao risco de cárie, é importante que esta redução seja feita quando?

- A)** No período do dia (manhã/tarde)
- B)** No período da noite (noite/madrugada)

3 - Quando a criança deve consultar o dentista pela primeira vez?

- A)** Quando surgir algum problema.
- B)** Só depois dos 3 ou 4 anos de idade.
- C)** Assim que os dentes nascerem.

4 - Quando devemos limpar os dentes do bebê?

- A)** Quando estiverem sujos
- B)** 1 vez ao dia
- C)** Quando mamar ou comer

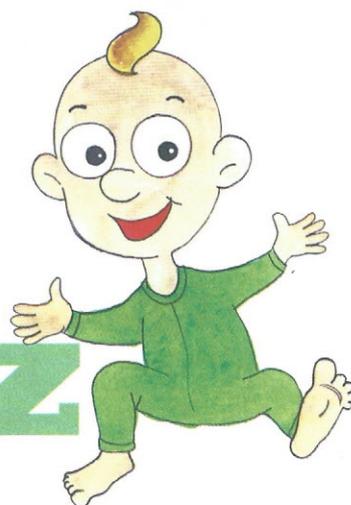
RESULTADO

Confira

quantos pontos

você fez

usando a tabela abaixo!



| Questão 1 | Questão 2 | Questão 3 | Questão 4 |
|------------|-------------|-------------|-------------|
| A- 0 ponto | A- 2 pontos | A- 3 ponto | A- 4 pontos |
| B- 1 ponto | B- 0 ponto | B- 3 pontos | B- 4 pontos |
| C-1 ponto | - | C- 0 pontos | C- o ponto |

Agora some os pontos que você fez em cada questão.

Total de pontos:

0 Ponto:

Parabéns! Você possui um bom conhecimento sobre os cuidados que deverá ter com a saúde bucal do seu bebê. Aplicando esses conhecimentos, seu filho dificilmente terá cárie. Mas não se esqueça! Sempre podemos aprender mais. Não deixe de conversar com o dentista ou

pediatra sobre esse assunto.

1- 4 Pontos:

Você possui algum conhecimento sobre os cuidados com a saúde bucal de seu bebê, mas pode melhorar ainda mais! Procure o posto de saúde e aprenda tudo sobre como proteger o seu bebê das cáries. De-

pois é só colocar tudo em prática e dar muitas risadas!

5-10 Pontos:

Você está precisando aprender mais! Procure o posto de saúde! Lá você poderá obter informações e dicas importantes sobre como proteger o seu bebê das cáries. Não perca tempo!



Conheça os seus direitos! Só assim poderá fazer com que sejam respeitados!

A gestante tem direito....

- A caixas especiais ou atendimento prioritário em estabelecimentos.
- A fazer pelo menos seis consultas de pré-natal durante toda a gravidez, podendo solicitar ao serviço de saúde a presença de uma pessoa de sua confiança nas consultas.
- Ao Cartão da Gestante, o qual deverá conter todas as anotações sobre o estado de saúde, sobre o desenvolvimento da gestação e os resultados dos exames realizados.
- A uma Declaração de Comparecimento para justificar sua falta no trabalho sempre que for às consultas de pré-natal ou fizer algum exame necessário ao acompanhamento de sua gravidez.
- A mudar de função no seu trabalho, caso o mesmo possa provocar problemas para a sua saúde ou do bebê, devendo apresentar no serviço um atestado médico comprovando que necessita da mudança de função.
- A estabilidade no emprego durante a gestação e até cinco meses após o parto, podendo ser demitida somente nos casos de justa causa.
- A licença-maternidade de 120 dias, com remuneração integral e benefícios legais, a partir do oitavo mês de gestação. O pedido do benefício pode ser feito faltando 28 dias para a data previsto do parto, porém, é aconselhável começar a tomar as providências necessárias, a partir do sétimo mês. Após a entrega dos documentos, o INSS tem 45 dias para pagar a primeira das quatro parcelas do salário maternidade.
- Ao parto. O parto é considerado uma urgência e o seu atendimento não pode ser recusado em nenhum hospital, maternidade ou casa de parto. Se a unidade de saúde não puder atendê-la naquele momento, os profissionais de saúde devem examinar você

antes de encaminhá-la para outro local. Você só poderá ser transferida se houver tempo suficiente para isso e depois de terem sido confirmadas a existência de vaga e a garantia de atendimento no outro estabelecimento de saúde.

- A ter um acompanhante, escolhido por você, durante todo o período de trabalho de parto, parto e pós-parto imediato.

bebê, até que este complete seis meses de vida.

- A realizar ligadura de trompas caso tenha mais de 25 anos ou mais de dois filhos. Mas a ligadura não poderá ser feita logo após o parto ou a cesárea, a não ser que você tenha algum problema grave de saúde ou tenha feito várias cesarianas. Antes de decidir pela ligadura de trompas, você tem o direito de ser informada sobre todos os



- A ter a criança ao seu lado, em alojamento conjunto, e amamentar. Vocês só precisam ficar separados se algum dos dois tiver algum problema.

- A receber orientações sobre a amamentação e suas vantagens, para você e para a criança e sobre quando e onde deverá fazer a consulta de pós-parto e do controle do bebê.

- A ser dispensada do trabalho por dois períodos de trinta minutos para amamentar o

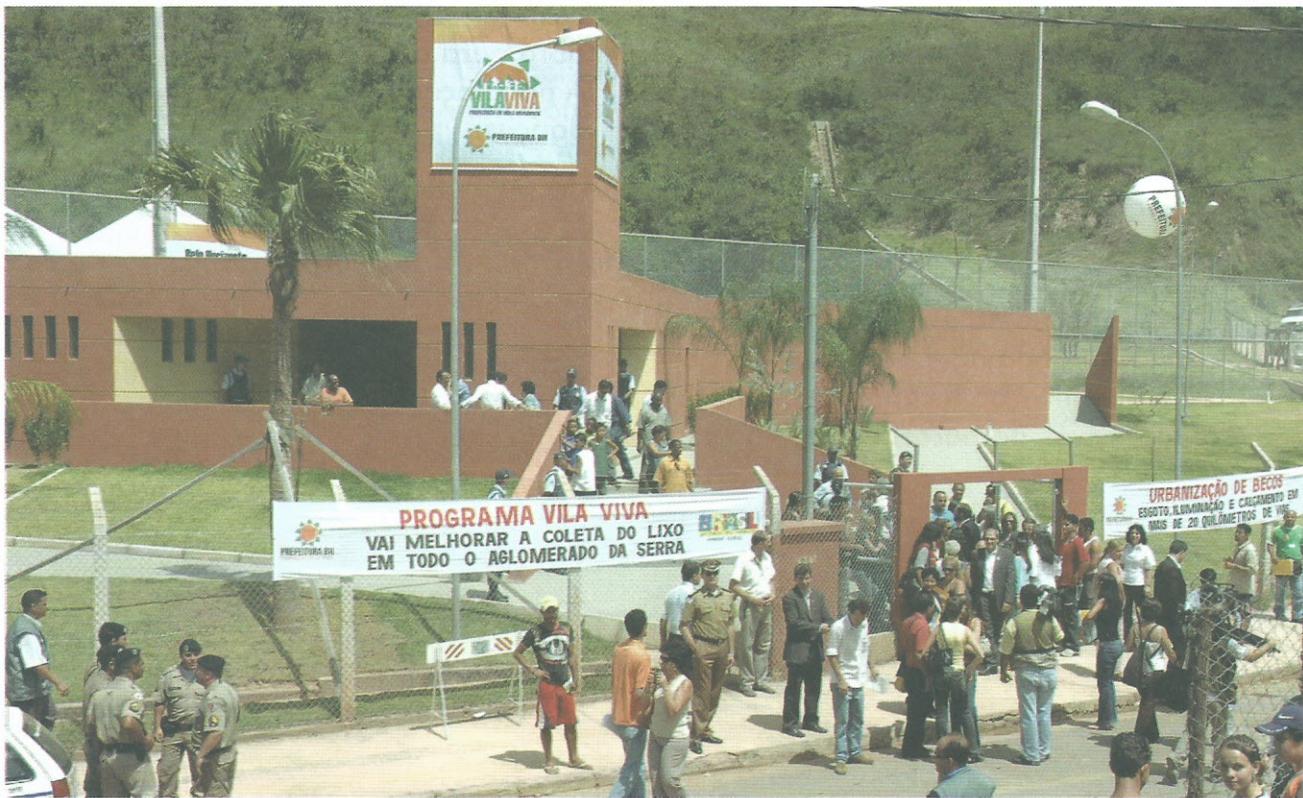
outros métodos para evitar uma gravidez. Pense bem antes de decidir, pois a ligadura é para sempre. Se você decidir ligar as trompas, saiba que a ligadura pode ser feita gratuitamente nos hospitais públicos e conveniados ao SUS. Não aceite nenhum tipo de cobrança para a realização da ligadura de trompas. Assim como o planejamento familiar, o pré-natal e o parto, este é um direito seu.

- Ao aborto, em casos de estupro ou de risco de vida.

Você já ouviu falar em gestão compartilhada?

Fique esperta! Isso pode melhorar, e muito, a sua vida!

Conheça duas histórias de sucesso em que comunidade, sociedade civil organizada e governo se uniram para construir melhores condições de vida dentro de aglomerados de Belo Horizonte.



Aglomerado da Serra - Programa Vila Viva

As idéias do Programa Vila Viva nasceram de discussões entre a sociedade e especialistas. Antes de se tornar uma realidade, as equipes da prefeitura de Belo Horizonte promoveram reuniões nas comunidades do aglomerado para apresentar o projeto e discutir suas ações.

Assim, além de parques com quadras de esporte e de instalação de redes de esgoto, foi incluída a construção de três escolas, uma reivindicação local. Este é um exemplo de gestão compartilhada, ou seja, as ações são elaboradas junto com a população, os moradores são ouvidos e participam na construção de uma vida melhor.

PLANEJAMENTO FAMILIAR

Sua família do tamanho que você deseja!

O planejamento familiar é o ato de planejar o nascimento dos filhos, tanto em relação ao número desejado, quanto à época mais adequada para tê-los. É um direito de todo cidadão, sendo garantido por lei. A sua realização ou não deve ser decidida pelo casal, cabendo ao governo ofertar os recursos necessários para sua prática.

Marta, 26 anos, percebeu a necessidade de planejar o tamanho de sua família com a chegada do segundo filho:

"Na minha segunda gravidez, comecei a me cobrar e a me sentir culpada. - Por que eu engravidava se eu não tinha condições de dar um bem-estar melhor, um conforto pros meus filhos? Foi nessa época que vi que a família não podia mais crescer. Então, procurei o posto de saúde e lá recebi todo o apoio para fazer o planejamento familiar e desde então está tudo sob controle."



Métodos de planejamento familiar

Métodos naturais

São aqueles que procuram identificar os dias em que a mulher está potencialmente fértil (período fértil). Durante esses dias, o casal deverá evitar relações sexuais, caso não queiram ter filhos. Dentre estes métodos, o mais utilizado é o da tabelinha.

Tabelinha: ajuda a mulher a descobrir a época do mês em que ela pode ficar grávida (período fértil). Para construir a tabela, a mulher deverá durante 8 meses marcar o primeiro dia da menstruação em um calendário e contar quantos dias cada menstruação demorou para vir. Assim, descobrirá quanto tempo durou o ciclo menstrual mais curto e o mais longo. Para calcular o perío-

do fértil basta subtrair do ciclo mais curto 18 e do ciclo mais longo 11.

Exemplo:

Ciclo curto: 26 dias
Ciclo longo: 30 dias
 $26-18 = 8$
 $30-11 = 19$

Os dois números obtidos, 8 e 19, indicam, respectivamente, o início e o fim do período fértil, nesse exemplo. Ou seja, para não engravidar, esta mulher não deve ter relações sexuais do 8º ao 19º dia do ciclo menstrual (o 1º dia do ciclo é o primeiro dia da menstruação). O posto de saúde poderá te ajudar a construir a sua tabelinha.

Não devem utilizar o método da tabela:

adolescentes, que ainda não menstruam com regularidade; **mulheres que acabaram de parir ou abortar**; que pararam recentemente de tomar a pílula; **que acabaram de tirar o DIU**; no período do climatério; **que estão amamentando**; que têm uma diferença de 10 ou mais dias entre o ciclo menor e o maior; **que não menstruam**; e que têm alterações psíquicas que impeçam o uso correto do método.

Métodos de barreiras

São aqueles que evitam a gravidez impedindo que os espermatozóides cheguem até o útero.

Camisinha: a camisinha é um método para ser usado no momento da relação sexual.

A camisinha masculina deve ser colocada no pênis imediatamente antes da penetração (mas depois da ereção) e retirada imediatamente após a ejaculação (depois da retirada do pênis de dentro da vagina).



Para a colocação da camisinha feminina, procure uma posição confortável, pode ser em pé, sentada, agachada ou deitada. Aperte o anel menor e introduza na vagina. Com o dedo indicador, empurre a camisinha o mais fundo possível.

O anel maior deve ficar uns 3 cm para fora da vagina. Até que você e o seu parceiro tenham segurança, guie o pênis dele com a sua mão para dentro da sua vagina. Uma vez terminada a relação, retire a camisinha apertando o anel que ficou para fora, torcendo o anel para garantir que o espermatozóide fique no interior da camisinha, então puxe-a para fora delicadamente.

Além de evitar a gravidez, a camisinha é fundamental para prevenir as doenças sexualmente transmissíveis.

Diafragma: o diafragma é uma capa de borracha ou silicone, que a mulher coloca, ela mesma, na vagina, antes da relação sexual, tapando assim o cólio do útero. Deve ser usado com um espermicida, para garantir maior segurança. Para começar a usar o diafragma é necessário a ajuda de um profissional de saúde para medir o tamanho do fundo da vagina, pois existe um tamanho específico de diafragma para cada mulher, e para orientar como colocar e retirar o diafragma.

Para que o diafragma produza o efeito desejado, deve ser retirado somente seis horas após a relação sexual.



Não devem utilizar o diafragma as mulheres que:

nunca tiveram relações sexuais; **têm queda de bexiga ou rutura de períneo**; têm posição anormal do útero; **têm infecções urinárias de repetição**; têm alterações psíquicas graves que impeçam o uso correto; **têm infecções vaginais**.

Espermicida: A mulher deve colocar o espermicida na vagina antes da relação sexual, estando deitada e não se levantando mais, para evitar que ele escorra.



estando deitada e não se levantando mais, para evitar que ele escorra. A lavagem vaginal só poderá ser feita 8 horas após a relação sexual. Cada espermicida vem com suas instruções de uso, as quais devem ser lidas. Os espermicidas podem ser

usados sozinhos, porém são mais seguros quando usados junto com outros métodos (camisinha, diafragma, tabela).

Métodos hormonais

Os anticoncepcionais são substâncias semelhantes aos hormônios encontrados no corpo da mulher. Eles impedem a ovulação, evitando, assim, a gravidez. Podem ser encontrados na forma de comprimidos (pílulas), adesivos ou injetáveis.

Pílulas: a pílula só faz efeito se tomada corretamente: o primeiro comprimido deve ser tomado no 1º dia da menstruação, continuar tomando 1 comprimido por dia, de preferência na mesma hora até terminar a cartela. Começar nova cartela 7 dias após a tomada da última pílula, independente do dia da menstruação.



Caso haja algum esquecimento, a mulher deverá tomá-la assim que se lembrar, além de tomar o comprimido do dia na hora de sempre. E continuar a cartela. Se a mulher esquecer de tomar 2 ou mais comprimidos seguidos, deverá parar de tomar esta cartela, só iniciando outra cartela no primeiro dia da menstruação, se não menstruar, procurar o serviço médico. Em qualquer caso de esquecimento, o casal deve usar outro método para garantir maior segurança neste mês (camisinha, diafragma, espermicida). Em caso de diarreia ou vômito por mais de 2 dias, interromper o uso da pílula, devendo utilizar outro método e voltar a tomar outra cartela no primeiro dia da menstruação. Se não menstruar, procurar o serviço de saúde.

Não devem utilizar a pílula as mulheres que:

estão amamentando até 90 dias de pós parto; **estão grávidas ou com suspeita de gravidez; fumam muito e há muito tempo**; têm pressão alta e outras doenças coração; **estão com sangramento fora do período menstrual**; têm varizes; **têm enxaqueca (dor de cabeça forte)**; têm convulsões; **têm diabetes**; têm glaucoma (doença que aumenta a pressão do olho); **vão se operar ou acabaram de ser operadas**.

Pílula do dia seguinte: só deve ser usada em caso de emergência e não como método anticoncepcional de rotina, pois pode causar efeitos colaterais intensos como alteração no ciclo menstrual e do tempo de ovulação, dor de cabeça, sensibilidade nos seios, náuseas e vômitos. Depois da relação sexual desprotegida você tem, no máximo, três dias para checar se estava no período fértil ou não, buscar orientação médica e adquirir a pílula. São dois comprimidos: um a ser tomado de preferência nas primeiras 24 horas, quando sua eficácia é maior, seguido de outra dose após 12 horas.

Esta pílula não funciona como abortivo. Se a fecundação ainda não aconteceu, o medicamento vai dificultar o encontro do espermatozóide com o óvulo. Agora, se a fecundação já tiver ocorrido, irá provocar uma descamação do útero, impedindo a implantação do ovo fecundado. Caso

o ovo já esteja implantado, ou seja, já tenha iniciado a gravidez, a pílula não tem efeito algum.

Não devem utilizar a pílula as mulheres que:

sufrem de alguma doença do sangue, alguma doença vascular, é hipertensa ou obesa mórbida. **Isso porque a grande quantidade de hormônio pode provocar pequenos coágulos no sangue, obstruindo os vasos.**

Importante: o contraceptivo de emergência não a protege das doenças sexualmente transmissíveis. Contra elas, só mesmo a boa e conhecida camisinha.

Adesivo anticoncepcional: contém os mesmos hormônios que a maioria das pílulas, a vantagem é que você não precisará tomar a pílula todo dia e nem esquecerá. Além disso, os hormônios serão absorvidos diretamente pela circulação evitando alguns efeitos adversos causados pela pílula oral. O adesivo deverá ser colado na pele no primeiro dia da menstruação e deverá ser trocado semanalmente. A cada três semanas deve-se fazer uma pausa de uma semana na sua utilização.

Anticoncepcional injetável: são indicados para as mulheres que esquecem a pílula, que não podem tomar a pílula via oral, e para aquelas que tem de esconder o início da vida sexual. Existe anticoncepcional mensal e o trimestral. Estes anticoncepcionais podem causar retenção de líquido e o trimestral poderá causar ausência de menstruação e demora maior ao retorno da fertilidade quando da suspensão de seu uso.



Método mecânico:

Dispositivo Intra Uterino (DIU): é um aparelho feito de um plástico especial, que vem enrolado por um fio de cobre bem fino.

Este aparelho é colocado através da vagina dentro do útero da mulher. Apenas o médico pode colocar o DIU. A época ideal para a sua colocação é durante ou logo após a menstruação, devendo-se

evitar relações sexuais durante a primeira semana após a colocação. O DIU tem um tempo de validade de 6 a 10 anos, dependendo do tipo. Depois desse tempo, ele deve ser retirado ou trocado.



Não devem utilizar o DIU as mulheres que:

estão grávidas ou com suspeita de gravidez; **com corrimento ou DST;** que têm sangramento fora do período menstrual; **que apresentam sangramento abundante e dores fortes durante a menstruação;** que nunca tiveram filho; **que já tiveram gravidez nas trompas;** **que tenham anemia;** que tenham outras doenças.

Métodos cirúrgicos

Promovem a esterilização do homem ou da mulher, evitando-se definitivamente a gravidez.

Laqueadura: é uma operação feita nas mulheres, nas trompas, para impedir o encontro do óvulo com o espermatozóide, evitando assim, a gravidez.

Vasectomia: é uma operação feita no órgão genital do homem (canal deferente), que impede a passagem de espermatozoides (células reprodutoras do homem). O homem continua expelindo um líquido, o sêmem, que não contém os espermatozoides e, portanto, não fecunda a mulher. Após a vasectomia, o homem continua normalmente, a ter desejo sexual, ereção e ejaculação.

Agora que você já conhece os métodos de planejamento familiar, basta escolher o que combina mais com você.

Procure o Posto de saúde e exija seus direitos!



INIMIGO OCULTO!

Se você acha que apenas o açúcar refinado, as balas, os pirulitos e chocolates são os grandes vilões da saúde, está na hora de conhecer o açúcar invisível!

O excesso de açúcar pode causar obesidade, aumento da pressão arterial, diabetes, ataque cardíaco e derrame, além das cáries. Ele pode ser facilmente reconhecido em alguns alimentos que possuem o sabor doce, como nos refrigerantes, no brigadeiro, no biscoito recheado. Mas a indústria vem usando o açúcar em vários produtos para dar sabor, liga, consistência e conservar os alimentos. Hoje em dia, quase tudo que compramos no supermercado tem açúcar. Se você passar a observar os rótulos dos alimentos, encontrará lá o açúcar, mas fique atenta, ele pode vir com diferentes nomes: sacarose, glicose, glucose, açúcar invertido, lactose, frutose. Assim, muitas vezes não percebemos a quantidade de açúcar que comemos todos os dias. Ao comprar um vidro de Ketchup, um pacote de sopa, ou um biscoito salgadinho tipo chips não imaginamos que entre os ingredientes existe açúcar, mas há sim. Confira a lista dos alimentos que contêm açúcar em sua fórmula e fique alerta!

Alimentos que contêm açúcar

Bolachas salgadas, **Massa de Pizza**, Pão em geral, **Molho, massa e extrato de tomate**, Caldo de galinha, de carne ou de legumes,

Maionese, Molho para churrascos, molho inglês e de soja, **Ketchup**, Mostarda, **Cereais matinais**, Ervilha e milho em conserva, **Picles**, Torradas salgadas, **Patês**, Feijão enlatado, **Comidas industrializadas**, Cerveja, **vinho**, uísque.

Dicas para consumo racional de açúcar

- Aprenda a descobrir o "açúcar invisível" presente em alimentos industrializados
- Procure aliar a ingestão de alimentos que possuem açúcar com alimentos que contenham fibras, proteínas e gorduras, isso dificultará uma rápida elevação da glicemia.
- Tenha uma alimentação variada e procure fazer de 5 a 6 refeições por dia, preferindo as frutas da época no intervalo entre as grandes refeições.
- Diminua a adição de açúcar nos sucos, leites, sobremesas
- Limite a ingestão de balas, chocolates, sorvetes, doces, biscoitos. Procure comer guloseimas em pequenas quantidades, como sobremesa das grandes refeições (almoço ou jantar), mas não todos os dias.
- Troque os refrigerantes por sucos de fruta ou água.

Doenças que o açúcar pode causar

Obesidade - Diabetes - Doenças cardiovasculares

O açúcar é digerido quase que instantaneamente pelo nosso organismo, o que provoca uma rápida elevação nos níveis de açúcar no sangue (glicemia). Esse súbito e excessivo aumento da glicose (açúcar) sanguínea determina o aumento da secreção de insulina, fazendo com que as taxas de glicemia baixem rápido demais, o que abre o apetite e faz com que a pessoa coma novamente – e engorde. Se esse processo sempre se repetir ao longo dos anos, haverá o risco do desenvolvimento de uma condição chamada resistência à insulina, que poderá levar ao diabetes. Por sua vez, a obesidade e o diabetes aumentam as chances de desenvolvimento das doenças cardiovasculares.

Cárie dentária

As bactérias causadoras da cárie quando consomem açúcar produzem ácidos e esses ácidos atacam os dentes, fazendo com que percam minerais. Para as pessoas que comem açúcar em baixa frequência, o próprio organismo, através da saliva, é capaz de repor os minerais perdidos. Mas para aqueles indivíduos que comem toda hora açúcar, principalmente os que têm consistência pegajosa e que grudam nos dentes, o organismo não será capaz de dar conta! Como consequência haverá a formação de uma mancha branca (primeiro sinal da cárie), e se nada for feito e esse processo continuar, teremos a formação de uma cavidade, a cavidade da cárie.

PLACA BACTERIANA

O que é isso?

Dentro da nossa boca existem milhões de bactérias. Algumas delas gostam de ficar grudadas nos dentes, formando uma massa mole. Esse aglomerado de bactérias nós chamamos de **Placa Bacteriana**. Quando ficamos sem escovar os dentes por algumas horas, podemos sentir com a própria língua uma camada diferente sobre os dentes e se rasparmos a superfície dental com um palito, por exemplo, veremos uma massa esbranquiçada. Isso é a placa bacteriana!



Doenças que a placa bacteriana pode causar

Cárie

As bactérias que causam a cárie (placa bacteriana cariogênica) produzem substâncias ácidas a partir do açúcar que comemos. Esses ácidos atacam os dentes, formando as cavidades de cárie, e também eliminam outras bactérias que não fazem mal aos dentes.

Gengivite

As bactérias que causam a gengivite ficam localizadas bem no encontro do dente com a gengiva. Elas produzem substâncias que irritam a gengiva, gerando inflamação. Quando isso acontece, as gengivas ficam vermelhas, incham e sangram. A gengivite pode ser tratada através da realização de cuidados caseiros, como escovação e uso do fio dental, aliado à limpeza profissional. Se nenhum tratamento for realizado, a gengivite piora e então aparece a doença periodontal.

Doença periodontal

As bactérias que causam a doença periodontal ficam localizadas num espaço que existe entre o dente e a gengiva, este espaço recebe o nome de sulco gengival. Além de provocarem a inflamação da gengiva, essas bactérias fazem com que o osso que segura o dente na boca se perca e sem sustentação o dente fica bambo. Neste caso, além da higienização realizada em casa, é necessário um tratamento mais complexo, que poderá envolver raspagens radiculares até cirurgias

O que posso fazer para prevenir?

Todos nós temos placa bacteriana porque as bactérias estão sempre presentes em nossa boca. Mas, para que possa causar doenças, ela precisa ter um certo número de bactérias. É aí que entra a higiene bucal! Com a escova e o fio dental, você conseguirá bagunçar por algumas horas a placa bacteriana, ou seja, você vai deixá-la fraca, pois ficará com poucas bactérias para atacar seus dentes ou gengiva.



HALITOSE OU MAU HÁLITO

A halitose não é uma doença e sim, um sinal de que alguma coisa no nosso corpo não vai bem, devendo ser identificada e tratada. Existem mais de 50 causas, mas na maioria das vezes o problema está na boca, principalmente na língua. Na superfície da língua, ocorre a deposição de bactérias, restos de alimentos, células, muco da saliva, que juntas formam a saburra lingual, aquela massa esbranquiçada ou amarelada que cobre a língua. Essas bactérias produzem substâncias com cheiro desagradável, com odor de enxofre. A falta de higienização da língua, ficar muito tempo sem comer, ter pouca saliva, tudo isso favorece a formação dessa saburra lingual e, portanto, do mau hálito.

Causas mais comuns do mau hálito

Saburra lingual, Gengivite, **Doença Periodontal**, Cáries extensas, **Xerostomia** (ter pouca saliva), **Amigdalite**, Sinusite, **Diabetes**, Deficiência renal, **Deficiência hepática**, **Obstrução intestinal**

Como saber se tenho mau hálito

- Faça um auto-exame na língua, diante de um espelho, para verificar se há saburra lingual.
- Pergunte a uma criança (ou alguém de sua confiança, ex: pai, mãe) se ela sente em você algum mau odor bucal (as crianças e os pais geralmente são muito sinceros e não têm vergonha de dizer o que pensam)
- Se você conhece uma pessoa que tem halitose, mas não tem coragem de lhe dizer, entre em contato com a equipe de saúde responsável pela região onde mora. Ela poderá dar a notícia sem constrangimentos, além de orientação quanto à causa e ao tratamento.

Dicas para acabar com a halitose

- Consulte um dentista para descobrir a causa de sua halitose. Se o problema não estiver na boca, ele te encaminhara para a especialidade médica adequada.

- Realize uma boa higiene bucal. Utilize escova, fio dental e **limpador de língua**. Não se esqueça! limpar a língua é fundamental!



- Inclua alimentos fibrosos na sua dieta, eles ajudam a limpar a língua e aumentam a quantidade de saliva na boca.
- Tome bastante líquido
- Balas e chicletes não resolvem o problema, apenas disfarçam o cheiro por pouco tempo. Além disso, podem contribuir para o desenvolvimento de cárie.

Saúde bucal

SAIBA TUDO PARA DEIXAR
SEU BEBÊ RINDO À TOA!



Cuidados básicos antes do surgimento dos dentes

Consulta odontológica

O exame clínico da boca do bebê pode ser realizado antes mesmo do nascimento dos dentes para verificar a presença de alguma anomalia e o desenvolvimento facial. Nesta ocasião, você também receberá orientações importantes sobre como cuidar da saúde bucal do seu bebê.

Limpeza da boca

Deve ser realizada pelo menos uma vez ao dia, com uma gaze ou dedeira. Procure remover os restos de leite que ficam aderidos sobre a língua, próximo às bochechas e no canto da boca. A estimulação da cavidade bucal vai facilitar que seu filho se acostume com o futuro hábito de escovação.

Alimentação

Até os primeiros seis meses de vida o leite materno é o alimento indispensável e suficiente para o bebê, contendo todos os nutrientes necessários ao seu crescimento. A amamentação natural também é importante para a saúde bucal, a sucção do seio é fundamental para estimular o desenvolvimento adequado da cavidade bucal e para o estabelecimento do hábito de deglutir. Caso haja necessidade de substituir a amamentação natural, é importante que você não aumente o tamanho do bico da mamadeira, pois o bebê precisa fazer força para estimular o crescimento da maxila e mandíbula. E lembre-se: leite de vaca já contém açúcar, não sendo necessário acrescentar açúcar refinado.

O açúcar também não deve ser acrescentado à água, chás e sucos de frutas.

Chupeta

Se a chupeta for usada freqüentemente e/ou por um período prolongado poderá causar uma série de problemas ao seu bebê como o mau posicionamento dentário, deformação dos maxilares e alterações na deglutição, fala e respiração. Assim, ela não deve ser oferecida a qualquer sinal de desconforto, para acalmar o choro provocado por outros fatores, e também não deve ser abandonada com a criança, prendendo-a em sua roupa. A chupeta pode ser usada quando a amamentação não for suficiente para acabar com a necessidade de sugar do bebê, ou seja, quando se retira o peito, ele continua fazendo o movimento de sucção. Nestes casos, a mãe deverá estimular a sucção colocando a chupeta lentamente em contato com o contorno dos lábios do bebê e com toques leves, para que o bico seja umedecido e haja estímulo para o reflexo. O bebê, então, começará a sugar e a mãe deverá segurar a chupeta e puxá-la com movimentos leves para trás, como se fosse para retirá-la da boca, estimulando a sucção. Ao realizar esses exercícios várias vezes, o desejo do bebê de sugar irá sumir e ele largará a chupeta.

Importante: a chupeta nunca deve ser mergulhada em substâncias doces, para evitar a instalação da doença cárie.

Cuidados básicos após o surgimento dos dentes



Consulta odontológica

Assim que surgir o primeiro dentinho, deve-se retornar ao dentista para que se faça uma nova avaliação e para aplicação de flúor. Se o seu bebê ainda não tiver consultado com o dentista, não espere mais tempo, procure um serviço de saúde bucal. Quanto antes a prevenção se iniciar, maiores serão as chances de se evitar a cárie.

Limpeza da boca

Deve ser realizada após as refeições e antes da criança dormir, com uma escova de cabeça pequena e cerdas macias. Pasta de dentes com flúor só deve ser usada depois que a criança aprender a cuspir, para que não haja o risco de ingerir o produto. O fio dental deverá ser usado quando não houver espaço entre um dente e outro, ou seja, quando estiverem juntinhos.

Alimentação

Época de introduzir novos alimentos na dieta do seu filho como legumes, verduras, carne, ovos. As mamadas devem começar a ser

reduzidas e a amamentação noturna eliminada. O leite materno e o leite de vaca contêm açúcar, podendo causar cárie se ficar em contato prolongado com os dentes, como no caso da amamentação noturna sem limpeza da cavidade bucal. Poderá ocorrer então a cárie de mamadeira, uma doença de evolução rápida, dolorosa e que pode levar à perda precoce dos dentes. Caso use mamadeira, esta deverá ser substituída por copos.



Culinária

Beterraba

A beterraba é uma raiz que aparece em duas colorações: branca, de onde se extrai o açúcar; e vermelha, que é utilizada na alimentação. É rica em vitaminas e minerais, contendo folato (importante para o adequado desenvolvimento fetal), potássio, manganês, fibras, anti-oxidantes e vitamina C. As folhas de beterraba também são muito nutritivas e não devem ser postas de lado quando se prepara a raiz. Elas contêm cálcio, betacaroteno, ferro e vitamina A.

É Bom Para:

Esta hortaliça é recomendada para anêmicos por sua riqueza em Ferro; para gestantes por conter ácido fólico, potás-

sio e ferro e para quem tem constipação intestinal devido ao seu efeito laxante.

Como escolher e preparar:

Ao comprar, escolha beterrabas de cor bem concentrada, tamanho médio e com as folhas ainda presas. A casca deve ser lisa, sem rachaduras e as folhas brilhantes, sinal de que o legume está fresco. A raiz pode ser servida crua e ralada ou pode ser cozida. Ao cozinhar deve-se ter alguns cuidados como deixar 3cm de talo e não cortar sua parte terminal para que não haja perda de líquido e não remover a casca para que a maior parte dos nutrientes e a cor permaneçam. As folhas podem ser cozidas e servidas como espinafre.



Almôndega de beterraba

Ingredientes

300 g de carne moída
1 beterraba média ralada (100g)
1 clara (40g)
4 colheres (sopa) de aveia (60g)

Modo de fazer:

Misture a carne moída com a beterraba, a clara e a aveia. Faça as bolas e vá colocando numa panela com molho de tomate. Tampe e deixe cozinhar, adicionando água se necessário.



Suco de beterraba, cenoura, laranja

Ingredientes

04 laranjas
01 beterraba
01 cenoura
Açúcar e gelo a gosto

Modo de fazer

Descasque a cenoura e a beterraba e pique em cubinhos. Esprema as laranjas. Junte o suco, a cenoura e a beterraba e o açúcar e bata tudo no liquidificador. Coe e sirva gelado

Referências Bibliográficas

BEZERRA, A.C.B.; TOLEDO, O.A. Nutrição, dieta e cárie. In: KRIGER, L. **Promoção de Saúde Bucal- ABOPREV**. 2ª. ed. São Paulo: ARTES MÉDICAS, 1999. cap. 3, p. 45-63.

BRASIL, Ministério da Saúde. Secretaria de Políticas de Saúde. Área Técnica de Saúde da Mulher. **Assistência em Planejamento Familiar: Manual Técnico**/Secretaria de Políticas de Saúde, Área Técnica de Saúde da Mulher – 4ª edição – Brasília: Ministério da Saúde, 2002

BUISCH, Y.P.; AXELSSON, P. Controle Macânico da Placa Dental Realizado pelo Paciente. In: KRIGER, L. **Promoção de Saúde Bucal- ABOPREV**. 2ª. ed. São Paulo: ARTES MÉDICAS, 1999. cap. 6, p. 115-126.

<http://www.uai.com.br/bebe2000/>

<http://portal1.pbh.gov.br/pbh/index.html>

<http://www.saudelar.com>

LIMA, K.C.; NEVES, A.A.; SANCHEZ, A.L.S.F.; VALENTE, A.G.L.; MARSIAJ, G.; CASTRO, R.A.L. et al. Relevância clínica do conceito de transmissibilidade da cárie dental. **JBP-Jornal Brasileiro de Odontopediatria & Odontologia do Bebê**, v.5, n.24, p.113-118, 2002.

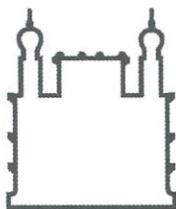
MEDEIROS, U.V. Atenção odontológica para bebês. **Revista Paulista de Odontologia**, n. 6, p. 18-27, nov/dez, 1993.

MODESTO, A. Determinação do risco à doença cárie e da periodicidade das consultas de manutenção em crianças de 0 a 36 meses. **JBP-Jornal Brasileiro de Odontopediatria & Odontologia do Bebê**, v.1, n.3, p.41-42, 1998.

SALVADOR, E.; cicco A. Clasificación de la halitosis. **Acta Odontológica Venezolana**, v. 40, N.2, p.181-184, 2002.

SCAVUZZI, A.I.F.; ROCHA, M.C.B.S. Atenção odontológica na gravidez. **Revista da faculdade de odontologia da UFBA**, v. 18, p. 46-52, jan/jun, 1999.

Apoio:



Ministério da Saúde

FIOCRUZ

Fundação Oswaldo Cruz

Centro de Pesquisas René Rachou

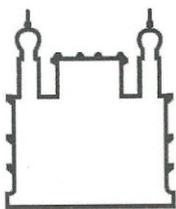


CPqRR / FIOCRUZ

FAPEMIG

Fundação de Amparo à Pesquisa do
Estado de Minas Gerais

Apoio:



Ministério da Saúde

FIOCRUZ

Fundação Oswaldo Cruz

Centro de Pesquisas René Rachou



CPqRR/FIOCRUZ

FAPEMIG

Fundação de Amparo à Pesquisa do
Estado de Minas Gerais

ISBN 978-85-99016-06-0



9 788599 016060

