

## EDITORIAL



A gravidez é um período de enormes transições e transformações. Deve ser vivida de forma tranquila de forma a que mãe, pai e bebé possam desfrutar deste período.

Encontrar respostas para as dúvidas frequentemente sentidas é um bom primeiro passo nesse sentido.

**Saiba mais sobre o que esperar durante a gravidez nesta edição.**

## SUMÁRIO

- Devo ir ao médico antes de engravidar?
- Onde deve ser feita a vigilância da minha gravidez?
- A que é que tenho direito enquanto grávida?
- Devo tomar vacinas estando grávida?
- Não estou imune à toxoplasmose – que cuidados devo ter?
- Onde posso fazer o curso de preparação para o parto?
- O que é o banco público de células estaminais?

## INFORMAÇÕES ÚTEIS PARA A GRÁVIDA

### Devo ir ao médico antes de engravidar?

Sim! Existe uma consulta específica, realizada pelo seu Médico e Enfermeiro de Família, recomendada para quando um casal quer engravidar: a **consulta pré-concepcional**.

Nesta consulta, é avaliado o risco da gravidez (risco genético e doenças familiares), é feito **estudo analítico, atualização do plano vacinal** e do **rastreio do cancro do colo do útero**, e dá-se especial atenção a fatores de risco tais como o estado nutricional, estilo de vida, segurança no trabalho, e aspetos psicológicos, sociais e financeiros relacionados com a preparação da gravidez.

As mulheres que estão a planear uma gravidez devem também iniciar **suplementação de vitaminas**, como o ácido fólico ou iodo, para prevenir malformações no bebé.

### Onde deve ser feita a vigilância da minha gravidez?

Em mulheres com **gravidez de baixo risco**, o seguimento deve ser feito no Médico de Família até às 35 semanas. As restantes consultas até ao parto são efetuadas no hospital.

As unidades de saúde do ACeS Porto Ocidental têm um protocolo com o Centro Materno-Infantil do Norte (CMIN) que prevê que o rastreio bioquímico do 1º trimestre e as ecografias do 1º e 2º trimestres sejam realizados no próprio hospital o que possibilita o encaminhamento mais célere para a consulta da especialidade das grávidas que tenham alterações nestes exames.

As grávidas com patologia médica prévia à gravidez – diabetes, patologia tiroideia, hipertensão arterial crónica, epilepsia, infeção VIH, patologia renal ou hepática, doenças autoimunes ou outras – são consideradas **grávidas de risco** pelo que são referenciadas, no início da gravidez para manterem seguimento a nível hospitalar.

### A que é que tenho direito enquanto grávida?

As grávidas seguidas pelo Serviço Nacional de Saúde têm direito até três **cheques-dentista** por gravidez, a utilizar no período de 60 dias após o parto. O primeiro cheque dentista é emitido pela sua Unidade de Saúde e é a própria beneficiária a escolher o estomatologista/médico dentista a que pretende recorrer, desde que conste da lista de aderentes. Se o estomatologista/médico dentista que escolher considerar necessários tratamentos adicionais, será ele a passar um segundo ou até terceiro cheque.

Tem ainda direito a pedir ao médico que a segue (Médico de Família ou Obstetra) o preenchimento da **certificação médica de tempo de gravidez** para efeitos de abono pré-natal. Esta só pode ser preenchida após terem sido completadas as 13 semanas de gestação, já com o resultado da ecografia do 1º trimestre. Os critérios para atribuição desse abono são definidos pela segurança social ([www.seg-social.pt/abono-de-familia-pre-natal2](http://www.seg-social.pt/abono-de-familia-pre-natal2)).

Para além disso, todas as grávidas têm direito a **consultas de vigilância gratuitas**, quer na unidade de saúde quer no hospital.

**Diretor Executivo**

Rui Medon

**Equipa Coordenadora**Ana Sofia Barbosa  
Cristina Barbosa  
Elvira Sampaio Teles  
Maria Emília Penêda**Redatoras**Inês Pintalhão  
Maria Sampaio**Revisor Científico**Assunção Varela  
Carla Ferraz**Design Gráfico**

Joana Neto Rodrigues

**CONTACTOS****Email**[info@acesportoocidental.org](mailto:info@acesportoocidental.org)

(registre-se no site se pretender receber as nossas publicações)

**Para mais informações ou esclarecimentos consulte**

- Saúde oral para grávidas disponível em [www.dgs.pt](http://www.dgs.pt)
- Decreto Lei nº308-A/2007
- [www.saudereproducao.pt](http://www.saudereproducao.pt)
- Programa Nacional de Vacinação 2017. Disponível em [www.dgs.pt](http://www.dgs.pt)
- Programa Nacional de Vigilância da gravidez de baixo risco

**Devo tomar vacinas estando grávida?**

Idealmente o plano nacional de vacinação (PNV) deverá ser atualizado antes de engravidar. Se tal não suceder deverá recorrer à sua Unidade de Saúde, para atualização, informando o enfermeiro de família, que está grávida.

Algumas vacinas estão **especificamente indicadas** nas grávidas:

- vacina da **gripe**, pelo risco aumentado que as grávidas têm de desenvolver complicações, preferencialmente administrada no 2º trimestre de gestação;
- vacina contra a **tosse convulsa** (combinada contra o tétano e a difteria) que deve ser idealmente administrada entre as 20 e as 32 semanas de gestação.

**Não estou imune à toxoplasmose. Que cuidados devo ter?**

A não imunidade à toxoplasmose é muito frequente e não causa nenhum problema por si só. Implica apenas que tenha cuidados para evitar a infeção durante a gravidez, que pode ser prejudicial ao desenvolvimento do seu bebé.

Por isso, **deve evitar** comer carne crua ou malpassada, deve lavar muito bem todos os legumes e frutas optando por comer a fruta descascada sempre que possível e deve lavar bem as mãos depois de tocar em produtos que estiveram em contacto com a terra. Do mesmo modo, deve evitar o contacto com fezes de gatos. Se as tiver que limpar use luvas. Quem faz jardinagem também deve usar luvas.

**Onde posso fazer o curso de preparação para o parto?**

O ACeS Porto Ocidental tem disponíveis  **cursos de preparação para o parto** realizados por enfermeiros especialistas em saúde materna. Deve informar-se do local da sua realização na sua Unidade de Saúde.

Os cursos de preparação para o parto estão disponíveis para as grávidas a partir das **28 semanas** de gestação. Estes cursos são constituídos por sessões práticas e teóricas, estas últimas abordando questões relacionadas com o parto e cuidados ao recém-nascido.

**O que é o banco público de células estaminais?**

Existe um **banco público de células estaminais** em Portugal. Neste banco, quem faz a doação não tem direitos de propriedade sobre a amostra, mas todos os doentes que necessitem podem recorrer aos seus serviços a partir de qualquer parte do mundo, do mesmo modo que os doentes portugueses podem beneficiar das unidades criopreservadas em qualquer banco público de outro país.

Para que a mãe possa ser dadora é necessário que cumpra alguns requisitos: ser saudável e não ter doenças transmissíveis pelo sangue (infeção HIV, hepatite B ou C), não ter tido comportamentos sexuais de risco nem ter recebido transfusões de sangue nos últimos 12 meses, não ter utilizado drogas injetáveis e não existirem doenças genéticas na família.

O contacto com o banco público deve ser feito às **35 semanas** de gravidez, na consulta de vigilância hospitalar. A dadora deve preencher um inquérito com informações sobre o estado de saúde, os antecedentes familiares, a gravidez em curso, os resultados de análises e, por último, tem de dar o consentimento por escrito.

A doação de células do cordão umbilical é feita imediatamente após o parto e não tem qualquer custo para os pais, sendo o kit de recolha disponibilizado pelo banco público.