

[Revisado]: PRÉ-CONCEPÇÃO, PRÉ-NATAL E PÓS NATAL: Cuidados essenciais

COVATI, Fernanda Renata.
Email: fernandarcovati@gmail.com

BORT PIEREZAN, Angélica.
E-mail: angelbortt@gmail.com.

APAE Coronel Freitas - SC

Resumo

A concepção, gestação, o parto e os primeiros dias de vida são os períodos mais determinantes do desenvolvimento para um bebê. Um bom planejamento, e um pré-natal regular é o primeiro passo para uma gestação saudável, um parto e nascimento bem sucedido. Todo o casal deveria iniciar seu planejamento com a consulta pré-concepção, passando por exames necessários, e recebendo as orientações precisas, após a mulher engravidar essa deve iniciar o pré-natal, pois esse acompanhamento de maneira correta promove o bem estar da mãe e do bebê e pode evitar doenças e complicações. Esses cuidados devem se estender desde a concepção, o pós-parto e os primeiros dias de vida do bebê, pois permitem uma gestação e nascimento seguros evitando riscos, tanto para a gestante quanto para o bebê. Dessa forma esse relato tem como objetivo mostrar a importância dos cuidados na concepção, gestação e no parto, por meio medidas básicas e simples que podem assegurar a saúde da mãe e do bebê.

Palavras-chave: Informação. Conhecimento. Cuidados. Exames. Saúde. Gestação.

Introdução

As etapas que compõem a pré-concepção até o puerpério devem almejar uma boa condição de saúde tanto para a mulher quanto para o feto/recém-nascido e possibilitar uma experiência de vida gratificante no período. A orientação pré-concepcional deve ser bem utilizada para apoiar o casal a definir o melhor momento de gravidez, considerando suas condições de vida e aspectos clínicos relevantes. O acompanhamento ainda antes da concepção, e um pré-natal em dia, busca promover saúde e assegurar o desenvolvimento da gestação possibilitando o nascimento de um

bebê saudável, com preservação de sua saúde e de sua mãe, conforme orientam Telhada e Volpi (2018).

Lima (2024) têm demonstrado em seus estudos que um pré-natal qualificado está associado à redução de desfechos perinatais negativos, como baixo-peso e prematuridade, além de reduzir as chances de complicações obstétricas, como eclâmpsia, diabetes gestacional e mortes maternas. Já se houver ações inadequadas durante o pré-natal essas podem gerar efeitos negativos como prematuridade e baixo peso ao nascer, além do aumento do risco de morte fetal e materna, internações em unidades de terapia intensiva, depressão e ansiedade no pós parto, levando a déficits na saúde materna e do bebê, já quando o pré-natal é feito corretamente pode evitar doenças, e auxiliar no tratamento de doenças pré-existentes minimizando os riscos iminentes, dessa forma, o pré-natal evita maiores agravamentos e posteriores riscos, tanto para a gestante quanto para o feto.

O que vai de acordo Oliveira *et al.* (2019) que orienta que o pré-natal permite detectar precocemente doenças como hipertensão, diabetes, anemias, sífilis e infecções urinárias, que podem trazer riscos para a mãe e o bebê, sendo a prematuridade, óbito fetal ou até materno, ou então bebês com paralisia cerebral, hidrocefalia ou malformações.

O Ministério da Saúde (Brasil, 2010) orienta sobre a assistência pré-natal, que consiste em uma avaliação dinâmica das situações de risco e prontidão para identificar problemas de forma a poder atuar, para impedir um resultado desfavorável, uma vez que a ausência de controle pré-natal, por si mesma, pode incrementar o risco para a gestante ou ao recém-nascido, é importante alertar que uma gestação que está transcorrendo bem, pode se tornar de risco a qualquer momento, durante a evolução da gestação ou durante o trabalho de parto. Portanto é de extrema necessidade reavaliar a cada consulta pré-natal, assim como, uma avaliação detalhada durante o trabalho de parto, pois a intervenção precisa e precoce, é capaz de prevenir morte materna ou perinatal, bem como demais complicações possíveis pois existem vários tipos de fatores geradores de risco gestacional.

Contudo pode-se dizer que a promoção da saúde gestacional é uma questão de extrema importância para toda a sociedade, de saúde pública, todos devem ter acesso a esse conhecimento. Pois ao conhecer maneiras de cuidar da saúde da gestante, assim como causas, sinais, sintomas e manifestações de intercorrências, podemos diminuir, ou até mesmo impedir em algumas situações possíveis complicações. Por meio do conhecimento e cuidados específicos que se iniciam na pré-concepção, pré-natal, e se estendem desde os primeiros dias de vida do bebê, até a primeira infância. Isso se torna possível por meio de medidas simples que devem ser adotadas, como a

realização de exames antes e durante a gestação, consultas de pré-natal, exames no bebê, calendário vacinal atualizado, esses cuidados levarão a uma gestação tranquila e um bebê saudável. Nessa perspectiva, este, relata experiências exitosas em relação ao repasse de informações pertinentes a saúde gestacional junto à comunidade.

Método

Entre o segundo semestre de 2023, o ano de 2024 e o primeiro semestre de 2025 foram desenvolvidas diferentes ações, com o intuito de demonstrar a importância de levar informações pertinentes a cuidados anteriores e posteriores à concepção gestacional, assim como sinais de alerta para identificação de possíveis alterações no bebê.

Dentre as ações desenvolvidas, elencamos 4 (quatro) para explanação, sendo a primeira ação: 1º (*primeiro*) “*Buzinação*”. Esta refere-se ao agosto laranja (mês alusivo a conscientização e prevenção das deficiências), realizado com micro ônibus, carro de som (sendo transmitido a mensagem do que se trata o agosto laranja, do projeto da APAE e a importância da promoção da saúde) e carros os quais transportavam cartazes, banners, pompons e balões nas principais ruas do município. Estima-se que nessa ação foram envolvidas em torno de 200 pessoas. Ainda, contamos com a repercussão muito satisfatória, das fotos e vídeo que foi realizado com drone e divulgado nas mídias sociais da Instituição (Facebook e Instagram), através dos comentários, visualizações, compartilhamentos e reações, envolvendo cerca de 400 pessoas.

A segunda ação foi o *Desfile de 7 (sete) de setembro*. O pelotão da APAE contou com a participação da direção, membros da diretoria, professores, funcionários, equipe técnica, alunos/usuários, pais e responsáveis para realizar o desfile. Nesse momento o tema abordado foi: Promoção em saúde: Prevenir e se importar é a melhor forma de amar!. Utilizou-se camisetas personalizadas, banners e cartazes informativos sobre os métodos de cuidado no período pré-concepção, pré-natal, pós-parto e primeira infância. O pelotão da APAE, possuía 57 integrantes, mas sabe-se que o evento contou com aproximadamente 2000 pessoas.

A terceira ação foi realizada no mês de agosto, quando os alunos, professores e dirigentes das escolas municipais e estaduais de Coronel Freitas/SC e Cordilheira Alta/SC foram até a APAE. Com o objetivo de conhecer todas as instalações, entender de que maneira o trabalho é realizado, através de um momento de orientações sobre a importância da promoção da saúde (como essa pode ser feita para diminuir a incidência de intercorrências na gestação e os cuidados diários). Receberam material educativo,

folders e livreto e ao final da visitação, puderam deixar um registro no mural da APAE. Este momento foi denominado: “*Venha conhecer a instituição e levar informação!*”.

Essa ação contou com a participação ativa dos participantes em todos os momentos da visitação, ressalta-se ainda o envolvimento de cerca de 1000 pessoas, através do apoio e parceria de diferentes Secretarias (Secretaria da Educação, Cultura e Esportes, Secretaria da Assistência Social e Secretaria de Saúde de ambos os municípios envolvidos). Ainda, passaram pelo local, autoridades do Poder Legislativo e Executivo de Coronel Freitas e Cordilheira Alta.

A quarta ação, realizada semestralmente são as *Rodas de conversa*; “Vamos tomar um chá e conversar”. Trata-se de um momento em que profissionais especializados da APAE (fisioterapeutas, psicólogos, médicos, professores), realizam palestras/rodas de conversa com grupos de gestantes e mães de bebês, levando informações sobre os cuidados na gestação, a importância do pré-natal em dia, os cuidados no pós-parto, e o desenvolvimento infantil na primeira infância. Nesse momento são repassadas informações, sanado dúvidas, troca de experiências, entrega de material educativo e orientativo. Essas ações envolveram em torno de 120 pessoas.

Segue alguns registros das ações:

Registros Fotográficos referentes as ações desenvolvidas



Fonte: As autoras (2023).



Fonte: As autoras (2024).



Fonte: As autoras (2025).

Além dessas ações mais pontuais, a Instituição colaborou ainda em eventos sociais, como *Quermesse* na intencionalidade de informar e conscientizar sobre a importância dos cuidados na gestação, e na saúde geral, estimulando um envolvimento de 300 pessoas.

Por meio das ações foi possível envolver famílias, educandos/usuários/pacientes, profissionais da saúde, assistência social e educação, grupo escolar, secretarias de educação, saúde e serviços urbanos, grupos de gestantes e mães, grupos de adolescentes, diretoria da instituição, profissionais da APAE, administração e governo municipal e comunidade em geral.

Foram repassadas informações e orientações quanto a importância de ter um bom planejamento gestacional, pois os cuidados devem iniciar antes da gravidez e se estenderem durante e depois. Ainda, sobre a importância de exames tanto para a mãe quanto para o pai, os cuidados durante a gestação, o uso correto de vitaminas, hábitos saudáveis, a importância de não fazer uso de fumo, drogas, e álcool, realização de pré-

natal e exames de imagem, cuidados na hora do parto, cuidados com o bebê desde o nascimento, calendário vacinal atualizado entre demais cuidados e orientações, sendo essas primordiais para monitorar e gerar uma vida saudável para a mãe e para a criança.

Pois como nos coloca Cordeiro *et al.* (2010) ações para promover saúde visa evitar ou remover fatores de risco ou causais antes que se desenvolva o mecanismo patológico que levará à doença. Visando diminuir a incidência de doenças/deficiências por meio de informações que levará ao controle de fatores de risco ou de causas, com medidas ou ações destinadas ressaltando que ao optar por ter um filho o casal deve estar consciente de que o pré-natal e os cuidados na primeira infância são primordiais para monitorar a saúde da mãe e da criança.

Resultados e discussões

Ao optar por ter um filho é de extrema importância realizar avaliação pré-concepcional, que consiste na consulta que o casal faz antes de uma gravidez, está tem por objetivo identificar fatores de risco ou doenças que possam alterar a evolução natural de uma futura gestação, e após descobrir a gestação inicia-se o pré-natal que é uma importante ferramenta na promoção em saúde, pois busca assegurar o desenvolvimento da gestação, onde a gestante recebe orientações sobre cuidados a serem adotados, permitindo um parto saudável, e impedindo impactos para a saúde materna.

O principal objetivo da atenção pré-natal e puerperal é acolher a mulher desde o início da gravidez, assegurando, no fim da gestação, o nascimento de uma criança saudável e a garantia do bem-estar materno e neonatal. Uma atenção pré-natal e puerperal qualificada e humanizada se dá por meio da incorporação de condutas acolhedoras e sem intervenções desnecessárias, do fácil acesso a serviços de saúde de qualidade, com ações que integrem todos os níveis da atenção: promoção, prevenção e assistência à saúde da gestante e do recém-nascido, desde o atendimento ambulatorial básico ao atendimento hospitalar para alto risco, em acordo com Brasil (2006).

Miranda *et al.* (2003), relata em seu estudo que conforme dados da Organização Mundial de Saúde (OMS), pelo menos 10% das crianças de qualquer país nascem ou adquirem, comprometimentos físicos, mentais ou sensoriais, que interferirão no seu desenvolvimento. Os autores, relatam que no Brasil, o censo de 2000 aponta uma prevalência de cerca de 24,5 milhões de pessoas portadoras de algum comprometimento, o que corresponde a 14,5% da população, sendo esses

desencadeados tanto por fatores biológicos como ambientais que resultam nas probabilidades de déficits no desenvolvimento neuropsicomotor.

Para Marques *et al.* (2021), o acompanhamento pré-natal, busca assegurar o desenvolvimento da gestação e possibilitar o nascimento de um bebê saudável, com preservação da saúde da mãe e do bebê. Estudos têm demonstrado que um pré-natal qualificado está associado à redução de desfechos perinatais negativos, como baixo-peso e prematuridade, além de reduzir as chances de complicações obstétricas, como eclâmpsia, diabetes gestacional e mortes, com isso nota-se a importância de ampliar e aperfeiçoar no Brasil as medidas de promoção em saúde antes da concepção, na gestação e na primeira infância, uma vez que essas podem evitar ou então reduzir que milhares de pessoas venham a ter algum comprometimento.

Nessa racionalidade, Ribeiro, Perosa e Padovani (2014), ressaltam que o conhecimento e a identificação de fatores de proteção são de grande importância na implementação de medidas para promover a saúde, pois todos os fatores que geram riscos podem contribuir negativamente no desenvolvimento da criança e na saúde da mãe. Fatores somáticos e ambientais tanto antes de engravidar e nos períodos de desenvolvimento da criança são considerados de risco, sendo que todos os bebês susceptíveis a qualquer desvio de desenvolvimento no pré, peri e pós-natais podem provocar déficits nos aspectos motores, sensoriais, mentais e emocionais.

Rodrigues (2003), nos orienta que em cada momento é um tipo de risco, sendo que antes do nascimento estão os fatores maternos como presença de deficiência na família, filhos natimortos, prematuros ou abortos, incompatibilidade sanguínea entre os pais, fertilidade reduzida, idade da mãe (mais de 40 ou menos de 15 anos), doenças durante a gravidez, exposição a Raio X, uso de drogas, fumo ou álcool, ingestão de remédios em excesso ou de vitaminas A e B, desordens psiquiátricas, toxemia gravídica, gravidez múltipla, hipertensão, diabetes e epilepsia, bem como fatores psicológicos como a não aceitação da gravidez e fatores sociais; como renda familiar muito baixa, falta de assistência médica pré-natal e baixo conhecimento.

Esses fatores de riscos devem ser levados em consideração, e dessa forma traçar meios preventivos para a geração da promoção da saúde gestacional e conseqüentemente a redução de intercorrências que acometem tanto a saúde materna quanto da criança.

Considerações finais

As ações elaboradas e desenvolvidas culminaram com o objetivo deste, disseminando informações pertinentes para que atinja o maior número de pessoas (dentro do alcance destas ações), resultando em uma promoção em saúde segura podendo assim contribuir na diminuição do índice de intercorrências gestacionais, e na primeira infância.

Contudo pode-se observar, que muitas intercorrências na gestação e comprometimentos no bebê, podem ser evitadas com medidas simples que são eficazes, por meio de informações e orientação correta, aonde todos possam ter acesso pois o pré-natal é um conjunto de consultas e exames, com o objetivo de garantir a saúde da mãe e do bebê.

Para que isso se torne cada vez mais realidade e tenha eficácia se dá a importância de campanhas e ações para promover saúde no intuito de orientar, toda população tanto crianças, como adolescentes, adultos, e idosos divulgando em todos os segmentos da comunidade como as doenças e comprometimentos gestacionais podem surgir e das formas que podem ser evitadas ou monitoradas, dos cuidados com o bebê ao nascimento, buscando aumentar cada vez mais o número de mães e bebês saudáveis, de forma concreta e consciente, por meio de medidas simples e eficazes.

Referências:

BRASIL. Ministério da Saúde. **Pré-natal e puerpério atenção qualificada e humanizada manual técnico**. Caderno número 5. Brasília – DF 2006. Disponível em https://bvsmis.saude.gov.br/bvs/publicacoes/manual_pre_natal_puerperio_3ed.pdf. Acesso em: 09 jun. 2025.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Ações Programáticas Estratégicas. **Gestação de alto risco: manual técnico** / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Ações Programáticas Estratégicas. – 5. ed. – Brasília: Editora do Ministério da Saúde, 2010. Disponível em https://bvsmis.saude.gov.br/bvs/publicacoes/gestacao_alto_risco.pdf. Acesso em 11 jun. 2025.

CORDEIRO, Q. *et al.* Prevenção em saúde mental. **Revista do Curso de Direito da Faculdade de Humanidades e Direito**, v. 7, n. 7, 2010.

LIMA, M.M *et al.* A importância do acompanhamento do Pré-natal na Atenção Básica **Brazilian Journal of Implantology and Health Sciences**. Volume 6, 2024. Disponível em <https://doi.org/10.36557/2674-8169.2024v6n4p2457-2468>. Acesso em: 11 jun. 2025.

MARQUES B. L. *et al.* Orientações às gestantes no pré-natal: a importância do cuidado compartilhado na atenção primária em saúde. **Revista Escola Anna Nery**. p. 1 – 8, 2021.

MIRANDA, L. P.; RESEGUE. R.; FIGUEIRAS, A.C.M. **A criança e o adolescente com problemas do desenvolvimento no ambulatório de pediatria**. *Jornal de Pediatria - Vol.79, Supl.1*, 2003.

OLIVEIRA, R. M; *et al.* Mortalidade fetal: perfil dos principais fatores relacionados. **Revista goiana de medicina**. Goiânia – GO. 2019. Disponível em: <https://amg.org.br/osj/index.php/RGM/article/view/111>. Acesso em 12 jun. 2025

RIBEIRO, D. G.; PEROSA, G. B.; PADOVANI, F. H. Fatores de risco para o desenvolvimento de crianças atendidas em Unidades de Saúde da Família, ao final do primeiro ano de vida: aspectos sociodemográficos e de saúde mental materna. **Rev. Ciênc. saúde coletiva**. 2014. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/csc/a/9XbwqtWyMMcKTrQvfCg8k7H/?format=pdf&lang=pt>.

RODRIGUES, O. M. P. **Bebês de risco e sua família: o trabalho preventivo**. *Revista Temas em Psicologia*. vol.11 no.2. Ribeirão Preto dez. 2003.

TELHADA, J. A. L.; VOLPI, S. **Cuidados na concepção, gestação e parto sob o olhar da Psicologia Corporal**. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.) 23º Congresso Brasileiro de psicoterapias corporais. Anais. Curitiba: Centro Reichiano, 2018. [ISBN – 978-85-69218-03- 6]. Disponível em: <http://centroreichiano.com.br/anais-dos-congressos>. Acesso em: 11 jun. 2025.