

SEGURANÇA DESDE O PRIMEIRO MOMENTO

GRAVIDEZ SEGURA



ULS
LISBOA
OCIDENTAL



Dia Mundial
da Segurança
do Doente
17 Setembro

CQS.FOL.009.00



GARANTIR CUIDADOS SEGUROS É CUIDAR DO FUTURO!

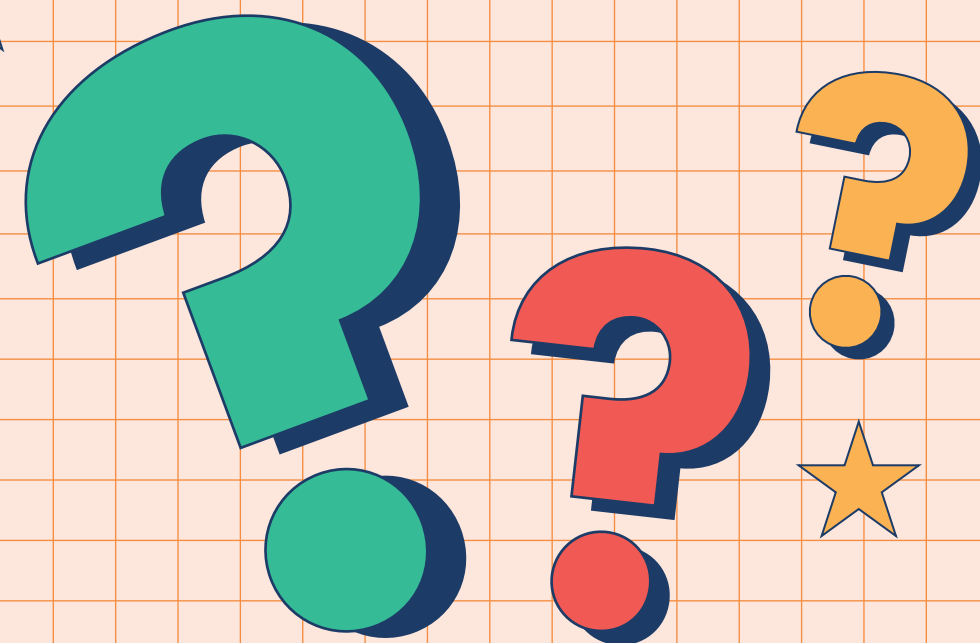
Num conjunto de livros digitais, vamos explorar como manter as crianças seguras desde os primeiros momentos com dicas sobre:

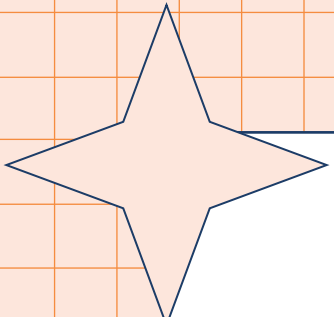
- **Gravidez**
- Alimentação
- Prevenção de acidentes
- Vacinação

Um guia prático e simples para proteger quem mais importa!



**SABIA QUE A SEGURANÇA
DO BEBÊ COMEÇA AINDA
NA BARRIGA DA MÃE?
O PARTO SEGURO
COMEÇA NUMA
GRAVIDEZ SEGURA!**

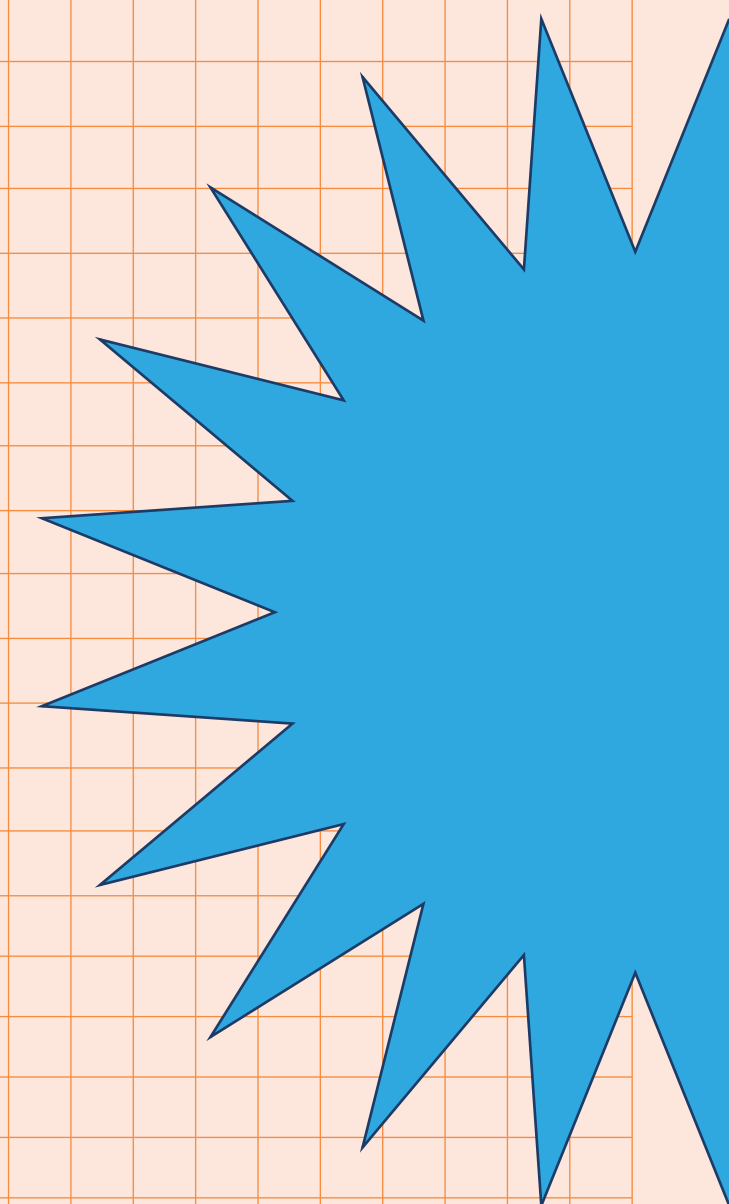
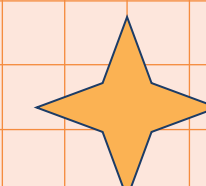
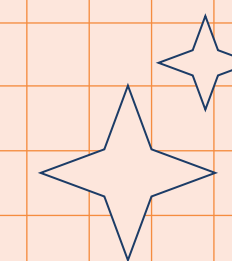
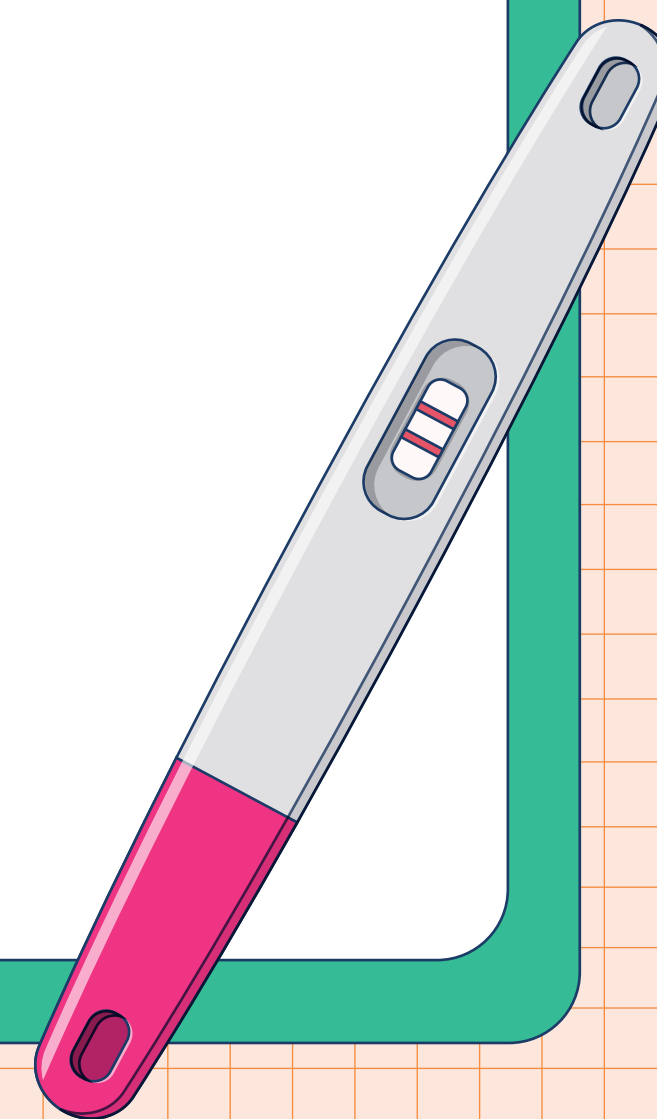




GRAVIDEZ SEGURA

A gravidez é o primeiro capítulo da segurança do bebê! Desde os cuidados de saúde da mãe até às escolhas do dia a dia, cada gesto conta para proteger duas vidas. O parto é o primeiro grande momento da vida do bebê. Segurança desde o primeiro momento significa acompanhamento adequado, escolhas seguras e atenção constante, tornando este início de vida mais tranquilo, saudável e protegido.

Porque a melhor forma de proteger é estar informada e atenta!



GRAVIDEZ SEGURA

PROTEGER O BEBÉ MESMO ANTES DE ELE NASCER!

O **parto seguro** inicia-se antes da gravidez e prolonga-se após o parto, protegendo a saúde da mãe e do bebê.

Inclui ir a **consultas**, fazer **exames** durante a gravidez e seguir os **conselhos dos profissionais de saúde**.



GRAVIDEZ SEGURA

IMPORTANTE!

- Vigiar a gravidez com consultas e exames regulares
- Ter uma alimentação equilibrada, rica em ácido fólico e ferro
- Evitar álcool, tabaco, drogas e auto-medicação
- Promover o bem-estar emocional equilibrado



GRAVIDEZ SEGURA

IMPORTANTE!

- Praticar atividade física (adaptada a cada trimestre da gravidez e se não houver contra-indicações)
- Frequentar o curso de preparação para o parto e parentalidade
- Discutir com os profissionais de saúde o seu plano de parto
- Conhecer e estar atenta aos sinais de alerta

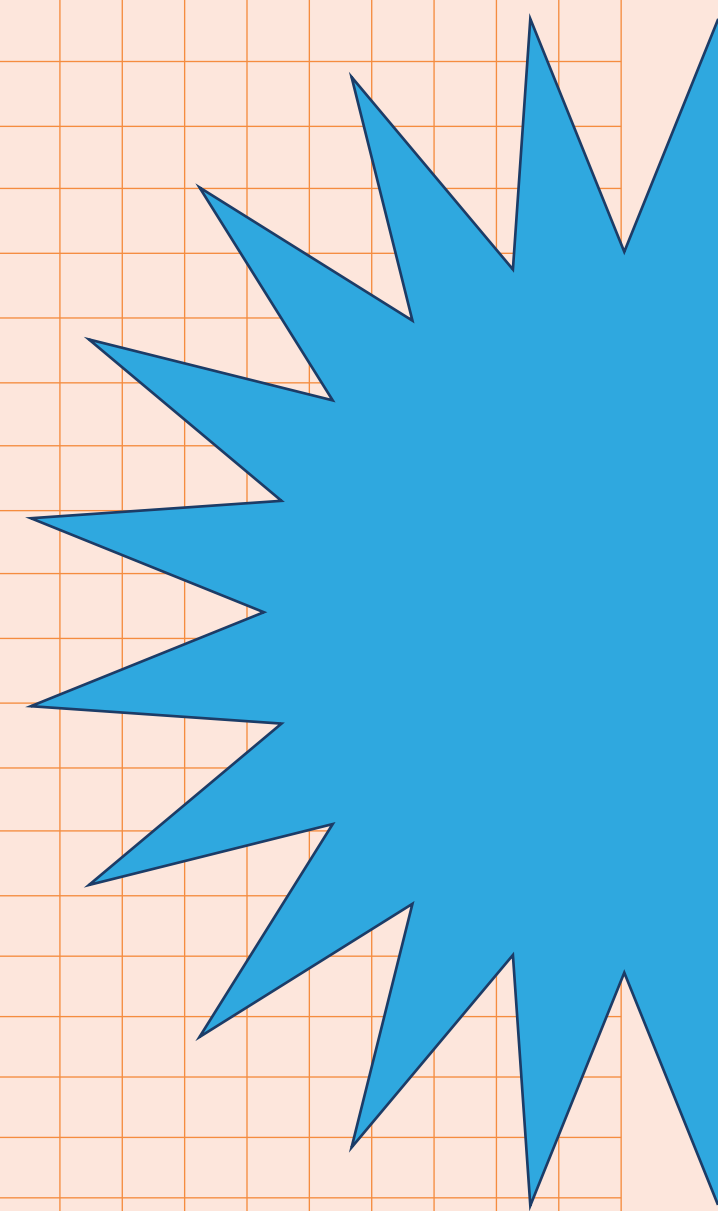
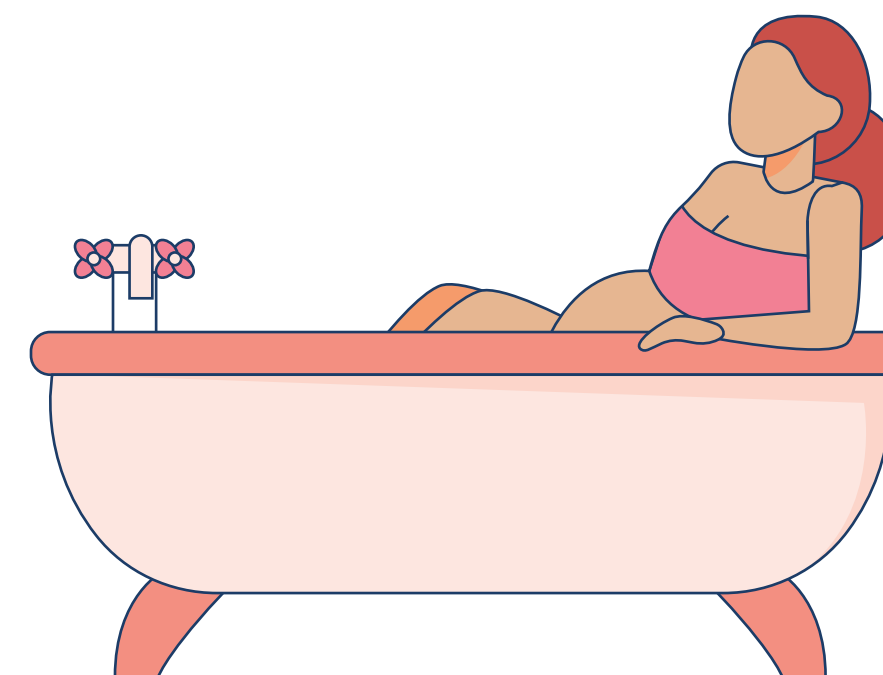
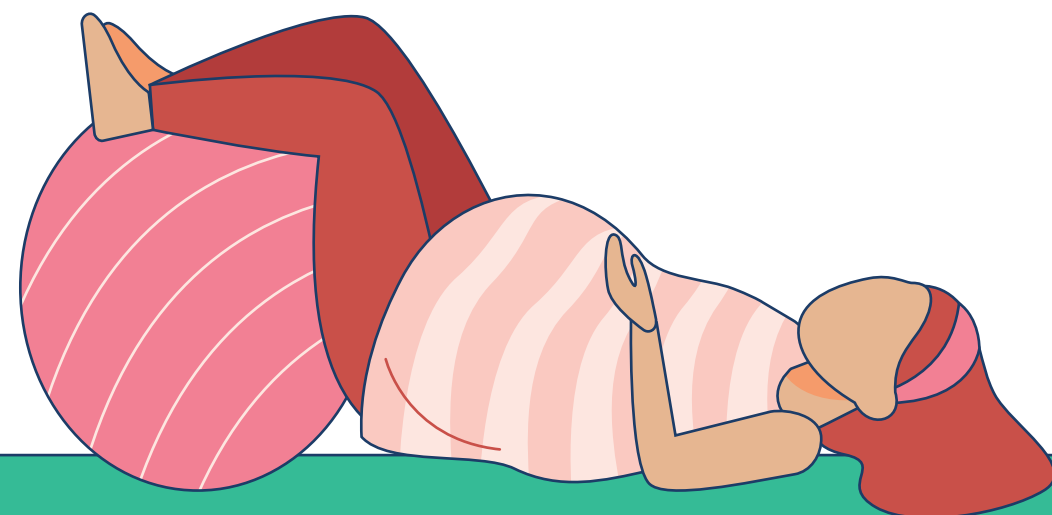
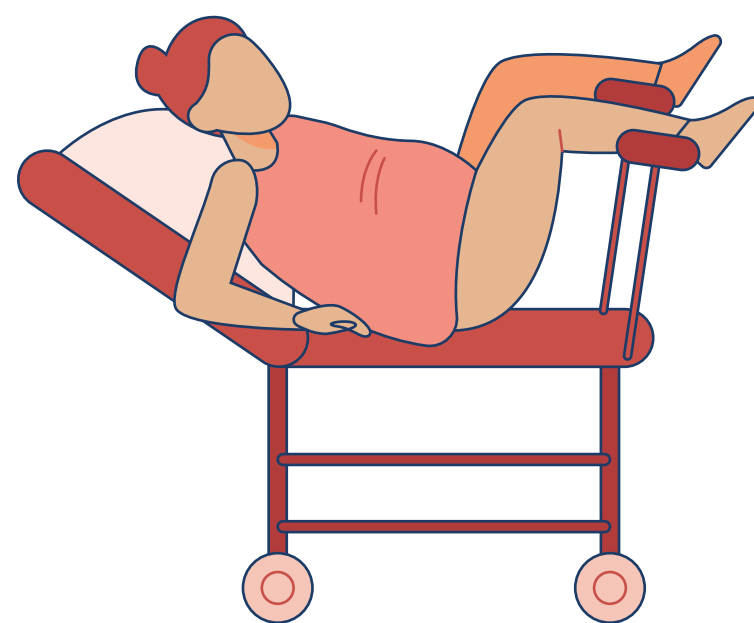


GRAVIDEZ SEGURA

PREPARAÇÃO PARA O PARTO E PARENTALIDADE

- Discuta o seu plano de parto
- Frequente cursos de preparação para o parto e parentalidade

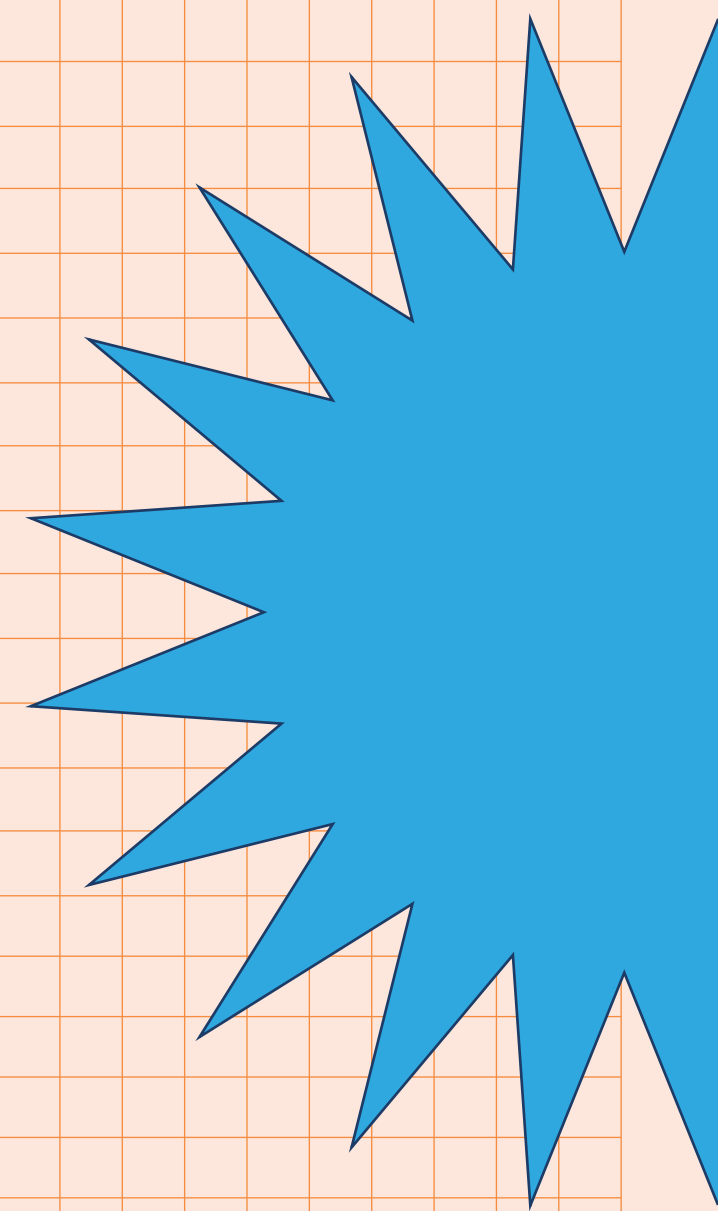
Saiba mais numa unidade de saúde da ULSLO perto de si!



SINAIS DE ALERTA

ATENÇÃO!

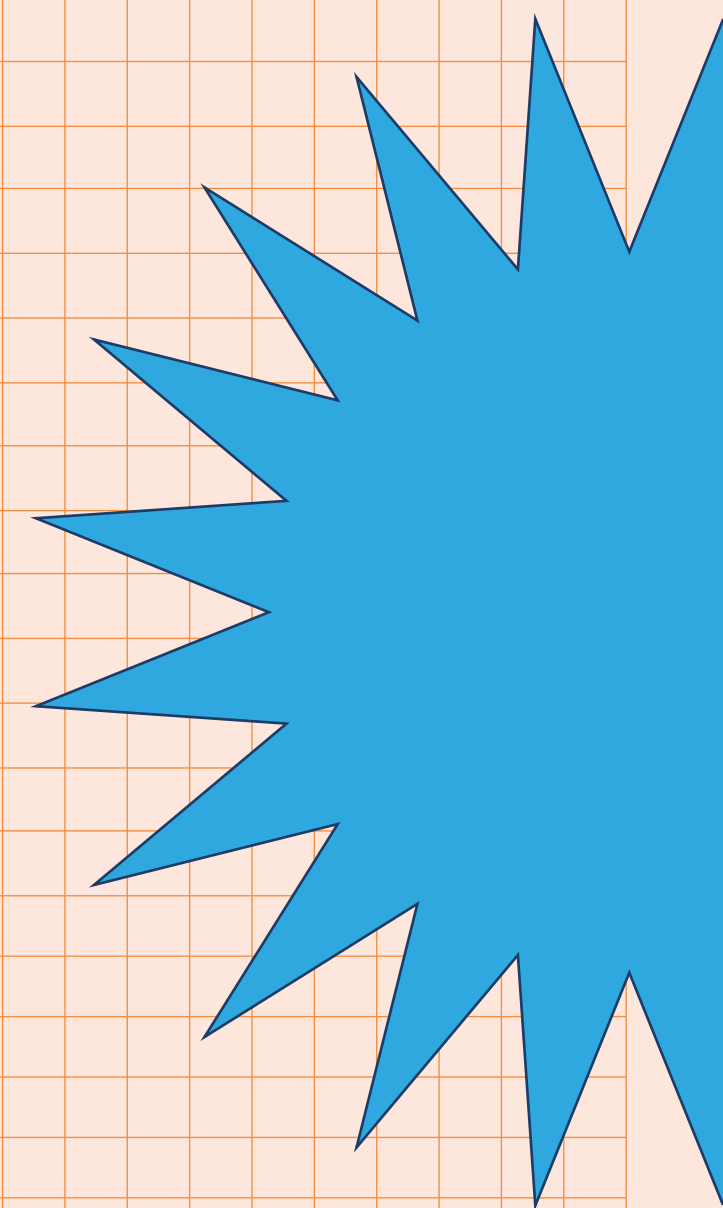
- Perdas de sangue vivo pela vagina
- Perda de líquido amniótico pela vagina
- Corrimento vaginal com mau cheiro
- Contrações regulares - dores abdominais/pélvicas
- Dor ou ardor ao urinar

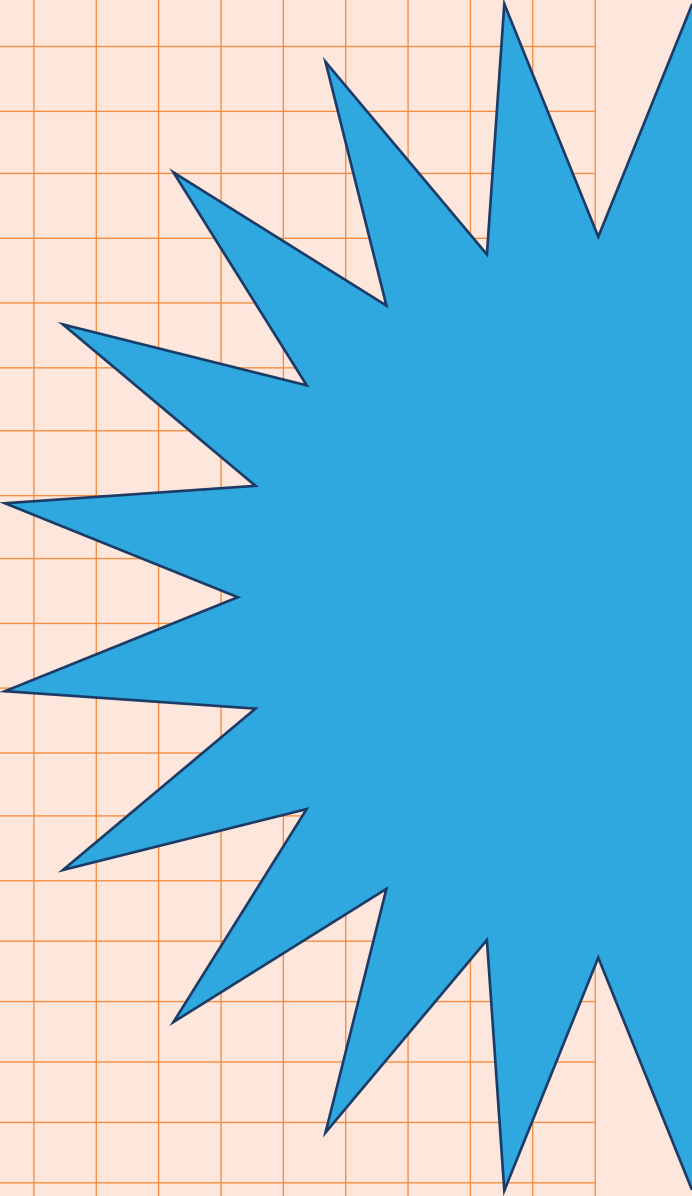


SINAIS DE ALERTA

ATENÇÃO!

- Dor de cabeça forte ou que não desaparece
- Alteração na visão
- Diminuição dos movimentos do bebê
- Vômitos constantes
- Febre ou arrepios
- Comichão no corpo todo





**ANTES DE IR AO SERVIÇO
DE URGÊNCIA LIGUE**

 **808 24 24 24**

 **112**

Tenha sempre consigo
o boletim de saúde da
grávida!

BOLETIM DE SAÚDE
DA GRÁVIDA

**CUIDAR DA SUA
GRAVIDEZ É INVESTIR
EM SI E NO SEU BEBÊ!**



REFERÊNCIAS

- Cardoso A, Capela P, Carvalho U, Albergaria E, Figueiredo A. Guia Orientador de boas práticas: Gravidez e adaptação à gravidez (de baixo risco). Lisboa: Ordem dos Enfermeiros, Mesa do Colégio da Especialidade em Enfermagem de Saúde Materna e Obstétrica (MCEESMO); 2023.
- Ministério da Saúde. Boletim de Saúde da Grávida. Lisboa: Ministério da Saúde; 2021.
- Ministério da Saúde - SNS 24. Guia para grávidas [Internet]. 2025. [consultado em junho de 2025]. Disponível em: <https://www.sns24.gov.pt/pt/tema/prevencao-e-cuidadosde-saude/guia-para-gravidas>

