

**CARTILHA DE APOIO
À ASSISTÊNCIA
PRÉ-NATAL PARA AS
MULHERES HAITIANAS**

*MANYÈL SIPÒ POU SWEN
PRENATAL POU FANM
AYISYÈN YO*



SAÚDE
DIREITOS HUMANOS
E CIDADANIA



CIDADE DE
SÃO PAULO



Olá! Que bom que chegou até você esse material, que preparamos com muito carinho!

No Brasil, as pessoas gestantes recebem cuidados especiais e gratuitos pelo do SUS, o Sistema Único de Saúde. Chamamos esse acompanhamento de “Pré-Natal” e consideramos essencial para a saúde das gestantes e seus bebês, controlando e prevenindo doenças que podem ocorrer.

Nas Unidades Básicas de Saúde também são oferecidas orientações para o período pós nascimento, que chamamos de “Puerpério”. Nosso objetivo é cuidar de você e da sua família de forma ampla e humanizada.

As imigrantes haitianas, assim como as migrantes de qualquer nacionalidade, podem acessar gratuitamente todos os serviços da rede pública de atendimento à Saúde.

Alo! Mwen kontan ke materyèl sa a rive jwenn ou, ke nou prepare ak anpil atansyon!

Nan Brezil, moun ki ansent yo resevwa swen espesyal e gratis atravè SUS la, Sistèm Sante Inik. Nou rele siveyans sa a “Pre-Natal” e nou konsidere li esansyèl pou sante fanm ansent ak tibebe yo, pou kontwole ak prevni maladi ki ka rive.

Nan Inite Sante Debaz yo, yo bay oryantasyon pou peryòd apre akouchman la, ke nou rele

Imigran ayisyen yo, tankou imigran nenpòt lòt nasyonalite, kapab aksede a sèvis sante gratis nan tout rezo piblik la “karantèn” (nan Brezil, “puerpério”). Objektif nou se pran swen ou ak fanmi ou nan yon fason laj e imen.

Quem são os profissionais que vão te acompanhar de perto durante a gestação?

Ki moun ki pwofesyonèl ki pral akonpaye w pi pre pandan gwosès la?

Agente comunitário de saúde: realiza visitas domiciliares e acompanha a saúde da família de forma integral.

Ajan sante kominotè: fè vizit nan kay epi siveye sante fanmi an de fason jeneral.

Auxiliar de enfermagem: realiza aplicação de medicações, vacinas e outros procedimentos.

Asistan enfimyè: bay medikaman, vaksen, fè egzamen ak lòt pwosedi.

Enfermeira(o): acompanha as consultas e procedimentos relacionados ao pré-natal com um olhar integral sobre o processo gestacional e pós-parto.

Enfimyè: akonpaye konsiltasyon ak pwosedi ki gen rapò ak swen prenatal ak yon siveyans jeneral sou pwosesis jèstasyonèl la ak apre akouchman an.

Médica(o): realiza consultas de pré-natal e encaminhamentos para outros serviços e profissionais.

Doktè: fè konsiltasyon prenatal, refere lòt sèvis ak lòt pwofesyonèl.

Dentista: avalia a saúde bucal, realiza orientações e tratamento quando necessário.

Dantis: evalye sante bouch, bay konsèy ak fè tretman lè sa nesesè

A unidade também conta com o apoio de outros profissionais especializados caso necessário: nutricionista, psicóloga(o), assistente social e fisioterapeuta.

Inite a gen sipò lòt pwofesyonèl espesyalize tou si ou ta bezwen: nitrisyonis, sikològ, travayè sosyal ak terapi fizik.

Mesmo que não falem sua língua nativa, a equipe da unidade de saúde vai encontrar meios para se comunicar com você para uma boa experiência no momento do acolhimento.

Malgre li pa pale lang matènèl ou, ekip inite sante a ap chèche fason pou kominike avèk ou pou yon bon eksperyans nan moman resepsyon an.

Funcionamento das Unidades Básicas de Saúde

Fonksyone Inite Sante Debaz yo

Horário: das 7h às 19h

Orè: 7am jiska 7pm

Consultas: agendamento na recepção

Konsiltasyon: Randevou nan resepsyon an

Realizações dos exames laboratoriais: todos os dias das 7 às 8 horas da manhã

Realizasyon Tès Laboratwa yo: chak jou soti 7 am jiska 8 am

Ultrassonografia (USG): agendamento na recepção

Sonografi: randevou nan resepsyon an

Medicações: entregas na farmácia

Medikaman: livrezon nan resepsyon an

Grupo de gestantes: consulte a equipe da Unidade sobre os horários

Gwoup fanm ansent yo: pale ak ekip Inite Sante Debaz la sou orè yo

Dúvidas: procurar a equipe de referência ou agente comunitário de saúde

Kesyon: kontakte ekip medikal referans ou a oubyen yon ajan sante kominotè

Trazer cartão da gestante e cartão SUS em todas as consultas e procedimentos

Pote kat prenatal ou ak katon SUS ou nan tout konsiltasyon ak pwosedi

Todas as medicações e exames solicitados são **GRATUITOS**

Tout medikaman yo ak tès yo mande yo **GRATIS**

Consultas

Konsiltasyon

As consultas serão realizadas pela médica(o) e enfermeira(o).

Konsiltasyon yo ap fè pa doktè ak enfimyè yo.

Evite faltar às consultas, para não prejudicar o acompanhamento pré-natal.

Evite rate randevou, ka afekte akonpayman prenatal la.

Se não puder vir, procure a equipe para novo agendamento.

Si ou ta rate yon randevou, wè ak ekip medikal la pou yon lòt randevou.

Você pode comunicar ao médico ou enfermeiro sobre qualquer situação que te preocupar.

Ou kapab pale ak doktè a oswa enfimyè a sou nenpòt sitiyasyon ki preokipe.

Se você tiver dificuldade de se comunicar e conhecer uma pessoa que fale português e seja da sua confiança, ela pode te acompanhar durante as consultas e procedimentos.

Si ou genye difikilte pou ou pale e ou konnen yon moun ki pale pòtigè ki se yon moun ou fè konfyans, li kab akonpanye w pandan konsiltasyon yo ak lòt prosesyon yo.

Exames laboratoriais

Tès laboratwa

É importante realizar os exames necessários no tempo solicitado, pois com os resultados iremos avaliar como está a sua saúde e a do seu bebê.

- De segunda a sexta feira das 7 às 8 horas da manhã;
- Para a coleta de sangue, é necessário estar em jejum por 8 horas;
- Para a coleta de urina, pela manhã, ao se levantar colher a primeira urina, desprezar o primeiro jato e coletar o restante no copinho e passar para o tubo fornecido pela unidade.

Li ap enpòtan pou fè tès laboratwa ki nesèsè yo nan tan yo mande a paske atravè rezilta yo nou pral evalye kijan sante ou ye ak sante tibebe w la.

- De lendi a vandredi de 7è a 8è nan maten;
- Pou egzamen san an, li nesèsè 8è de tan van ou manje;
- Pou egzamen pipi a, nan maten, lè ou leve, pran premye pipi a, jete premye gout yo epi pran rèl la nan ti kèp la epi mete l nan respityan sant sante a te ba ou a.

Strepto B - “Exame do cotonete”

Exame que detecta uma bactéria encontrada no intestino ou no órgão genital feminino, podendo causar infecções graves no recém-nascido no momento do parto normal.

Como é realizado? A partir de 34 semanas de gestação, é colhida uma pequena amostra com um cotonete na região anal e vaginal.

Orientação:

- Não ter relação sexual nas 24 horas anteriores ao exame;
- Não tomar banho no dia da coleta;
- Não evacuar nas 2 horas anteriores ao exame.

Strepto B - “Egzamen prelèyman”

Sa a se yon tès ki detekte bakteri yo jwenn nan trip la oswa nan ògàn jenital fi, ki ka lakòz enfeksyon grav nan tibebe ki fèk fèt la nan moman akouchman nòmàl la.

Ki jan li fèt? A pati de 34è semèn gwsès la, yo pran yon ti echantiyon ak yon koton nan rejyon nan dèyè ak nan vajen.

Gid:

- Pa fè sèks 24 èdtan anvan egzamen an;
- Pa benyen nan jou ou pral fè ekzamen an;
- Pa evakye/fè sèl 2 èdtan anvan egzamen an.

Sintomas comuns na gestaçon

Sentòm ki komen nan gwsès

- **Náusea e salivaçon:** são melhorados com a ingestão de água gelada, frutas azedas, alimentos sólidos no início do dia, se alimentar de 3 em 3 horas.

- **Anvi vomi ak salivasyon:** yo ap amelyore ak dlo glase, fwi ki si, manje solid nan kòmansman jounen an, manje chak 3 èdtan.

- **Cólicas (dor de barriga):** são comuns no início da gestaçon, a menos que sejam acompanhadas de sangramento (neste caso, procure a maternidade de referência).

- **Kolik (vant fè mal):** Yo komen nan kòmansman gwsès la, eksepte si se doulè ki akonpaye de san (nan ka sa, ale nan matènite de referans lan).

- **Intestino preso:** devido ao processo da gestaçon poderá ocorrer dificuldade de evacuar, então prefira verduras, legumes e frutas (como mamão e ameixa) e beba mais água.

- **Entesten/ trip bloke:** akòz pwosesis gwosès la, li ka difisil pou fè bezwen/fè sèl, kidonk pito ou manje legim ak fwi (tankou papay ak prin) epi bwè plis dlo.

- **Dores de cabeça:** pode ser um sintoma associado aos hormônios da gravidez, porém é importante ir até a unidade de saúde medir a pressão arterial.

- **Tèt fè mal:** li kapab yon sentòm ki asosye ak òmòn gwosès la, men li enpòtan pou ale nan inite sante a pou mezire tansyon.

Sinais de ALERTA na gestante

- Vomitar sem parar
- Sangramento
- Perda de líquido
- Febre
- Não sentir o bebê mexer há mais de 12 horas

Siy avètisman nan FANM ANSENT lan

- Vomi san rete
- Senyen
- Pèt likid
- Fyè
- Pa santi bebe a fè mouvman pandan plis ke 12è de tan

COMPLICAÇÕES NA GESTAÇÃO

KONPLIKASYON NAN GWOSÈS LA

É o acompanhamento realizado em um hospital de referência, devido a algumas condições ou complicações que podem ocorrer na gestação. Neste caso, você será acompanhada por um médico/a especialista, mas mesmo assim você continuará a passar nas consultas na sua UBS.

Li se swivi ki fèt nan yon lopital referans, akòz kèk kondisyon oswa konplikasyon ki ka rive pandan gwoès la. Nan ka sa a, w ap akonpaye pa yon doktè/espesyalis, men menm si sa, w ap kontinye al konsilte nan UBS ou a.

HIPERTENSÃO GESTACIONAL

TANSYON WO NAN GWOSÈS

É o aumento da pressão arterial durante a gestação. Exige cuidados especiais e monitoramento frequente ao longo do pré-natal. Os cuidados específicos dependerão da avaliação do médico.

Se ogmantasyon presyon an pandan gwoès la. Li mande swen espesyal ak siveyans souvan pandan tout peryòd prenatal la. Swen espesifik yo pral depann de evalyasyon doktè a.

Sintomas:

- Dores de cabeça;
- Inchaços;
- Visão embaçada ou sensação de luzes piscando

Sentom:

- Tèt fè mal;
- Boul/ enflasyon;
- Vizyon twoub oswa sansasyon limyè kap flache

Obs.: Você também pode ter hipertensão sem apresentar nenhum sintoma.

Remak: Ou ka genyen tansyon wo tou san ou pa gen okenn sentòm.

Sugestões de cuidados:

- Alimentação com pouco sal;
- Beber água;
- Praticar atividade física (exemplos: caminhadas e alongamentos);
- Parar ou diminuir o uso de cigarros;
- Reduzir o estresse;
- Tomar sempre os medicamentos prescritos pelo médico.

Konsèy pou swen:

- Manje ki pa genyen anpil sèl;
- Bwè dlo;
- Pratike aktivite fizik (egzanp: mache ak detire);
- Kite oswa redwi itilizasyon sigarèt ;
- Redwi estrès;
- Toujou pran medikaman doktè preskri yo.

DIABETES GESTACIONAL

DYABÈT NAN GWOSÈS

É o aumento dos níveis de açúcar no sangue durante a gravidez. Exige cuidados especiais e monitoramento frequente ao longo do pré-natal. Os cuidados específicos dependerão da avaliação do médico e nutricionista.

Li se ogmantasyon nivo sik nan san pandan gwosès la. Li mande swen espesyal ak siveyans souvan pandan tout peryòd prenatal la. Swen espesifik pral depann de evalyasyon doktè a ak nitrisyonis lan.

Sinais e sintomas:

- Ganho excessivo de peso na gestante ou no bebê;
- Aumento exagerado do apetite;
- Cansaço excessivo;
- Vontade frequente de urinar;
- Visão turva;
- Muita sede;
- Boca seca;
- Náuseas.

Siyal ak sentom yo:

- Fanm ansent lan oswa bebe la pran twòp pwa;
- Ogmantasyon egzajere apeti/ anvi manje;
- Twòp fatig;
- Anvi fè pipi souvan;
- Vizyon twoub;
- Swaf anpil;
- Bouch sèch;
- Anvi vomi.

Sugestões de cuidados:

- Reduzir o consumo de açúcares e farinhas;
- Preferir alimentos integrais;
- Consumir mais alimentos com fibras como frutas, legumes, feijões e verduras folhosas;
- Evitar pular refeições;
- Aumentar o consumo de gorduras boas, como azeite de oliva, peixes e abacate;
- Beber água;
- Praticar atividade física (exemplos: caminhadas e alongamentos);
- Parar ou diminuir o uso de cigarros.

Konsèy pou swen:

- Redwi konsomasyon sik ak farin;
 - Prefere majne entegral;
 - Konsome plis manje ki gen fib tankou fwi, legim, pwa ak fèy vèt;
 - Evite sote repa / pa manje a lè;
 - Ogmante konsomasyon grès ki bon, tankou lwil oliv, pwason ak zaboka;
 - Bwè dlo;
 - Pratike aktivite fizik (egzanp: mache ak detire);
 - Sispann oswa diminye itilizasyon sigarèt ou.
-

SÍFILIS NA GESTAÇÃO

SIFILIS NAN GWOSÈS

A sífilis é uma infecção sexualmente transmissível curável e pode ser transmitida para o bebê durante a gestação, se não for adequadamente tratada. É uma doença grave, principalmente se a infecção estiver na fase inicial, podendo levar ao aborto, ao parto prematuro, à má formação e até à morte do bebê.

Sifilis la se yon enfeksyon seksyèlman transmisib ki ka geri epi li ka transmèt bay ti bebe a pandan gwoès la, si li pa byen trete. Li se yon maladi grav, sitou si enfeksyon an nan premye etap la, li ka lakòz foskouch, nesans twò bonè, malfòmasyon e menm lanmò tibebe a.

Tratamento: 3 doses de antibiótico por 3 semanas, com intervalo de uma semana entre uma e outra. É importante que seu parceiro também faça o tratamento para não ocorrer recontaminação. As doses devem ser tomadas corretamente para não ocorrerem falhas no tratamento.

Tretman: 3 dòz antibiyotik pou 3 semèn avèk entèval de yon semèn antre chaz dòz yo. Li enpòtan pou patnè a tou fè tretman pou rekontaminasyon pa rive. Dòz yo dwe pran kòrèkteman pou evite echèk tretman.

Sinais de trabalho de parto

- Dor que começa nas costas e vai para a parte baixa da barriga;
- Grande perda de líquido pela vagina (bolsa rompe);
- Contrações, quando a barriga fica dura e logo “amolece”. Começa devagar e vão ficando mais fortes e mais perto uma da outra.

Siy ki montre ou genyen tranche

- Douleur ki kòmanse nan do a epi ki ale nan pati anba vant la;
- Bay likid anpil nan vajen an (sak la ouvri);
- Kontraksyon, ki se lè vant la vin di epi answit vin mou. Li kòmanse tou dousman epi vin pi fò epi vi n santi l pi rapid.

Caso sinta um desses sinais, procure a maternidade de referência:

Si w santi w youn nan siy sa yo, chèche lopital matènite referans lan.

Lopital Jeneral Taipas - Av. Elísio Teixeira Leite, 6999 - Parada de Taipas

NÃO ESQUEÇA de levar para a maternidade:

- A caderneta da gestante;
- O Cartão SUS;
- Roupas para o bebê e para você.

PA BLIYE pran pou akouchman a:

- Ti liv lopital fanm ansent lan;
- Katon SUS la;
- Rad pou bebe a e pou ou.

Sugestões para a Bolsa do Bebê para a maternidade

- 4 conjuntos de pagão ou macacões
- 2 pares de meias
- 1 touca
- 2 cueiros
- 1 manta
- 1 toalha
- 2 toalhas de pano de fraldas
- 2 pacotes de fralda descartáveis tamanho P
- Lenços umedecidos
- Sabonete neutro
- Sabonete líquido

Sijesyon pou prepare valiz ti bebe a nan moman akouchman

- 4 pidjama
- 2 chosèt
- 1 bone
- 2 rad pou vlope bebe a
- 1 dra
- 1 sèvyèt
- 2 sèvyèt twal kouchèt
- 2 Pake kouchèt jetab
- Papye ijyenik mouye
- Savonèt
- Savonèt likid

Lembre-se: você tem o direito a um acompanhante durante o processo do parto e pós-parto na Maternidade.

Sonje byen: ou gen dwa gen yon moun akonpanye w pandan pwosesis nesans bebe a nan Matènite a.

- Em torno de 7 dias após o parto, é importante que você retorne à Unidade Básica de Saúde para a avaliação da sua saúde e do bebê.

- Anviwon 7 jou apre akouchman an, li enpòtan pou w retounen nan Inite Sante Debaz la pou yon evalyasyon sou sante w ak sante tibebe a.

Papanicolau - Exame preventivo para mulheres

É um exame ginecológico realizado também na gestante para prevenção do câncer de colo uterino. Para sua realização, é introduzido um aparelho na vagina para coletar secreção para a análise laboratorial.

Papanikola - Egzamen prevantif pou fanm

Li se yon egzamen jinekolojik ki fèt sou fanm ansent pou prevansyon kont kansè nan matris. Pou fè li, yo mete yon aparèy nan vajen an pou kolekte sekresyon pou analiz nan laboratwa a.

Referências

SÃO PAULO. Prefeitura do Município de São Paulo. Protocolo de Encaminhamento para o Pré-Natal de Alto Risco. São Paulo: Secretaria Municipal da Saúde, 2020. Disponível em: https://www.prefeitura.sp.gov.br/cidade/secretarias/upload/saude/Protocolo_de_Encaminhamento_para_PN_Alto_Risco_03_2020.pdf

SÃO PAULO. Prefeitura do Município de São Paulo. Protocolo de Pré-Natal (PN) com Risco Habitual (baixo risco). São Paulo: Secretaria Municipal da Saúde. Área Técnica da Saúde da Mulher, 2021. Disponível em: https://www.prefeitura.sp.gov.br/cidade/secretarias/upload/saude/versao_abril_2021_PRENATALBAIXORISCO.pdf

SÃO PAULO. Prefeitura do Município de São Paulo. Diabetes Mellitus Gestacional: Diagnóstico, Tratamento e Monitoramento. São Paulo: Secretaria Municipal da Saúde. Área Técnica da Saúde da Mulher, 2021. Disponível em: https://www.prefeitura.sp.gov.br/cidade/secretarias/upload/saude/PROTOCOLO_DIABETES_MELLITUS_GESTACIONAL_DIAGNOSTICO_TRATAMENTO_E_MONITORAMENTO_11_1_2021.pdf

FICHA TÉCNICA

Prefeitura Municipal de São Paulo
Ricardo Nunes

Secretaria Municipal de Saúde
Dr. Luiz Carlos Zamarco

Coordenadoria Regional de Saúde Norte (CRS Norte)
Ana Cristina Kantzos

Supervisão Técnica de Saúde Perus (STS Perus)
Teresa Cristina Gonçalves de Abreu

Secretaria Municipal de Direitos Humanos e Cidadania
Soninha Francine

Coordenação de Políticas para Imigrantes e Promoção do Trabalho Decente
Bryan Sempertegui Rodas

Centro de Referência e Atendimento para Imigrantes (CRAI)
Oriana Jara
Thamara Thomé

Expediente

Elaboração: Lillian Alessandra da Silva Leão, Danielle Ichikura Oliveira, Luciane Antunes Ribeiro Rodrigues

Tradução e mediação cultural: Anthony Gabriel

Apoio Técnico: Amanda Lopes de Oliveira; Ana León; Ana Paula Kawahisa Rodrigues; Angélica Almeida Obara; Caroline Terruggi Martinez; Giuliana Fernandes Tavares; Jose Joaquim Rodrigues Filho; Laís Andrade Furtado Leite; Mona Lícia Santana Perlingeiro, Nádia Solange Clemente Vaz Ferreira, Núria Margarit Carbassa; Rafaella Peres Ennes Souza; Tabita Tiede Lopes; Thais Cristina Coelho Habib; Victor Hugo Frozel Sena.

Consultoria e formação: Ana Elisa de Figueiredo Bersani

Entidades conveniadas

Ação Social Franciscana (Sefras)
Associação Paulista para o Desenvolvimento da Medicina (SPDM/PAIS)

