

Boletim Pais e Filhos IFRS



SAtS
Seção de Atenção
à Saúde do Servidor



INSTITUTO FEDERAL
Rio Grande do Sul

Ed. nº 03/2018

Participe!

A SAtS fica muito feliz recebendo os *feedbacks* de vocês, isso nos motiva a continuar, obrigada! Estamos sempre atualizando o perfil de nossos assinantes, para que possamos melhor selecionar as matérias e dicas. São vários temas sugeridos, muitas coisas de que podemos falar, e sua ajuda é fundamental.

Nesta terceira edição: parto humanizado, planejamento da gravidez, licenças no IFRS, vacinação da gripe, combate à asma, etc. E nosso sincero desejo de um FELIZ DIA DAS MÃES, que seja uma LINDA VIDA DE MÃE, muito além deste dia!

Parto Humanizado

Parto Humanizado é aquele que trata com dignidade a mulher, seus familiares e o recém-nascido. Parto é uma questão de saúde e a escolha do modelo deve ser pelo método mais adequado para cada caso e o mais seguro para a mãe e o bebê. Na água, na maternidade ou no centro cirúrgico, o parto deve ser da forma como vocês querem (e sua saúde permite).

Há muita polêmica sobre o que é um parto humanizado, mas a maioria aceita que é aquele em que as decisões da gestante são levadas muito mais em conta do que em um parto convencional. Isso significa deixar a natureza fazer o seu trabalho, realizar o mínimo de intervenções médicas e apenas as autorizadas pela gestante – sempre levando em consideração a segurança e saúde dela e do bebê. Para isso acontecer, é preciso que ambos estejam bem e saudáveis, sem nada que exija cuidados extras. Em um parto humanizado, a ação é toda da mulher que segue o processo fisiológico do parto. “O médico fica ali apenas como um expectador e só interfere se ocorrer algum problema”, explica a doula Ana Cristina Duarte, diretora do Gama (Grupo de Apoio a Maternidade Ativa). “Quando você humaniza um parto, a grávida fica mais livre para escolher o que a faz se sentir melhor. Pode andar durante o trabalho de parto e escolher quem quer ao seu lado, por exemplo”, diz a enfermeira obstétrica Helen Mendes, do Hospital Israelita Albert Einstein, em São Paulo.

Existem muitas vantagens para a mãe e filho. Como não há necessidade de recuperação da anestesia, nem uso de medicamentos, nem da episiotomia, além do maior conforto emocional, a tendência é de um restabelecimento mais rápido, além de uma percepção mais positiva da experiência do parto. Para os bebês, as vantagens não estão completamente claras em longo prazo, mas sabe-se que com menos estresse e uso de medicamentos envolvidos no processo, o risco de complicações tende a diminuir. Além disso, teoricamente, ele nasce de uma forma mais tranquila e a amamentação acontece ainda na sala de parto, o que promove o vínculo entre mãe e bebê, tão importante nesse começo de vida.

Nem todo parto normal é humanizado, “Basta observar a lista de potenciais procedimentos que podem ser feitos em um parto normal, e não em um humanizado, para perceber a diferença” explica o obstetra Abner Lobão, da Universidade Federal de São Paulo. Entre eles estão a anestesia/analgesia, múltiplos exames vaginais, posição fixa e não anatômica da mãe durante o processo, jejum, o uso do soro e de medicamentos para controlar a contração (para aumentar ou diminuir), episiotomia, uso de fórceps, manipulação do bebê (aspiração mecanizada de vias aéreas, entre outras), limitação de movimentação, “lavagem” intestinal,

A Parentalidade e o Trabalho no IFRS

Licença maternidade / paternidade

As diversas formas de licenças/afastamentos ocupacionais, seja à gestante, pai ou adotante destinam-se à proteção da gravidez, à recuperação pós-parto, à amamentação e à relação do binômio mãe-filho.

A licença gestante (ou maternidade) inicia-se automaticamente após o nascimento do recém nascido ou adoção, através da entrega da certidão de nascimento/documento de adoção e [formulário](#) na Gestão de Pessoas da unidade em exercício.

Outra forma de licença gestante dá-se quando, por prescrição médica, a servidora gestante afasta-se das suas atividades laborais por agravos ou problemas relacionados à gestação a partir do primeiro dia do nono mês de gestação (correspondente a 38 a 42 semanas). Neste cenário, a servidora será encaminhada à perícia médica que poderá deferir, ou não, o início antecipado da licença maternidade.

A duração do afastamento prevista à **gestante** e à **adotante** é de 120 dias consecutivos, podendo ser prorrogada por mais 60 dias. A prorrogação da licença por mais 60 dias será concedida administrativamente, desde que requerida pela servidora até o final de 30 dias, a contar do dia do parto ou adoção.

O servidor terá direito à licença paternidade por cinco dias prorrogáveis por mais 15 dias, desde que requeira a prorrogação em até dois dias úteis após o nascimento da criança, totalizando 20 dias. A solicitação deve ser feita apresentando o documento de nascimento da criança e os formulários de [solicitação](#) e [prorrogação](#) na Gestão de Pessoas da unidade em exercício.

depilação da região genital. Depois de tantas intervenções, fica difícil atribuir o adjetivo humanizado ao ato de dar à luz. Mas, o mais preocupante é que, em muitos hospitais, tais procedimentos se tornaram de rotina, independentemente de serem necessários ou não, e são realizados sem consulta prévia à grávida ou a seus familiares. Daí a tendência das mulheres exigirem um parto mais humanizado.

Fonte: <https://bebe.abril.com.br>

Para continuar a falar sobre parto humanizado

Quer saber mais sobre este assunto?

A Agência Nacional de Saúde Suplementar (ANS), o Hospital Israelita Albert Einstein (HIAE) e o Institute for Healthcare Improvement (IHI), com o apoio do Ministério da Saúde desenvolvem o [Projeto Parto Adequado](#), que objetiva identificar modelos inovadores e viáveis de atenção ao parto e nascimento, que valorizem o parto normal e reduzam o percentual de cesarianas sem indicação clínica na saúde suplementar, além de alertar para [os riscos do parto agendado](#).

E o debate continua, em recente [matéria publicada](#) em jornal de ampla circulação no estado, sobre os desafios no Brasil e no RS para a humanização do parto. Interessante colocação da reportagem afirmando que a humanização começa antes, ainda no pré-natal.

[Você sabe o que é Violência Obstétrica?](#) Perguntas e respostas organizadas pelo Ministério da Saúde.

Espaço do Servidor

Dicas, Recomendações, Depoimentos e Classificados

Nossos colegas contribuem e a gente divulga:

- ✓ No endereço abaixo tem várias opções de brincadeiras para se fazer com crianças de todas as idades e muitas dicas... acho bem interessante:
<http://www.tempojunto.com/>
- *Nós também achamos bem divertido!*
- ✓ Sobre desenvolvimento infantil, mais precisamente autismo, gostaria de indicar a Unitea (Movimento Unidos pelo Autismo – www.unitea.com.br), em Caxias do Sul. Inclusive neste ano promoverá o primeiro seminário sobre autismo da serra gaúcha, trazendo um importante pesquisador do assunto, Dr. Muotri.
- *Que bacana! O evento vai acontecer dia 12 de setembro, e as inscrições estão abertas.*

Da Decisão à Gravidez – Parte 2 (check-up)

Se possível, comece o planejamento com bastante antecedência, para que as mudanças no seu estilo de vida possam já ter efeito.

Dentista - Há cada vez mais provas de que doenças na boca podem afetar a gravidez, fazendo o bebê nascer prematuro, por exemplo. As mudanças hormonais que acontecem durante a gestação deixam a mulher mais suscetível a problemas na gengiva. Se faz mais de um ano que a futura gestante não vai ao dentista, é bom ir agora.

Exames ginecológicos - Mencione ao ginecologista o último exame de papanicolau realizado. Durante a gravidez não se costuma fazer este exame, ele só volta a ser realizado seis meses depois do nascimento do bebê. Por isso vale a pena fazer antes de engravidar. O profissional pode pedir testes mais específicos depois do exame ginecológico, como o para detectar a bactéria clamídia, que muitas vezes não apresenta sintomas, mas pode ser prejudicial à gravidez ou à fertilidade.

Exame de urina - As infecções no trato urinário podem estar associadas a problemas como aborto espontâneo, baixo peso do bebê ao nascer ou parto prematuro, por isso é sempre bom verificar antes de engravidar.

Exames de sangue - Hemograma completo para verificar anemia ou algum outro indicador alterado. Nos exames de sangue também pode-se verificar imunidade para doenças como hepatite B, rubéola, toxoplasmose e citomegalovirose. Entre os testes também haverá exames diagnósticos para sífilis e HIV/Aids. A detecção dessas doenças antes da gravidez é essencial.

Verificação da pressão arterial - Mulheres que têm pressão alta (hipertensão) correm mais risco de sofrer de pré-eclâmpsia durante a gravidez e de apresentar problemas com a placenta, por isso é bom controlar a pressão arterial antes de engravidar.

Vacinas - Se o exame de sangue mostrar que não há imunidade para rubéola, deverá tomar a vacina e esperar pelo menos um mês para começar a tentar engravidar.

Fertilidade masculina - Observem que alguns medicamentos utilizados no cotidiano podem afetar a fertilidade masculina. Esta [matéria](#) refere alguns cuidados.

Esclarecimento de dúvidas do casal - Na consulta com o ginecologista, aproveitem para falar de qualquer outra preocupação que possam ter. Caso tomem algum medicamento regularmente, veja se é preciso mudar a dose ou o tipo de remédio. Não deixem de mencionar outros tratamentos que estejam fazendo. Determinados remédios aparentemente inofensivos não são recomendados, portanto conversem para saber - afinal, vocês podem já estar esperando um bebê sem saber.

Fonte: <https://brasil.babycenter.com>

Dia Mundial de Combate à Asma - 05/maio

A asma é uma doença em que ocorre inflamação das vias aéreas (que conduzem o ar para os pulmões) e que as pessoas podem ter por vários anos. Não existe cura definitiva para ela, mas existem meios de controlá-la e modificar a sua evolução. A melhor maneira de mudar o curso da asma é trabalhar juntamente com o médico para encontrar o melhor tratamento para a sua criança, buscando o controle da doença. Se a criança continua tendo crises de asma, isto é sinal de que a doença não está controlada adequadamente. A grande maioria das crianças com asma apresentam quadros leves, que muitas vezes não necessitam de tratamento preventivo. Entretanto, uma crise forte de asma pode levar à morte, caso o tratamento não seja prontamente instituído, conforme a orientação do médico. (Fonte: www.icr.usp.br)

Busque o diagnóstico precoce, pois muitas vezes o início se confunde com outras situações comuns na vida da criança. Dê uma lida nesta matéria sobre [Asma em Crianças](#) e reflita sobre [estas dicas](#) para controlar a doença. Outra fonte de informações é o *site* do [Instituto de Asma e Alergia Respiratória do RS](#).



Dia das Mães – 13/maio

Nosso agradecimento a você que é mãe ou desempenha este papel diariamente:

[Texto Facebook - UmaMaeAmorosa](#)

Campanha de Vacinação contra a Gripe – Ministério da Saúde

CONVOCADOS:

- PESSOAS COM MAIS DE 60 ANOS
- DOENTES CRÔNICOS
- GESTANTES
- MÃES NO PÓS-PARTO
- CRIANÇAS DE 6 MESES A MENORES DE 5 ANOS
- PORTADORES DE CONDIÇÕES ESPECIAIS
- PROFESSORES
- PROFISSIONAIS DE SAÚDE

MITOS E VERDADES DA VACINA CONTRA A GRIPE:

É POSSÍVEL PEGAR GRIPE PELA VACINA?
Isso não é possível. A vacina contra a gripe é feita com o vírus morto. Portanto, é 100% segura e incapaz de provocar a doença nas pessoas que são vacinadas.

É PRECISO TOMAR A VACINA TODOS OS ANOS?
Sim. Isso acontece por dois motivos. Primeiro, porque a imunidade da vacina se mantém por um período de aproximadamente 12 meses. Segundo, porque a cada ano temos vírus diferentes, que causam diferentes tipos de gripe, e a vacina é produzida a partir dos vírus que estão mais propensos a aparecer durante o período de vacinação.

EM GESTANTES, A VACINA FAZ MAL PARA O BEBÊ?
Pelo contrário. É muito importante a vacinação das grávidas, pois quando a mãe é vacinada o bebê também fica protegido.

GRIPE E RESFRIADO SÃO DOENÇAS DIFERENTES?
Embora os sintomas sejam muito parecidos, os vírus que causam a gripe e o resfriado são diferentes. A gripe é uma doença mais grave, que causa febre alta, dores musculares, dor de cabeça, dor de garganta e exige mais cuidados para não evoluir para uma pneumonia. Já o resfriado é mais brando e dura menos tempo.

A GRIPE PODE MATAR?
Se não for tratada a tempo, a gripe pode causar complicações graves e levar à morte, principalmente nos grupos de alto risco como pessoas com mais de 60 anos, crianças menores de cinco anos, gestantes e doentes crônicos.

A ÚNICA FORMA DE PREVENIR A GRIPE É TOMANDO A VACINA?
A vacina contra a gripe é a melhor e mais segura forma de se proteger contra a doença, porém, existem outras medidas importantes que ajudam na prevenção:

- Lavar e higienizar as mãos com frequência.
- Não compartilhar objetos de uso pessoal, como talher, copo e garrafas.
- Evitar tocar mucosas do olho, nariz e boca.
- Ter boa alimentação e beber bastante líquido.
- Evitar contato com pessoas que estejam com sintomas da gripe.
- Manter a sua casa bem arejada.

PROCURE UMA UNIDADE DE SAÚDE E LEVE A CADERNETA DE VACINAÇÃO.
SAIBA MAIS EM: SAUDE.GOV.BR/VACINAGRIPE

Boletim Pais e Filhos

[Assine o Boletim!](#) E para não ficarmos só no virtual: Quer agendar um encontro familiar ou uma roda de conversa sobre parentalidade em seu *campus*? Entre em contato conosco! Quer saber mais sobre algum assunto comentado nesta edição? Avise a gente!