

Boletim Pais e Filhos IFRS



SATS
Seção de Atenção
à Saúde do Servidor



INSTITUTO FEDERAL
Rio Grande do Sul

Ed. nº 05/2018

E no seu Campus?

Este Boletim foi criado com a intenção de fomentar as discussões e as trocas entre os servidores, a partir da verificação de vários colegas gestantes e/ou com crianças pequenas. Nesta quinta edição, a importância do pré-natal, reflexões sobre a vida do trabalhador/pesquisador e pai/mãe, um depoimento muito importante para conscientização, entre outros assuntos.

E aí no seu Campus, já fez algum encontro ou debate sobre parentalidade? Com quem/onde vocês compartilham as dicas de promoções de fraldas e outros assuntos em comum? Mande sua dica para a SATS!

A Importância do Pré-Natal

Com o pré-natal é possível acompanhar o desenvolvimento do bebê e detectar problemas fetais. Alguns em fases iniciais permitem o tratamento intrauterino que proporciona ao recém-nascido uma vida regular. Pode-se também identificar doenças presentes na mãe, de forma silenciosa, que possam causar prejuízos e tratá-las precocemente.

Na descoberta da gravidez, o casal deixa de ser apenas filhos para tornarem-se pais/mães. Ambos vivenciam expectativas, temores, alegrias e fantasias. O(A) cônjuge, assim como a mulher grávida, sofrem os impactos dessa mudança e um misto de sentimentos e pensamentos surgem em relação às responsabilidades com a família, companheira e com o bebê. É muito importante que o(a) cônjuge participe ativamente do momento da gravidez e nascimento da criança.

O(A) cônjuge deve ser estimulado a participar das consultas de pré-natal durante os nove meses de gestação e das atividades relativas às escolhas necessárias durante esse período, como compra de roupas, escolha dos móveis, organização e planejamento das atividades diárias. A presença e o envolvimento do(a) cônjuge na gestação são fundamentais para o crescimento e desenvolvimento do bebê, e pode refletir na qualidade da vida conjugal, pois a proximidade do casal possibilita maior apoio emocional, auxílio nas atividades relacionadas a esse momento, como consultas e organização das questões relativas ao nascimento do bebê. O(A) cônjuge mais engajado(a) no período da gravidez pode tornar-se mais atento(a) às necessidades da companheira e envolver-se fisicamente e afetivamente. Esta figura é importante no período do pré-natal não somente pelo apoio e acompanhamento da gestante, mas também por constituir a sua identidade de pai/mãe, poder expressar seus sentimentos e expectativas em relação a esse momento, o que contribui para o seu envolvimento afetivo com o bebê.

O Ministério da Saúde preconiza no mínimo 6 consultas, sendo 1 consulta no primeiro trimestre; 2 consultas no segundo trimestre e 3 consultas no terceiro trimestre. É bom iniciar o pré-natal antes mesmo de engravidar ou antes dos 3 meses de gravidez. É fundamental realizar a reposição de vitaminas, como o ácido fólico que ajuda na formação do cérebro do bebê e previne alterações no coração, do trato urinário e fissura lábio-palatina. Alguns exames realizados durante o pré-natal são importantes para detectar problemas, como doenças que possam afetar a criança ou o seu desenvolvimento no útero.

Geralmente os profissionais de saúde pedem exames de **glicemia**, para avaliar se há presença de diabetes; **grupo sanguíneo e fator Rh**, para detectar incompatibilidade sanguínea entre mãe e bebê (que pode levar à morte do feto); **anti-HIV**, para identificar se há a presença do vírus da AIDS no sangue da mãe (se a mãe for soropositiva, o médico prescreverá alguns medicamentos que reduzirão as

A Parentalidade e o Trabalho no IFRS

Para quem curtiu o evento que divulgamos na Edição nº 02/2018, para quem tem filhos e trabalha e faz pós-graduação, a gente continua divulgando iniciativas que valorizam a sua experiência e, talvez, ajude com algumas ideias e apoios.

No dia 28 de agosto o *Parent in Science* estará na UFG, participando do evento **Mundo Acadêmico e Maternidade: Desafios do Feminismo Contemporâneo**. Inscrições gratuitas realizadas no dia e local do evento, com certificado entregue via *e-mail*. Terá espaço para crianças, e o evento será filmado para posterior transmissão. Mais informações pelo [Facebook](#).

E, para reflexão em nossa instituição de ensino, uma reportagem sobre [a luta de quem é cientista e mãe no Brasil](#).

Quer discutir mais esse contexto? Convide seus colegas a pensar as dificuldades cotidianas enfrentadas por quem tem filhos e sugerir como o IFRS pode contribuir para melhorar este ambiente. E não se restrinja à vida de mãe. Os pais trabalhadores e pesquisadores também têm muito a contribuir nessa discussão!

chances de a doença ser transmitida para o bebê); exame para detectar a **sífilis**, doença que pode causar malformações no bebê; exame para detectar a **toxoplasmose**, pois essa doença pode ser transmitida ao feto, causando malformações; exame para detectar a **rubéola**, doença que pode levar ao aborto, além de causar malformações no bebê; exame para detectar a presença do vírus da **hepatite B** (caso a mãe tenha o vírus da doença, algumas medidas podem reduzir as chances de transmissão do vírus para o bebê); exame de **urina e urocultura**, para identificar se a mãe possui infecção urinária, que pode levar a um parto prematuro, além de poder evoluir para uma infecção mais grave; **ultrassonografias** (são utilizadas para a identificação da idade gestacional e malformações no bebê).

Durante o pré-natal, as gestantes também recebem orientações sobre a importância de se manter uma alimentação saudável, prática de atividades físicas e a importância de se evitar álcool, fumo e outros tipos de drogas. É importante que se faça o monitoramento do peso da mãe, para que ela não ganhe peso além do necessário, o que pode trazer alguns problemas. O pré-natal é de extrema importância para as futuras mães, pois é através dele que alterações são detectadas e tratadas a tempo, evitando-se, assim, problemas para a saúde da mãe e do bebê. Consulta: [Brasilecola](#) e [Petitebox](#).

Espaço do Servidor

Dicas, Recomendações, Depoimentos e Classificados

Semana de Conscientização de Distúrbios Cromossômicos Raros

Entre os dias 17 e 23 de junho realizou-se mundialmente a semana de conscientização sobre distúrbios cromossômicos raros. Mas o que são distúrbios cromossômicos? Eles caracterizam-se especialmente por lesões, perda de parte de algum cromossomo, ou duplicações. As lesões, micro deleções podem acontecer na parte superior do cromossomo (P), ou inferior (Q). Muitas pessoas possuem lesões cromossômicas que acabam não sendo consideradas síndromes. Identificam-se as síndromes a partir de sua localização e tamanho.

E por que é importante tocarmos nesse assunto? Passando por um processo intenso até chegarmos ao diagnóstico de nossa filha percebi o quanto o acesso a informação e a estimulação precoce podem sim fazer toda diferença.

Quando a Manuela tinha 3 meses eu já percebia sutis especificidades: como chorar ao ficar de bruços; aos 7 meses comecei a ficar um tanto preocupada porque ela

Gravidez – Os 3 primeiros meses (0 a 13 semanas)

Neste início ocorre a adaptação do corpo da gestante e de seus sentimentos, trazendo sensações ora de prazer, ora de desconforto. Faz parte desse momento a oscilação entre a aceitação e a recusa da gravidez. Tudo bem, o sentimento de não querer a gravidez pode acontecer e não causará danos ao bebê. Mantenham o diálogo familiar.

Nesta fase percebe-se o aumento dos seios, a mulher também pode sentir mais sono, mais fome, enjoos e até ficar mais cansada. Não se preocupe, tudo isso é comum! São as adaptações necessárias da gravidez. É importante manter alimentação saudável, não ingerir bebida alcoólica nem fumar ou usar drogas. A gravidez não causa cárie, mas as gengivas podem ficar mais sensíveis e ser facilmente irritadas pela placa bacteriana. Cuidado na higiene bucal (utilize escova, pasta e fio dental), controle a quantidade de açúcares e façam acompanhamento durante o pré-natal com um dentista.

- Com 4 semanas ele é do tamanho de um grão de arroz, seu coração começa a bater e aparecem pequenos brotos que serão depois os braços e as pernas.
- Ao final de 8 semanas já estão se formando os dedos, as mãos, as orelhas e os órgãos internos. Ele é do tamanho de uma ervilha e pesa mais ou menos 7 gramas.
- De 9 a 12 semanas (durante o 3º mês) seu rosto já está quase todo formado e os olhos já têm as pálpebras. Inicia-se o funcionamento do cérebro, e ele já se movimenta e mexe os braços e as pernas. Já se formou o cordão umbilical, que liga o bebê à placenta.
- Ao final do 3º mês o coração já pode ser ouvido com um aparelho próprio durante a consulta de pré-natal.

Sexo na gestação

Desejo e disposição sexual podem mudar na gravidez. Há mulheres que têm menos vontade e outras que têm mais vontade do que antes. Isso pode acontecer para o(a) companheiro(a) também. Ter relações sexuais até o final da gravidez é saudável, pode dar muito prazer, não machuca o bebê e pode, inclusive, ajudar no seu nascimento. Durante o orgasmo é comum a barriga ficar dura, não se preocupe. Evite posições que causem desconforto e lembre-se de que o que realmente importa é que seja respeitada sua vontade de ter ou não relação. Converse com seu(sua) companheiro(a) sobre isso! **Atenção:** Se notar presença de sangramento ou saída de líquido diferente, evite atividade sexual e procure atendimento médico.

Você sabia?

- O desejo de comer coisas estranhas é comum na gravidez. Não há risco de o bebê nascer com problemas caso você passe vontade.
- A mulher grávida não precisa comer por dois.
- Dormir de bruços não machuca o bebê, mas dormir sobre o lado esquerdo é melhor.
- A mulher que fez uma cesariana pode ter parto normal na gravidez seguinte.
- A mulher pode lavar a cabeça desde o primeiro dia após o parto.
- O bebê não provoca rachaduras no peito da mãe quando arrota sobre ele, nem seca o leite.
- A mulher grávida pode fazer tratamento odontológico.

Fonte: Ministério da Saúde. Cartilha da Gestante

praticamente não se movimentava quando deitada, não realizava o movimento de rolar, foi quando optei por conversar com a pediatra. A partir dos 8 meses, iniciamos a estimulação precoce, depois fomos encaminhados a neuropediatra, geneticista. Com um ano iniciamos as sessões de fisioterapia. Hoje nossa filha tem 2 anos e 10 meses, faz aulas de música, natação e atendimentos com fonoaudióloga. Como as lesões cromossômicas acabam sendo bastante específicas e praticamente únicas, cada indivíduo apresenta diferentes sintomas. Minha filha tem síndrome 9P 24, a micro deleção é considerada grande e na região crítica, contudo só temos a agradecer (poderia ter paralisia cerebral, quadriplegia...) no entanto, apresenta apenas atraso global de desenvolvimento (hoje mais acentuado na linguagem) e hipoplasia cerebral. Não sabemos quais os desafios que a síndrome irá nos apresentar, mas percebemos a cada dia sua evolução.

Acompanhar o desenvolvimento de nossos filhos é fundamental, especialmente nos primeiros meses e anos de vida, hoje com a internet e sites específicos como baby center o acesso a informação torna-se facilitado. Expor nossas dúvidas aos pediatras e profissionais da área da saúde também são importantes. No caso de distúrbios cromossômicos raros as divulgações no Brasil ainda são limitadas, eu acabei encontrando na Unique (<https://www.rarechromo.org/>) dados que contribuíram muito para compreensão do distúrbio de minha filha. Hoje tento contribuir de forma singela através de um *blog*: <https://demaeparamaesindrome9p.wordpress.com/>

A consciência para além da informação passa pelo entendimento, acolhimento e empatia. Com esse desafio que a vida me deu, literalmente abri meus olhos, hoje antes de emitir qualquer julgamento procuro conhecer. Aquela criança que está fazendo birra, chorando em restaurante, pode não ser uma criança “mal educada”, mas uma autista, uma portadora de síndrome rara, nem todas as deficiências são perceptíveis a nossa visão. Nem todas as síndromes genéticas são herdadas, no caso da nossa filha não é herdada. Trabalhamos em uma instituição de ensino, que prima pela inclusão, somos formadores de opinião, por isso optei por dividir com meus colegas um pouquinho sobre esse assunto para juntos somarmos e multiplicarmos as informações relativas os distúrbios genéticos raros. Desde já agradeço seu apoio nessa causa!

Greicimara Vogt Ferrari

Dia Mundial do Vitiligo - 25/junho

Esta é a mais comum das despigmentações de pele, pode começar nos primeiros meses de vida e se agravar ao longo do crescimento. Em cerca de metade dos casos o distúrbio surge antes dos 20 anos de idade, mas pode acometer todas as faixas etárias. A prevalência entre mulheres e homens de qualquer etnia ou cor é a mesma.

Em crianças, orienta-se os responsáveis a levá-la ao dermatologista assim que perceber as manchas brancas, pois o vitiligo pode estar associado a outras doenças autoimunes que, quanto mais cedo são diagnosticadas, mais precoce e eficaz torna o tratamento. Para o diagnóstico, é usada uma luminária que emite raios ultravioletas na pele. Também pode ser necessária uma biópsia da área afetada e exames de sangue para verificar hormônios e vitaminas associados à doença.

Como a pele infantil é mais sensível que a pele dos adultos, o tratamento deve ser feito com maior cuidado. Embora ainda não haja cura para a doença, existem formas de tratar o vitiligo. Medicações tópicas, tais como pomadas e loções para tentar conter o avanço das manchas e pigmentar a região afetada são as mais indicadas para crianças, pois são menos invasivas que os demais tratamentos (fototerapia, cirurgia e despigmentação total da pele).

Como prevenção ao alastramento da doença, recomenda-se o uso de um protetor solar específico para a pele infantil, além de acompanhamento dermatológico periódico, uma vez que o vitiligo pode afetar a autoestima da criança e trazer problemas de convívio social. O tratamento do vitiligo em crianças requer uma abordagem não somente dos aspectos clínicos da doença, mas também de implicações psicossociais. É preciso uma abordagem mais profunda no sentido de buscar possíveis fatores desencadeantes. Ao ser exposta a situações de estresse, por exemplo, a doença pode se agravar. Manter a criança num ambiente equilibrado e saudável é importante. Mais informações: <http://vitiligo.med.br/vitiligo-na-infancia/>



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!