

# O que deve saber sobre a saúde materna

A gravidez pode ser uma jornada emocionante e especial. Por vezes, também pode ser stressante. Se está grávida ou pensa que poderá engravidar um dia, uma das melhores coisas que pode fazer é conversar com um profissional de saúde o mais cedo possível. Eles podem ajudá-la a tomar decisões baseadas nos melhores interesses seus e do seu bebé.

## Se deseja engravidar

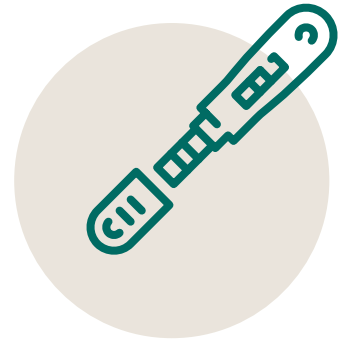
- **Se possível, converse com o seu médico ou parteira antes de engravidar.** Eles podem ajudá-la a fazer tudo o que puder para ter uma gravidez saudável.
- **Se tiver dificuldades em engravidar,** converse com o seu médico ou parteira, especialmente se:
  - Tiver menos de 35 anos e estiver a tentar há mais de um ano,
  - Tiver 35 anos ou mais e estiver a tentar há mais de seis meses, ou
  - Suspeitar que você ou o seu parceiro possa ter problemas de fertilidade.

Existem tratamentos para muitos tipos de infertilidade. Muitas pessoas que têm dificuldades em engravidar acabam por ter uma gravidez e um bebé saudáveis.



## Se pensa que pode estar grávida

- **Faça um teste de gravidez para descobrir se está grávida.**
  - Pode encontrar kits de testes de gravidez gratuitos na AIDS Care Ocean State ([aidscaresos.org](http://aidscaresos.org)) e no Project Weber/RENEW ([weberrenew.org](http://weberrenew.org)).
  - Também pode fazer um teste de gravidez com o seu médico ou num Centro de Saúde Comunitário. Visite [rihca.org](http://rihca.org) para encontrar um perto de si.
- **Marque uma consulta com um profissional de cuidados pré-natais.** Eles podem confirmar a sua gravidez, conversar consigo sobre as suas opções e ajudá-la a obter os cuidados de que precisa.



## O que são cuidados pré-natais?

Um bebé saudável começa com uma gravidez saudável. Os cuidados pré-natais são os cuidados de saúde que recebe durante a gravidez. Cuide de si e do seu bebé:

- **Obtenha antecipadamente cuidados pré-natais.** Se sabe que está grávida, ou pensa que possa estar, ligue para um profissional de cuidados pré-natais para marcar uma consulta.
- **Obtenha cuidados pré-natais regularmente.** O seu médico ou parteira irão agendar várias consultas ao longo da sua gravidez. Não falte a nenhuma — todas são importantes.
- Siga os conselhos do seu médico ou parteira.



## Porque preciso de cuidados pré-natais?

Os cuidados pré-natais podem ajudar a manter-se a si e ao seu bebê saudáveis. Cuidados pré-natais regulares também podem ajudar a detetar problemas de saúde precocemente. Isto permite que os médicos, parteiras e outros profissionais de saúde os tratem logo no início. O tratamento precoce pode curar muitos problemas e prevenir outros. Os cuidados pré-natais também podem ajudá-la a aprender o que pode fazer para dar ao seu bebê um início de vida saudável.

## Onde posso encontrar cuidados pré-natais?

Pode obter ajuda para encontrar cuidados pré-natais através de:

- **Centros Comunitários de Saúde** – Visite [rihca.org](http://rihca.org) para encontrar um perto de si.
- **Family Visiting** – Ligue para o 401-222-5960 e peça o Programa Family Visiting.
- **Doulas** – Ligue para o 1-833-RI-DOULA ou visite [rhodeislandbirth.com/doulahome](http://rhodeislandbirth.com/doulahome)



Se está grávida e não tem seguro de saúde, pode candidatar-se à cobertura do Medicaid (apoio no pagamento de cuidados de saúde, incluindo cuidados pré-natais) através do programa RIte Care. Para saber mais, visite [staycovered.ri.gov](http://staycovered.ri.gov)

## Sente-se triste, preocupada ou fora de si? Não está sozinha

Cerca de 1 em cada 4 mulheres em Rhode Island sofre de depressão durante ou após a gravidez. A ansiedade também é comum. Ambas podem ser tratadas. Procure ajuda caso se sinta:

- Triste, vazia ou apática na maioria dos dias
- Desconectada do seu bebé
- Constantemente preocupada, em pânico ou com excesso de ansiedade

Converse com o seu médico, parteira ou outro profissional de saúde.

Eles podem ajudá-la a obter apoio, terapia ou medicamento que funcione para si.



**Para obter ajuda 24/7 para emergências de saúde comportamental ou para encontrar cuidados ambulatoriais, ligue para o 988.**

Para mais formas de obter ajuda, visite [health.ri.gov/pregnancy/perinatal-mental-health](http://health.ri.gov/pregnancy/perinatal-mental-health)

## Apoio em situações de violência ou abuso

Ninguém merece passar por abuso. Se pensa que possa estar numa relação abusiva:

- A **Linha de Apoio para Vítimas de Crime em Rhode Island (1-800-494-8100, [helplineri.com](http://helplineri.com))** oferece apoio gratuito, confidencial, disponível 24/7, bem como acompanhamento em casos de violência doméstica, violência sexual, perseguição, tráfico e crimes de ódio.
- **Sojourner House (401-765-3232, [sojournerri.org](http://sojournerri.org))** oferece serviços de apoio a mães que enfrentam situações de abuso ou violência.

Para obter mais informações, visite: [health.ri.gov/hearher](http://health.ri.gov/hearher)

Encontre mais recursos para ajudá-la a ter uma gravidez saudável em [health.ri.gov/pregnancy](http://health.ri.gov/pregnancy)



É importante obter os cuidados de que precisa para permanecer saudável. Se tiver dúvidas legais relacionadas aos direitos dos imigrantes ao acesso confidencial a serviços de saúde, ligue para Dorcas International através do 401-784-8607.



DORCAS INTERNATIONAL  
INSTITUTE OF RHODE ISLAND



**Muitas pessoas morrem a cada ano neste país durante a gravidez ou no primeiro ano após o parto.** Cada morte é uma tragédia, especialmente quando mais de 4 em cada 5 mortes relacionadas à gravidez poderiam ser evitadas.

## Procure cuidados médicos imediatamente se tiver algum destes sinais ou sintomas:



Dor de cabeça que não passa ou que piora com o tempo



Tonturas ou desmaios



Alterações na visão



Febre de 38° C ou mais



Inchaço extremo das mãos ou do rosto



Pensamentos de se magoar a si ou ao seu bebê



Dificuldade em respirar



Dor no peito ou batimentos cardíacos acelerados



Náuseas intensas e vômitos



Dor abdominal intensa que não passa



Paragem ou diminuição dos movimentos do bebê durante a gravidez



Inchaço, vermelhidão ou dor intensa numa perna ou braço



Sangramento vaginal ou perda de líquido durante a gravidez



Hemorragia vaginal intensa ou corrimento após a gravidez



Cansaço excessivo

Para obter mais informações, visite: [health.ri.gov/hearher](https://health.ri.gov/hearher)

Encontre mais recursos para ajudá-la a ter uma gravidez saudável em [health.ri.gov/pregnancy](https://health.ri.gov/pregnancy)

É importante obter os cuidados de que precisa para permanecer saudável. Se tiver dúvidas legais relacionadas aos direitos dos imigrantes ao acesso confidencial a serviços de saúde, ligue para Dorcas International através do **401-784-8607**.

