HUMANIZE CLÍNICA



COLEÇÃO HUMANIZE / GUIA 01

Positivo, e agora?

Guia para os primeiros passos da gravidez

Lorena Freitas

EDIÇÃO GRATUITA

Foto ilustrativa · RDNE Stock project / Pexels

01 / BOAS-VINDAS

Parabéns (ou: respire fundo)

Duas linhas no teste. Talvez você tenha sorrido, chorado ou ficado alguns segundos olhando sem saber o que fazer.

Alegria, medo, dúvida e surpresa podem vir juntos, mesmo quando a gravidez foi planejada. Você pode precisar de um tempo para entender o que está sentindo. Eu escrevi este guia para te ajudar a dar o primeiro passo.

Meu teste deu positivo. O que faço agora?

1. **Procure a UBS ou sua equipe de saúde.**
   Mostre o resultado e peça para iniciar o pré-natal. Comece assim que souber da gravidez, de preferência até a 12ª semana.

2. **Anote o primeiro dia da última menstruação.**
   Se você não lembrar da data ou tiver ciclos irregulares, conte isso na consulta.

3. **Faça uma lista do que você usa.**
   Inclua remédios, chás, vitaminas e suplementos. Peça orientação antes de mudar ou suspender qualquer tratamento.

Sinal de alerta

Se tiver sangramento vaginal ou dor abdominal forte ou persistente, procure atendimento imediatamente. Veja outros sinais na **página 6**.

Este guia é educativo. Sua equipe de saúde orienta os cuidados da sua gestação.

02 / O TESTE E AS DATAS

Entenda o seu resultado

Teste de farmácia e exame de sangue

Os dois procuram o hCG, um hormônio que aumenta no início da gravidez. O teste de farmácia usa a urina. O beta-hCG é feito com uma amostra de sangue e pode detectar quantidades menores do hormônio.

No teste de farmácia, confira a validade e siga o tempo de leitura da embalagem. Fazer o teste cedo demais pode dar um resultado negativo mesmo quando há gravidez. Se a menstruação continuar atrasada, repita o teste após alguns dias ou procure a UBS.

Se deu positivo

Procure o pré-natal com o resultado que você já tem. A equipe pode orientar se há necessidade de outro teste ou exame. A UBS também pode fazer teste rápido de gravidez.

Como são contadas as semanas?

Em geral, a contagem começa no primeiro dia da última menstruação (DUM). Essa referência ajuda a estimar a idade gestacional e a data provável do parto (DPP).

Por exemplo, se a última menstruação começou em 10 de março, uma estimativa para o parto seria por volta de 17 de dezembro. O ultrassom do início da gravidez pode ajudar a ajustar a data, especialmente se você não lembrar quando menstruou ou se o ciclo for irregular.

DPP é a sigla de data provável do parto. Use a data estimada como referência para o acompanhamento.

03 / O PRÉ-NATAL

Sua primeira consulta

Se puder, leve o resultado do teste, sua caderneta de vacinação, exames que já fez e a lista de medicamentos. Aproveite para contar como você está, falar sobre gestações anteriores e perguntar o que mais te preocupa.

O que pode ser pedido?

Entre os exames iniciais estão hemograma, tipo sanguíneo e fator Rh, glicemia, exame de urina e testes para infecções como sífilis, HIV e hepatites. A equipe explica quando fazer o ultrassom e o que cada exame ajuda a avaliar.

Com que frequência vou voltar?

O Ministério da Saúde recomenda pelo menos sete consultas de pré-natal, intercaladas entre profissionais de medicina e enfermagem, além de pelo menos uma consulta odontológica.

Calendário de rotina

Em geral, as consultas são **mensais** até a 28ª semana, **quinzenais** até a 36ª e **semanais** a partir daí. A equipe pode marcar retornos mais próximos conforme a sua saúde.

Leve a caderneta com você

Peça a Caderneta da Gestante e leve-a às consultas e à maternidade. Pergunte onde buscar atendimento se tiver uma urgência e qual é a sua maternidade de referência.

04 / CUIDADOS NO COMEÇO

Vacinas, remédios e rotina

Vacinas

Leve sua caderneta para a equipe conferir as doses. No calendário do SUS, a dTpa é indicada a partir da 20ª semana e a vacina contra o vírus sincicial respiratório (VSR) a partir da 28ª, em cada gestação. A da gripe é indicada em cada temporada. A UBS orienta também sobre covid-19, hepatite B e dT, conforme o calendário e seu histórico.

Ácido fólico e medicamentos

Pergunte logo no início sobre o ácido fólico. Ele ajuda a prevenir alterações na formação do cérebro e da coluna do bebê. A equipe indica a dose e por quanto tempo tomar.

Se você já usa remédio contínuo, procure orientação para revisar o tratamento. Evite mudar a dose ou parar por conta própria. Pergunte também antes de tomar chás, vitaminas ou remédios que compraria sem receita.

Comida, água e movimento

Beba água ao longo do dia, lave bem frutas e verduras e prefira carnes, peixes e ovos bem cozidos. Evite leite sem pasteurização. Se quiser iniciar uma atividade física, converse com a equipe do pré-natal.

Peça apoio se precisar

Durante a gravidez, evite bebidas alcoólicas. Se estiver difícil parar de beber, fumar ou usar outras substâncias, conte isso na UBS para receber ajuda.

05 / CORPO E SINAIS DE ALERTA

Quando procurar ajuda

Enjoo, sono, cansaço, seios sensíveis e vontade de urinar mais vezes são comuns no início. Se o enjoo incomodar, tente comer pequenas porções e beber água aos poucos. Se estiver vomitando repetidamente e não conseguir manter líquidos, procure atendimento.

Procure atendimento imediatamente

Vá à maternidade de referência ou ao serviço de urgência mais próximo se tiver **sangramento vaginal**, **dor abdominal forte ou persistente**, desmaio, febre, falta de ar, dor de cabeça intensa, alteração na visão ou perda de líquido. Mais adiante, procure ajuda se perceber que o bebê está se mexendo menos que o habitual. Em emergência, ligue **192**.

Se houver uma perda gestacional

Sangramento e dor precisam de avaliação. Se uma perda for confirmada, peça à equipe que explique os cuidados e o acompanhamento que você vai precisar.

Se isso aconteceu com você, eu quero que saiba que merece cuidado e tempo para viver o que sente. Se puder, escolha alguém de confiança para te acompanhar. A equipe da UBS também pode ajudar a encontrar apoio emocional.

06 / EMOÇÕES E REDE DE APOIO

A notícia é sua

Quando e para quem contar

Você pode contar logo, esperar ou escolher uma única pessoa para conversar. Pense em quem te escuta com respeito e pode ajudar com algo concreto, como ir à consulta com você, cuidar de uma criança ou fazer companhia num dia difícil.

Quando as emoções pesarem

Conte no pré-natal se a tristeza, a ansiedade ou o medo estiverem tomando conta do seu dia. A equipe pode ajudar a buscar atendimento em saúde mental. Você pode falar sobre isso mesmo sem saber explicar exatamente o que está sentindo.

Se pensar em se machucar

Busque ajuda imediatamente. Peça a alguém de confiança para ficar com você e vá a um serviço de urgência. Se houver risco imediato, ligue **192**. Para apoio emocional, o CVV atende no **188**.

Monte sua rede aos poucos

Uma amiga, alguém da família, a equipe da UBS, uma doula ou um grupo de gestantes podem fazer parte dessa rede. Escolha uma pessoa a quem você pode pedir ajuda hoje e anote onde buscaria atendimento se precisasse.

07 / DIREITOS NO TRABALHO

Direitos da gestante

Consultas e exames

Você pode se ausentar pelo tempo necessário para fazer pelo menos seis consultas médicas e os exames complementares do pré-natal, sem prejuízo do salário. A CLT também prevê a dispensa remunerada de empregado para acompanhar esposa ou companheira em até seis consultas médicas ou em exames complementares durante a gravidez.

Estabilidade e licença

A estabilidade protege contra dispensa arbitrária ou sem justa causa desde a confirmação da gravidez até cinco meses após o parto. A licença-maternidade tem duração básica de 120 dias e pode ser ampliada em situações previstas em lei, como pelo Programa Empresa Cidadã, conforme as condições aplicáveis.

Saúde no trabalho

Quando a saúde exigir, a gestante tem direito à mudança de função, sem redução salarial. A trabalhadora gestante ou lactante deve ser afastada de atividades insalubres, conforme a CLT e a decisão do Supremo Tribunal Federal.

Dica prática

Guarde os comprovantes das consultas. Se o trabalho trouxer uma preocupação de saúde, converse com a equipe do pré-natal e com o serviço de saúde ocupacional da empresa, se houver.

Servidoras públicas, trabalhadoras autônomas e outros vínculos podem ter regras próprias. Para entender como elas se aplicam ao seu caso, procure seu sindicato ou orientação jurídica.

08 / OLHANDO ADIANTE

Onde vou ser atendida?

SUS, plano de saúde ou particular

No SUS, pergunte à equipe da UBS qual maternidade será sua referência para o parto e para intercorrências. A Lei nº 11.634/2007 assegura o direito de conhecer esse serviço e estar vinculada a ele.

Se você usa plano de saúde, confirme a cobertura obstétrica e a rede disponível. Quando houver carência, a ANS informa que o limite para parto a termo é de 300 dias. A regra tem prazos diferentes para partos prematuros ou decorrentes de complicações.

Acompanhante, doula e plano de parto

No SUS, a Lei nº 11.108/2005 garante acompanhante de sua escolha no trabalho de parto, no parto e no pós-parto imediato. A Lei nº 15.381/2026 assegura a presença da doula, quando solicitada pela gestante, nos serviços públicos e privados previstos pela norma, junto com a pessoa acompanhante.

A doula oferece apoio físico, emocional e de informação. Já o plano de parto registra suas preferências para conversar com a equipe, como quem você quer ao seu lado e o desejo de ter contato pele a pele quando as condições permitirem.

O que é cuidado humanizado?

É ser ouvida, receber explicações claras e participar das decisões com respeito e privacidade, tanto no parto vaginal quanto na cesárea.

09 / DÚVIDAS E CONTATOS

Deixe esta página à mão

Posso caminhar, ter relações ou ir ao dentista?

Caminhar costuma ser uma opção para gestações sem complicações. Relações sexuais também costumam ser possíveis. Se houver dor ou sangramento, procure avaliação. A consulta odontológica faz parte do pré-natal. Avise o dentista que você está grávida.

E café, viagem ou procedimentos estéticos?

Pergunte à equipe quanto de cafeína cabe na sua rotina, contando café, chás e outras bebidas. Antes de viajar, converse sobre seu caso e confira as regras da companhia, se for de avião. Se estiver pensando em fazer tatuagem, piercing ou pintar o cabelo, leve essa dúvida ao pré-natal.

Onde buscar ajuda

UBS · Para pré-natal, vacinas, exames e orientação.

Maternidade de referência ou serviço de urgência · Para sinais de alerta e intercorrências da gravidez.

192 · SAMU · Emergência médica.

136 · Ouvidoria do SUS · Informações sobre o SUS.

188 · CVV · Apoio emocional.

180 · Central de Atendimento à Mulher · Orientação em situações de violência. Em emergência policial, ligue **190**.

10 / REFERÊNCIAS

Fontes para consultar

Ministério da Saúde · Caderneta Brasileira da Gestante
Pré-natal, rotina, sinais de alerta e direitos no SUS.

Ministério da Saúde · Linha de Cuidado do Pré-Natal
Exames, ácido fólico e revisão de medicamentos.

Ministério da Saúde · Calendário de Vacinação
Vacinas recomendadas para gestantes.

MedlinePlus · Testes de gravidez
Como funcionam os testes de urina e sangue.

Câmara dos Deputados · CLT atualizada
Artigos 392, 394-A e 473.

Câmara dos Deputados · ADCT, art. 10
Estabilidade da empregada gestante.

Câmara dos Deputados · Lei nº 11.770/2008
Regras do Programa Empresa Cidadã.

Supremo Tribunal Federal · ADI 5938
Afastamento de gestantes e lactantes de atividades insalubres.

Agência Nacional de Saúde Suplementar · Carência
Prazos máximos e condições dos planos de saúde.

Câmara dos Deputados · Lei nº 11.634/2007
Vinculação à maternidade de referência no SUS.

Ministério da Saúde · Lei do Acompanhante
Presença de acompanhante no SUS.

Câmara dos Deputados · Lei nº 15.381/2026
Exercício da profissão e presença da doula.

Referências consultadas em novembro de 2026. Os títulos acima abrem as fontes.

11 / UMA MENSAGEM DA AUTORA

Um passo de cada vez

Sou Lorena Freitas, mãe, avó e técnica de enfermagem desde 2006, com experiência em UTI neonatal e maternidade. Tenho especializações em Enfermagem do Trabalho e em Urgência e Emergência. Curso graduação em Enfermagem e sou doula desde 2018.

Minha primeira experiência como doula foi no parto da minha neta. Ver minha neta chegar ao mundo mudou a forma como eu cuido de mulheres e bebês. Desde então, acompanho famílias no parto, registro esses momentos como fotógrafa e atendo na Humanize Clínica.

Escrevi este guia para te fazer companhia nesse começo. Se hoje você conseguiu procurar a UBS, anotar uma dúvida ou conversar com alguém de confiança, já deu um passo.

Continue com a coleção Humanize

Quando quiser se preparar para amamentar, conheça o **Guia de Amamentação — Da gestação ao desmame**. Nele, converso com você sobre a primeira mamada, os desafios do dia a dia e o desmame.

Se este guia ajudou você, compartilhe com alguém que acabou de receber a notícia.

Com carinho,

Lorena Freitas

Humanize Clínica