

# CelaSaúde Informativo



**CelaSaúdeInformativo**

**n.º 2 | Fevereiro 2025**

Caro(a) utente,

Este mês vamos falar sobre os **cuidados pré-concepcionais** e a sua Importância.



Sabia que os cuidados pré-concepcionais devem ser iniciados **antes** de suspender qualquer método contraceptivo?

Nesta edição do CSI abordaremos os diversos cuidados que deve ter quando se planeia uma gravidez saudável.

**Redação:**

**Mariana Pedroso,  
Susana Sanches, Isabel  
Teles e Emília Nina**

**Colaboração:**

**Dr.<sup>a</sup> Ivone Rodrigues**

**Revisão:**

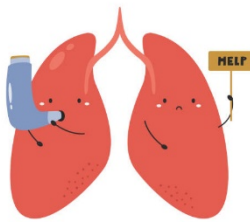
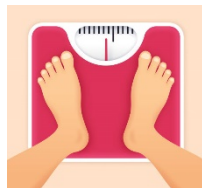
**Dr.<sup>a</sup> Emília Nina,**

***"Reinventar o quotidiano  
– a arte de superar os  
objetivos."***

Os **cuidados pré-concepcionais** são fundamentais para o sucesso de uma futura gravidez e o **desenvolvimento saudável do bebé.**

Existem diversos fatores que podem interferir negativamente com uma gravidez:

- **Condições de saúde pré-existentes**, por exemplo: diabetes, hipertensão, alterações na coagulação do sangue, doenças cardíacas e renais, epilepsia, doenças da tiróide, asma, excesso de peso/ obesidade, etc.)



- **Medicação habitual** - Alguns medicamentos podem apresentar riscos para o desenvolvimento normal do bebé durante a gravidez.
- **Hábitos e estilos de vida** - consumo de bebidas alcoólicas (ou outros consumos nocivos), tabagismo, dieta desequilibrada, sedentarismo, etc.

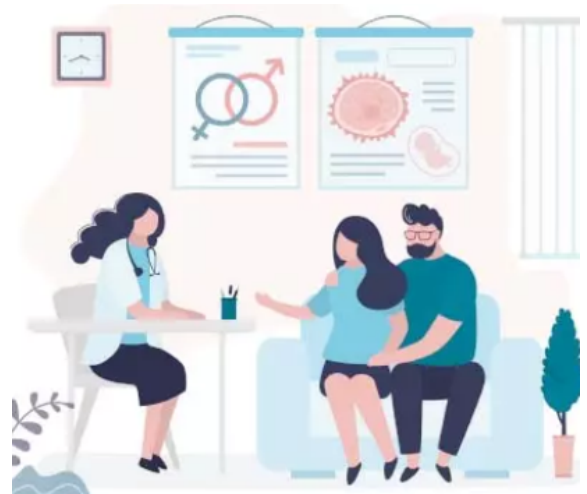


SE PLANEIA UMA GRAVIDEZ, tem o direito de solicitar uma **consulta pré-concepcional** com o seu médico(a) e enfermeiro (a) de família. Após a sua solicitação, a consulta deverá ter lugar num **prazo máximo de 90 dias.**

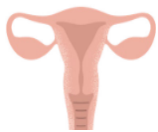
Idealmente, **não deverá suspender o método contraceptivo utilizado até a realização desta consulta** (ou até indicação médica nesse sentido)!

# O que é a consulta pré-concepcional?

A consulta pré-concepcional trata-se de uma consulta com o (a) médico(a) e enfermeiro (a) de família em que se abordam diversos pontos:



**História clínica da mulher** – é importante realizar uma história clínica que inclua condições de saúde pré-existentes que possam afetar uma futura gravidez e antecedentes familiares (avaliando o risco de possíveis alterações genéticas).



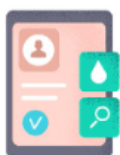
**História ginecológica da mulher** (história menstrual, gravidezes/ abortos anteriores, contraceção prévia, etc.)



**Estado vacinal da mulher** – é fundamental verificar se a vacinação está atualizada. Existem vacinas que não podem ser administradas durante a gravidez! Por exemplo, a vacina contra a rubéola (VASPR) é uma vacina cuja administração deve ocorrer pelo menos 4 semanas antes da gravidez pelo risco de efeitos nocivos para o bebé.



**Dados gerais** – Serão avaliadas as biometrias (peso, altura, etc.), bem como dados vitais (tensão arterial, pulsação, etc.).



**Verificação dos rastreios oncológicos** – se necessário, será realizada a citologia para o rastreio do cancro do colo do útero nesta consulta.



**Medicação crónica da mulher** – Alguns medicamentos podem apresentar riscos para o desenvolvimento normal do bebé durante a gravidez. A medicação habitual (e esporádica) da mulher será revista e o profissional de saúde irá propor suspender ou trocar os medicamentos desaconselhados na gravidez, ainda durante a pré-conceção.



Prescrição de **análises sanguíneas pré-concepcionais** – o objectivo destas análises é identificar alguma alteração na saúde da mulher, para além do despiste de infeções sexualmente transmissíveis e doenças que possam afetar o bebé (rubéola, toxoplasmose, hepatites, etc.).



Prescrição de **suplementos** que beneficiam o desenvolvimento saudável do bebé. Por exemplo, é recomendado iniciar **ácido fólico** aproximadamente **3 meses antes de interromper o método contraceptivo**, dado que previne a ocorrência de um defeito no sistema nervoso do bebé. O ácido fólico deve ser iniciado na pré-conceção e a sua toma deve ser prologada pelo menos até ao fim do primeiro trimestre da gravidez. A suplementação com **iodo** também está recomendada na gravidez, mas apenas após avaliação dos resultados das análises prescritas pelo médico. Frequentemente, a suplementação com **ferro** pode ser recomendada durante a gravidez.

# Que medidas deve tomar antes de tentar engravidar?



## Não fume.

Se é fumadora e tenciona engravidar, um dos primeiros passos é deixar de fumar. Caso necessite de ajuda a deixar de fumar temos uma **consulta especializada em cessação tabágica** na nossa USF que poderá solicitar.

## Tente evitar o stress.

A fase da pré-conceção e tentativa de engravidar, com as inerentes expectativas, pode gerar ansiedade no casal. Recomenda-se a realização de actividades de lazer em casal e a manutenção de um estilo de vida saudável. Caso necessário, poderão recorrer ao médico(a) de família para tirar dúvidas e tranquilização durante este processo.



## Mantenha a atividade física.

Se é mulher e pretende engravidar, a atividade física oferece inúmeros benefícios: saúde cardiovascular e respiratória, fortalecimento muscular e favorece a fertilidade!

## Adote uma alimentação saudável.

A adoção de uma dieta equilibrada e saudável é recomendada ao casal, MAS no caso da futura gestante é fundamental. A manutenção de uma alimentação e peso saudáveis são essenciais para uma futura gravidez com sucesso. Caso se encontre com peso a mais ou a menos, ou tenha uma dieta menos equilibrada, isso deverá ser abordado na **consulta pré-concepcional**.



## A cuidar de si

(a sua equipa de enfermagem)

A consulta pré-concepcional é fundamental para o casal. Procurando planear a gravidez permitirá que possíveis dúvidas, ansiedades ou mesmo incertezas sejam esclarecidas, para assim conseguir transmitir conforto, segurança e mais tranquilidade.

É importante que os futuros pai e mãe estejam presentes e realizem ambos consulta.

Nesta consulta (médica e de enfermagem) serão abordadas várias áreas clínicas, tal como já referido, bem como outras, que recordamos:



- Entrega de roteiro da saúde materna, locais e possibilidades de preparação para o parto.
- Apresentar e explicar o Boletim de Saúde da Grávida,
- Informar quando nas situações agudas, quais os contactos disponíveis ou unidade de saúde onde pode realizar consulta não programada,
- Informação de direito e deveres parentais e apoio legal.

A consulta pré-concepcional está regulamentada Direção Geral de Saúde, pela Norma nº 001/2023 - Organização dos cuidados de saúde na preconceção, gravidez e puerpério. <https://normas.dgs.min-saude.pt/2023/01/27/organizacao-dos-cuidados-de-saude-na-preconcecao-gravidez-e-puterperio/>

Este mês, no âmbito do programa SISO (Sistema de Informação para a Saúde Oral) emitimos e imprimimos cheques dentistas para os nossos utentes nascidos no ano de 2007 e em 2009.



Os tratamentos curativos incluídos no cheque são os seguintes:

- restaurações, extrações, desvitalizações em dentes permanentes. e são gratuitos para o utente.

A não conclusão do plano de tratamentos aos 16 anos impede o acesso ao cheque dentista dos 18 anos.

**-> Para além das crianças e jovens até aos 18 anos, também estão abrangidos por este programa:**

- as grávidas seguidas no SNS;
- beneficiários do Complemento Solidário do Idoso;
- utentes portadores de infeção por VIH/SIDA
- utentes com lesão suspeita de cancro oral

**-> Mais se informa que as crianças de 7,10 e 13 anos têm acesso a este cheque na escola.**



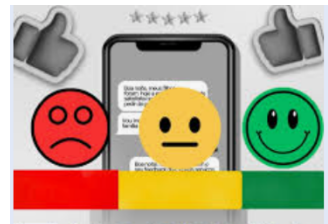
## Informações úteis da sua USF

(a coordenadora da USF)

Decorreu em dezembro de 2024, **inquérito de satisfação aos utentes da USF CelaSaúde**.

Destacamos os resultados obtidos:

- **Satisfação Global:** A média de satisfação global foi de **8,86 (em 10)**, com 73,4% dos utentes recomendando a USF.
- ✓ **Qualidade dos Cuidados:** 92,3% dos utentes estão satisfeitos com a qualidade dos cuidados clínicos recebidos, e 94,7% com a atenção dedicada pelos profissionais.
- ✓ **Facilidade de Contato:** 67,5% consideram fácil ou muito fácil contactar a USF, mas 26% ainda relatam dificuldades.
- ✓ **Pontos Fortes:** Alta satisfação com o **horário** (91,1%) e **pontualidade** no atendimento (86,3%), **tempo e atenção dedicada** (94,7%), **qualidade dos cuidados clínicos** (92,3), **utilidade da informação** clínica (92,9), **envolvimento nas decisões** (92,3%), **zelo pela privacidade** (88,7%)
- ✓ **Pontos a Melhorar:**
  - 26% dos utentes considera “difícil” ou “muito difícil **contactar telefonicamente** a USF
  - Apenas 41,5% dos utentes considera “boa” ou “muito boa” a resposta da USF **aos utentes portadores de necessidades especiais**, enquanto 13% dos utentes considera esta resposta “razoável”.
  - 19,5% dos utentes encontram-se “pouco satisfeitos ou “nada satisfeitos” em relação ao **tempo que decorre entre o agendamento e a realização das consultas**.



**É nosso compromisso colocar o cidadão no centro da nossa atividade!**

Gostou desta edição? Acha que podemos melhorar? A sua opinião conta!  
Pode aceder ao formulário de satisfação desta publicação [aqui](https://tinyurl.com/opiniaoCSI).  
Alternativas:

<https://tinyurl.com/opiniaoCSI>



**USF CelaSaúde**

Alameda Dr. Armando Gonçalves, N° 40

3000-059 Coimbra

Telefones: 239 488 639 \_ em alternativa: 910 711 725 ou 960 183 414