guia de cuidados para gestantes e puérperas

Indígenas Potiguara

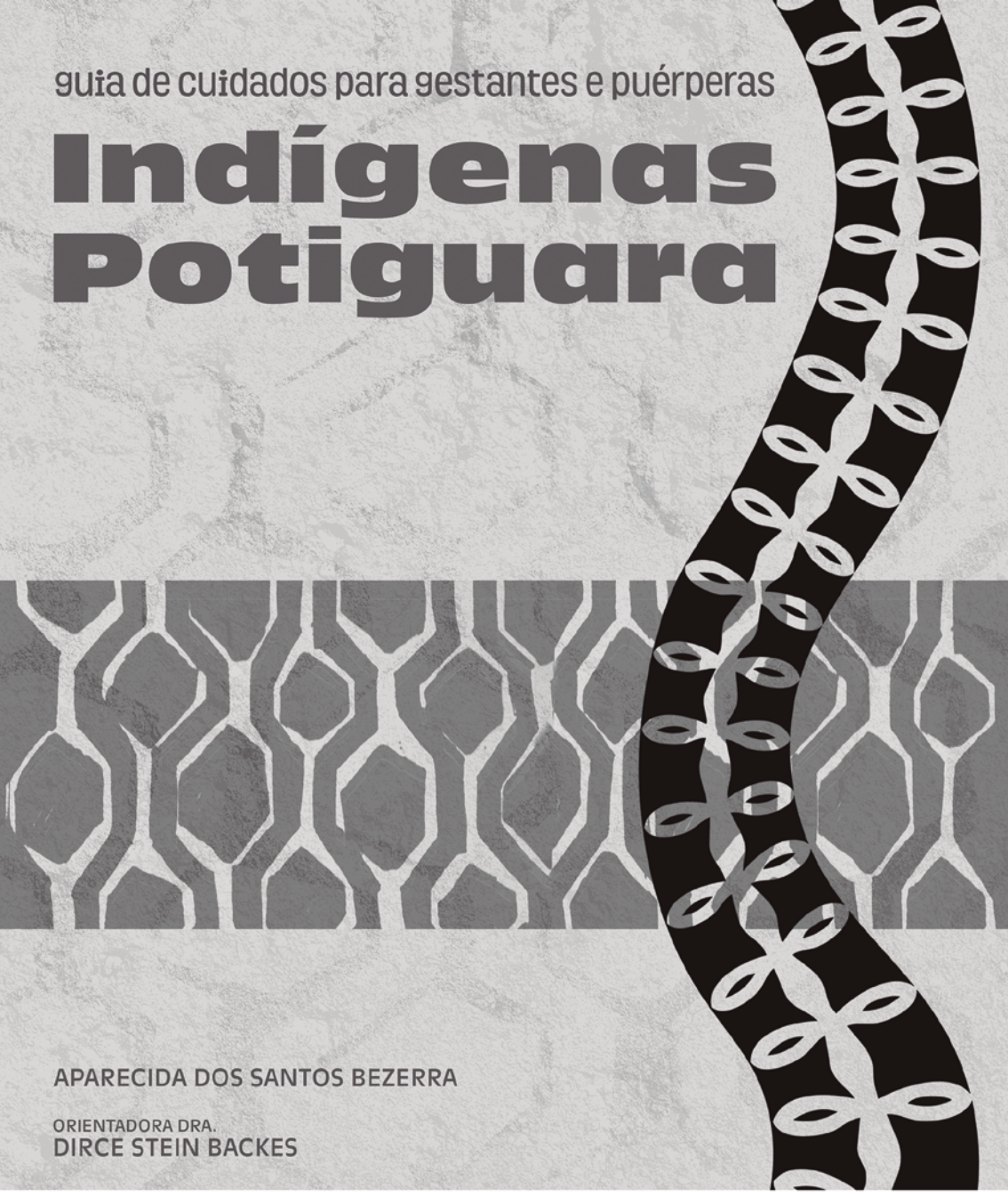
APARECIDA DOS SANTOS BEZERRA

ORIENTADORA DRA.
DIRCE STEIN BACKES

editora UFN

guia de cuidados para gestantes e puérperas

Indígenas Potiguara



APARECIDA DOS SANTOS BEZERRA

ORIENTADORA DRA.
DIRCE STEIN BACKES

Universidade Franciscana - UFN
Santa Maria-RS, 2026

Editora UFN
Rua Silva Jardim, 1535 | Prédio 7, Sala 201A
Centro | Santa Maria, RS
97010-491 | (55) 3220.1203

Coordenação Editorial
Fagner Millani
Lucio Pozzobon de Moraes

Capa
Julia T. Kieling

Projeto Gráfico e Diagramação
Lucio Pozzobon de Moraes

Autora
Enfermeira, Mestranda Aparecida dos Santos Bezerra - PPGSMI, Universidade Franciscana - UFN, Brasil

Orientadora
Dra. Dirce Stein Backes - PPGSMI, Universidade Franciscana - UFN, Brasil

Comissão Editorial
Dra. Enfermeira. Claudia Zamberlan - PPGSMI, Universidade Franciscana - UFN, Brasil

Dra. Psicóloga. Cristina Saling Kruel - PPGSMI, Universidade Franciscana - UFN, Brasil

Dra. Nutricionista. Franceliane Jobim Benedetti - PPGSMI, Universidade Franciscana - UFN, Brasil

Dra. Enfermeira. Juliana Silveira Colomé - PPGSMI, Universidade Franciscana - UFN, Brasil

Ddo. Enfermeiro. Leandro de Medeiros - PPGSMI, Universidade Franciscana - UFN, Brasil

Dra. Odontóloga. Patricia Eidt Pasquali - PPGSMI, Universidade Franciscana - UFN, Brasil

Dda. Enfermeira. Roseléia Regina Halmenschlager - PPGSMI, Universidade Franciscana - UFN, Brasil

B574g Bezerra, Aparecida dos Santos
Guia de cuidados para gestantes e puérperas Indígenas Potiguara / Aparecida dos Santos Bezerra ; orientadora Drª Dirce Stein Backes - Santa Maria, RS : Universidade Franciscana - UFN, 2026.
28 p. : il.

ISBN: 978-65-5852-555-4 (online)
ISBN: 978-65-5852-554-7 (impresso)

1. Gestação 2. Pré-natal 3. Recém-nascido 4. Mãe Potiguara - Parto I. Backes, Dirce Stein II. Título

CDU 612.63

Elaborada pela Bibliotecária Eunice de Olivera CRB/10 - 1491

O conteúdo desta obra fora formulado exclusivamente pelo(s) autor(es). A Editora UFN não se responsabiliza pela manutenção, atualização e idioma dos sites, programas, materiais complementares ou similares referidos pelos autores nesta obra.
Marcas Registradas: Todos os termos mencionados e reconhecidos como Marca Registrada e/ou Comercial são de responsabilidade de seus proprietários. A editora informa não estar associada a nenhum produto e/ou fornecedor apresentado no livro.

SUMÁRIO

7	APRESENTAÇÃO
8	PARTE I - O DESPERTAR E O ACOLHIMENTO
11	PARTE II - PRÉ-NATAL: CIÊNCIA E TRADIÇÃO
15	PARTE III - O PREPARO PARA O PARTO
19	PARTE IV - O RESGUARDO E A AMAMENTAÇÃO
23	PARTE V - REDE DE CUIDADO E ESPERANÇA
26	AGENDA DE SAÚDE DO BEBÊ
28	AGENDA DE SAÚDE DA MÃE POTIGUARA

APRESENTAÇÃO

Este guia nasceu para caminhar lado a lado com você, mãe Potiguara, unindo em um só coração a ciência e o saber sagrado de outras mães e avós. Mais do que um manual, este guia é um abraço onde a sua voz, suas dores e suas tradições são acolhidas com respeito pela equipe de profissionais do Polo Base. Ele foi organizado para fortalecer o seu corpo e acalmar o seu espírito, trazendo o poder das plantas medicinais e o segredo de uma alimentação natural com o que a sua cultura oferece de melhor.

Ao avançar nessa caminhada, o guia prepara você para o momento sagrado do nascimento, ensinando a reconhecer os sinais do bebê e trazendo movimentos que aliviam as dores e ajudam o corpo a parir com leveza. Você lembrará que o parto é um trabalho de afeto e que a escolha de onde e com quem dar à luz é toda sua. Para o pós-parto, o guia apresenta os cuidados com o recém-nascido, os segredos tradicionais para o leite descer e a importância sagrada do resguardo e do seu descanso.

Este guia protege o futuro das mulheres Potiguara ao orientar você sobre os direitos essenciais, como o salário-maternidade e o registro do seu filho. Guarde este guia como uma ferramenta de cuidado e de resistência. Cada consulta e vacina anotada no Polo Base mostra a força das mulheres Potiguara.

Prof. Dra. Dirce Stein Backes
Universidade Franciscana - UFN

PARTE I
O DESPERTAR E O ACOLHIMENTO

querida parente potiguara,

Este guia nasceu no chão das nossas aldeias, ouvindo as histórias e as necessidades de mulheres como você. Ele une o saber técnico à sabedoria ancestral e visa promover um espaço de diálogo, escuta e aprendizado mútuo entre você e a equipe de saúde.

Mais do que um manual, este guia é um abraço! Aqui você vai encontrar:

- Apoio para as suas dúvidas e sentimentos.
- A união da ciência com o saber de nossas avós sobre as plantas, chás e o resguardo.
- Os seus direitos protegidos do pré-natal ao pós-parto.

Você carrega em si a força do povo Potiguara. Cuidar de você é fazer nossa história florescer.

Boa leitura!

Aparecida dos Santos Bezerra

SER MÃE É UMA BENÇÃO

Gerar uma vida é um presente do Criador. Seu corpo hoje é o solo sagrado onde cresce o futuro do nosso povo.

A voz da parente

"O significado é amor. Você está gerando um ser e quer proteger. É uma experiência única que a gente nunca esquece. Cada gestação é um novo sol que nasce na nossa Aldeia. Não importa se é o primeiro ou o quarto filho".

QUANDO TUDO É NOVO

Ser mãe é um aprendizado que acontece a cada dia.

A voz da parente

"Foi tudo novo. Passei a compreender as coisas com as informações que os profissionais me passaram. Aprendi muito com eles".



- O Polo Base é a sua casa. Aqui, a sua voz, as suas dores e as suas tradições são acolhidas com respeito por toda a nossa equipe de saúde.
- Fique atenta às suas mudanças e aos sinais do bebê.
- Aceite o conselho das anciãs da aldeia e os ensinamentos dos profissionais de saúde.
- Guarde este guia com você! O que parece difícil hoje, você compreenderá amanhã.

A FORÇA DA FÉ E DO APOIO

Preocupações e momentos difíceis acontecem. Nessas horas, olhe para dentro e para o alto. Sua fé e sua comunidade são o seu escudo.

A voz da parente

"*Passei por momentos difíceis. Eu me apegava a Deus, pedia força e sempre encontrei consolo".*



- A gestação e o pós-parto mexem com o coração e os sentimentos. Nossa equipe cuida de seu espírito e de sua mente, apoiando você e sua família.
- Use a oração e os rituais da sua aldeia para acalmar o coração.
- Fique perto de quem te dá força, seja sua mãe, uma amiga ou a enfermeira.
- Mãe tranquila, bebê saudável. Cuidar da sua mente é tão importante quanto cuidar do seu corpo.

Anotações

PARTE II
PRÉ-NATAL: CIÊNCIA E TRADIÇÃO

DIABETES GESTACIONAL E PRESSÃO

Atenção, parentas: muitas de nossas grávidas estão passando por momentos difíceis na gestação. Por isso, fazer o pré-natal e ir a todas as consultas na saúde é muito importante. Isso ajuda a descobrir qualquer problema logo no começo e protege você e o seu bebê.

A voz da parente

"Tive uma gestação pré-diabética. Fiquei esperta, tive o acompanhamento e segui tudo direitinho".

- Dor de cabeça constante, pontinhos brilhantes na visão ou inchaço repentino.
- Não falte às consultas. Se precisar ir ao especialista na cidade, vá com confiança.
- Troque massas e doces por frutas e raízes da nossa terra (macaxeira, inhame).
- Use ervas e temperos naturais da aldeia para dar sabor.
- Faça caminhadas leves e cuide de sua mente.

O PODER DAS PLANTAS MEDICINAIS

Na nossa aldeia, a cura vem da terra. As plantas medicinais são heranças sagradas que cuidam do corpo e acalmam o espírito.

A voz da parente

"As plantas medicinais são vida. Foi passado pelos nossos anciões para os profissionais de saúde e para a gente."



- Chás calmantes relaxam a mãe e ajudam o leite a descer. *Exemplos:* Capim-Cidreira; Erva-Cidreira da Terra; Erva-Doce ou Funcho. *Observação: O uso de chás deve respeitar as doses tradicionais e as orientações das detentoras do saber na comunidade*
- Converse sempre com a enfermeira antes de usar qualquer planta. Algumas ervas fortes não devem ser tomadas na gravidez. *Exemplos:* Arruda; Buchinha-do-Norte; Losna; Boldo.
- Os chás e banhos das nossas parteiras e pajés ganham mais força com as consultas dos profissionais da saúde. Usar os dois saberes garante um pré-natal forte e seguro para você e seu bebê.
- No resguardo (pós-parto), as plantas ajudam o corpo a cicatrizar e se recuperar mais rápido.

PRÉ-NATAL ODONTOLÓGICO

"A saúde começa pela boca"

A voz da parente

"*Minha filha, cuidar dos dentes na gestação é totalmente seguro para você e para o bebê. O pré-natal da boca é um direito seu e protege o seu filho*".



- Prevenção: Esse cuidado evita doenças na gengiva.
- Proteção: Gengiva doente pode fazer o bebê nascer antes do tempo ou muito pequenino.
- Cuidado integral: Nós não olhamos só para a sua barriga, mas cuidamos também do seu corpo e do seu espírito por inteiro.

DICAS NUTRICIONAIS

Comer bem não significa comprar coisas caras na cidade. Significa valorizar o que a nossa terra nos dá de melhor para o bebê crescer forte.

A voz da parente

"A gente tem tudo na nossa terra... a macaxeira, o peixe fresco. Comer o que é natural da aldeia é o que dá força de verdade para a mãe e para o bebê".



- Troque o pão e a bolacha por macaxeira, inhame e jerimum. Eles dão energia de verdade.
- Peixe fresco e ovo são excelentes para o cérebro do bebê.
- Diga não aos refrigerantes e temperos industrializados. Use as ervas naturais da aldeia.
- Sentiu enjoo? Masque um pedaço de gengibre ou tome água com gotas de limão, como ensinam os mais velhos.
- Alimente a sua semente apenas com o que a natureza oferece de mais puro.

EXAMES: UM DIREITO DE TODOS

Fazer os exames é como acender uma luz dentro da barriga. Eles mostram como o bebê está e pode evitar surpresas tristes.

A voz da parente

"É muito importante fazer todos os exames... para a gente saber se está tudo ótimo e garantir que o bebê nasça com saúde."



- Ultrassom: Serve para ver o bebê e a posição dele. Se precisar viajar para a cidade para fazer, peça ajuda à equipe do Polo. Vale o esforço!
- Exames de sangue: Protegem contra doenças silenciosas que podem passar para o bebê, como a anemia e infecções.
- Cartão da gestante: É o seu documento mais importante. Leve-o sempre com você para contar a história da sua saúde.
- Cada exame feito é um passo a mais em direção a um parto seguro e um bebê forte.

ACOLHIMENTO NO POLO

O Polo Base é a sua casa de saúde na aldeia. Aqui, você não é apenas uma paciente, mas uma parente cuidada com carinho e respeito.

A voz da parente

"A gente se sente acolhida e segura.
É a equipe inteira me orientando. Nota dez
porque o atendimento é maravilhoso!"



- Você tem o direito de falar sobre seus medos e ser ouvida de verdade pelos profissionais.
- Se o profissional falar algo difícil, peça para explicar do nosso jeito.
- Se você se sentiu bem cuidada, agradeça e elogie. Isso motiva quem cuida da nossa comunidade!
- Saúde se faz com técnica, mas se cura com acolhimento.

Anotações

.....

.....

.....

PARTE III
O PREPARO PARA O PARTO

OS SINAIS DO PARTO

O parto não acontece de repente. O seu corpo é sábio e avisa quando o bebê está pronto para chegar. Mantenha a calma!

A voz da parente

"Minha bolsa tinha estourado. Eu tava nervosa,
aí minha mãe falou: 'Não, fique tranquila, vai dar certo'.
E eu me apegando em Deus".

SINAIS DE QUE O BEBÊ ESTÁ CHEGANDO

- Um líquido morno (como água) escorre pelas pernas e não dá para segurar.
- A barriga fica dura como pedra de 5 em 5 minutos, acompanhada de dores que aumentam.
- Sai uma geleia com um pouco de sangue. O corpo está se preparando, mas pode demorar dias.

O QUE FAZER NA HORA DO SINAL?

- Respire fundo e lembre-se que vai dar tudo certo.
- Avise a pessoa escolhida para acompanhar você.
- O seu parto, a sua escolha: você tem o direito de escolher onde dar à luz. Se preferir ganhar o bebê na aldeia com as parteiras tradicionais, o postinho de saúde apoia você. Se for preciso ir para o hospital depressa, nós garantimos o transporte com segurança.

EXERCÍCIOS PARA O PARTO

Seu corpo sabe parir e o movimento é seu maior aliado. Caminhar, balançar e agachar ajuda o bebê a descer e diminui as dores.

A voz da parente

"Fiz os exercícios que pediam: ficar por cima da bola, me agachar... Isso ajudou (nome da criança) a sair com saúde."



DICAS IMPORTANTES

- Andar na aldeia ou no hospital ajuda o bebê a baixar.
- Segure nos punhos da rede ou em alguém de sua confiança e agache devagar. Abre espaço no quadril.
- Sente na bola e faça círculos com o quadril. Alivia a dor nas costas e relaxa o corpo.
- Fique de joelhos, de cócoras ou de lado. Busque a posição onde você se sentir melhor.
- A enfermeira e a técnica sabem como usar a bola e estão ali para caminhar com você.

O APOIO DO ACOMPANHANTE

Na hora do parto, o cansaço bate e a dor assusta. Ter alguém que você ama ao seu lado é um direito seu e uma medicina que dá forças para não desistir.

A voz da parente

"Minha prima sempre me dando apoio. Eu dizia 'não aguento mais', e ela: 'você vai conseguir, faça um esforço, não desista não!"



- Função de seu acompanhante
- Lembrar você, a todo momento, da força que você tem.
- Oferecer água, massagear as costas e segurar sua mão com firmeza.
- Ter paciência e manter a calma neste momento tão intenso.
- Escolha um acompanhante que te faça sentir protegida. O amor também ajuda a parir.

NA HORA DE FAZER FORÇA

O parto é um trabalho de equipe. Os médicos e enfermeiras usam a ciência, mas você é quem faz a vida acontecer. O respeito deles desperta a sua força.

A voz da parente

"O médico veio e disse: 'bora mãe, eu vou lhe ajudar, força, você é forte!'. Eu só consegui assim, quando eles vieram até mim".



- A equipe vai orientar a hora certa de fazer força, mas o seu corpo também dará o sinal.
- Você tem direito a um atendimento que dê confiança. Se cansar, peça palavras de incentivo.
- Sinta-se segura. Os profissionais estão ali para garantir que você e o bebê fiquem bem.
- Você não está apenas parindo, você está vencendo. A equipe de saúde é seu apoio nessa vitória!

O ALÍVIO DO NASCIMENTO

O nascimento é o mar que se acalma após a tempestade. Toda a dor do parto se transforma instantaneamente em alívio e em uma gratidão que não cabe no peito.

A voz da parente

"Foi uma experiência única. Eu só senti o alívio depois que o meu menino saiu. (nome da criança) está aí com saúde, graças a Deus".



MOMENTOS SAGRADOS DO PÓS-PARTO

- Peça para colocarem o bebê logo no seu colo. O seu calor acalma o choro dele e o seu coração.
- Olhe bem para o rostinho dele nos primeiros minutos. Esse vínculo dá forças para o resguardo.
- É a hora de agradecer ao Criador, aos seus guias e à sua rede de apoio pela jornada vencida.

Anotações

PARTE IV
O RESGUARDO E A AMAMENTAÇÃO

O DESAFIO DE AMAMENTAR

O estresse e a correria são os maiores inimigos do leite. Se estiver difícil, não se culpe: peça ajuda à sua rede de apoio e ao Polo Base.

A voz da parente

"Não se culpe, peça ajuda. Você vai conseguir!"



SEGREDOS PARA O LEITE DESCER

- Busque um lugar silencioso da casa. Peça para alguém segurar as outras crianças ou ajudar na lida enquanto você amamenta.
- Tome caldos mornos de peixe ou de galinha caipira e chás permitidos. Eles ajudam o corpo a relaxar. *Exemplos:* Caldo de Peixe Fresco ou Peixada Potiguara; Caldo de Galinha Caipira de Terreiro ou Pirão de Parida; Caldo da Caridade ou "Cabeça de Galo".
- Se o peito machucar ou empedrar, procure a enfermeira na hora. Não sofra sozinha!

CUIDADOS COM O UMBIGO E PRIMEIROS BANHOS

O umbigo é a marca da conexão de vocês na barriga. Cuidar dele com limpeza é um ato de amor que protege o seu bebê contra infecções.

A voz da parente

"Me ensinaram a passar álcool,
limpar bem direitinho, para não pegar infecção.
Tem que ter muito cuidado e higiene".





CUIDADOS BÁSICOS NO BANHO

- Lavar as mãos antes de tocar no bebê é o primeiro cuidado de saúde do seu filho.
- Limpe a base do umbigo com álcool 70% e um cotonete em cada troca de fralda. Não dói no bebê!
- Use água morna e sabonete neutro para o banho. Lave primeiro a cabeça, depois o corpinho e seque bem todas as dobrinhas.
- Deixe o umbigo livre. Não coloque faixas, moedas ou fumo. O ar e o álcool o fazem cair mais rápido.

SAÚDE MENTAL DA MÃE DEPOIS DO NASCIMENTO

O bebê nasceu e é normal sentir cansaço, choro ou confusão. Sua mente passou por uma grande mudança. Você não precisa carregar o mundo nas costas.

A voz da parente

"Por causa de problemas pessoais eu sofri muito, fiquei muito estressada. A equipe veio e conversou comigo e isso foi fundamental."



- Não guarde a angústia. Converse com uma amiga, com sua mãe ou com a enfermeira do Polo.
- Se as tarefas da casa acumularem, peça para a família ajudar. Seu foco é descansar e cuidar do bebê.
- Se a tristeza for profunda e não passar, peça apoio no Polo Base. Cuidar da cabeça protege você e o seu bebê.
- Mãe acolhida é mãe que consegue acolher. Sua saúde emocional vale ouro.

O TESTE DO PEZINHO NA ALDEIA

O Teste do Pezinho é um furinho rápido no calcanhar que protege seu bebê por toda a vida. Ele descobre doenças escondidas antes que elas façam mal.

A voz da parente

"Fiz o teste do pezinho e tudo ali no posto de saúde da aldeia mesmo... eles sempre me acompanhavam".



- O ideal é levar o bebê entre o 3º e o 5º dia de vida para fazer o exame.
- O exame pode ser feito no seu Polo Base ou posto da aldeia. É rápido, perto de casa e totalmente gratuito.
- A equipe avisa você quando chegar. Guarde esse papel junto com o cartão de vacinas do seu filho.

A IMPORTÂNCIA DO DESCANSO

O resguardo é o tempo que seu corpo e sua mente precisam para voltar ao lugar. Quebrar o resguardo com peso, serviço ou estresse traz dores para a vida toda. Descansar é um direito seu.

A voz da parente

"Eu quebrei meu resguardo... eu sofri muito e até hoje eu sinto uma dor de cabeça insuportável por causa disso".



- Aceite a ajuda de uma pessoa próxima nos serviços mais pesados
- Fuja de brigas e discussões. O estresse emocional segura o leite e atrapalha a cicatrização do corpo.

- Não carregue baldes, trouxas de roupa ou crianças grandes. Seus órgãos ainda estão se acomodando.
- A agente de saúde vai te visitar em casa. Sentiu dor forte ou febre? Avise na hora.
- Defenda o seu tempo de resguardo: não deixe pessoas de fora mudarem o seu jeito de repousar e se alimentar após o parto. Siga a sabedoria dos nossos antigos e conte com a equipe de saúde. O resguardo é sagrado e serve para proteger a sua saúde e a do seu bebê.

Anotações

PARTE V
REDE DE CUIDADO E ESPERANÇA

A VISITA DOMICILIAR

Você não caminha sozinha. Quando você volta para casa com seu bebê, a equipe do Polo Base vai até o seu lar para garantir que vocês dois sigam fortes e sadios.

A voz da parente

"Foi gratificante receber na minha casa a assistente social e o pessoal da saúde... me acolheram e me acompanharam do início até o pós-parto."

QUEM IRÁ VISITAR VOCÊ?

- O agente de saúde que mora perto de você, que conhece sua rotina e acompanha o seu dia a dia.
- A enfermeira ou técnica que vão examinar o seu corpo, cuidar do umbigo do bebê e apoiar você na amamentação.
- Algum outro profissional que irá proteger os seus direitos e irá ajudar se a sua família estiver enfrentando dificuldades.

DIREITOS SOCIAIS DA GESTANTE

A lei protege a mãe indígena e o seu bebê. Conhecer e buscar os seus direitos é garantir a segurança e o sustento da sua família desde o início.

A voz da parente

"*Eu não sabia bem como resolver esses papéis, mas a equipe me orientou. Correr atrás dos nossos direitos é garantir que nada falte para o nosso filho*".



DIREITOS FUNDAMENTAIS

- Certidão de Nascimento: Faça o quanto antes! É o primeiro documento do seu filho e garante o acesso a toda a rede de saúde.
- Salário-Maternidade: Toda mãe trabalhadora rural ou indígena tem direito a este dinheiro. Procure a assistente social do Polo para receber. *Documentos necessários:* RG; CPF; comprovante de residência; certidão de nascimento do bebê e comprovar a atividade nos 10 meses anteriores ao parto.
- Prioridade por lei: Você tem preferência em filas de bancos, postos e transportes. Não tenha vergonha de usar o seu direito.
- Direito conhecido é direito respeitado. A equipe social do Polo Base ajuda você a trilhar por esse caminho.

O SABER DOS NOSSOS ANCIÕES

Nossos anciões são os guardiões do saber. Eles conhecem o tempo da terra, a força das plantas e os segredos da vida. Ouvir os mais velhos mantém viva a alma do povo Potiguara.

A voz da parente

"*Tudo o que eu sei hoje sobre o resguardo e os chás foi minha avó quem me ensinou. Ouvir os mais velhos é ter a certeza de que nunca vamos caminhar sozinhas*".



SABERES SAGRADOS DA ALDEIA

- A bênção: A reza e o pedido de proteção dos mais velhos fecham o corpo do novo integrante da nossa aldeia.
- A mata que cura: As folhas e raízes certas ajudam o corpo da mãe a se recuperar e acalmam o espírito.
- A comida da tradição: O cardápio ensinado pelas avós é o que fortalece o sangue da mãe e garante o leite do bebê.

MENSAGEM DE CORAGEM

Querida parente, sua jornada foi brava. Passar pela gestação e pelo parto exige uma força que só as mães conhecem. Hoje, você é o maior exemplo de coragem para a sua Aldeia.

A voz da parente

"Eu venci porque tive o acolhimento da família e dos profissionais da saúde. Eu fui seguindo tudo direitinho. (nome da criança) tá aí, uma vitória!"



PARA GUARDAR NO CORAÇÃO

- Olhe para o seu filho: Ele é o futuro do nosso povo.
- Olhe para você: Você é uma guerreira Potiguara.
- Siga com fé: Cuide de você para poder cuidar dele.
- A força do nosso povo continua viva em cada novo amanhecer da nossa Aldeia.

AGENDA DE SAÚDE DO BEBÊ

Guarde este guia com carinho e leve-a sempre com você para o Polo Base.

Nossos dados, nossa força: Manter suas consultas e exames registrados corretamente no Polo Base não é apenas uma rotina. Cada vacina e exame inseridos no sistema provam a assistência real que nosso povo recebe, servindo como uma ferramenta de luta e garantia de direitos para que nunca faltem recursos para a nossa saúde.

Minhas próximas consultas e vacinas

Consulta em 7 dias: ___/___/_____
Consulta de 1 mês: ___/___/_____
Próxima vacina: ___/___/_____
Peso do Bebê: _____ kg

Telefones importantes da Aldeia

Meu Agente de Saúde: _____
Polo Base (SESAI): _____
Urgência / Motorista: _____

Nosso vínculo sagrado

Use este espaço para desenhar o contorno da mãozinha do seu bebê ou escrever a primeira palavra que você quer ensinar a ele:

Anotações

AGENDA DE SAÚDE DA MÃE POTIGUARA

Guarde este guia com carinho e leve-a sempre com você para o Polo Base.

Nossos dados, nossa força: Registrar suas consultas de pré-natal, pós-parto, exames e vacinas no Polo Base é um ato de cuidado e de resistência. Cada atendimento anotado no sistema mostra a força das mulheres Potiguara e prova a assistência real que nosso povo recebe. Esses dados são nossa ferramenta de luta para garantir direitos e para que nunca faltem recursos, remédios e profissionais para a saúde das nossas mulheres.

Minhas próximas consultas e exames

Consulta de pré-natal: ___/___/_____
Consulta de pós-parto: ___/___/_____
Dia de fazer os exames: ___/___/_____
Minha próxima vacina: ___/___/_____
Minha pressão arterial: _____ x _____

Telefones importantes da Aldeia

Meu Agente de Saúde: _____
Polo Base (SESAI): _____
Urgência / Motorista: _____

A força das nossas raízes

Use este espaço para escrever uma força, uma oração ou o conselho mais bonito que você recebeu das mulheres mais velhas da sua família para guiar você nesta caminhada:

.....

.....

.....

.....

Anotações



TIPOGRAFIA
New Nord | Grota Rounded | Source Sans Pro

Nascido da união entre a sabedoria ancestral e o cuidado técnico dos profissionais do Polo Base, este guia acompanha a mãe Potiguara em cada passo: desde as primeiras emoções do pré-natal até o sagrado tempo do resguardo. Com orientações sobre chás, alimentação tradicional, os direitos da gestante e o preparo para o parto, este material é um lembrete de que você não caminha sozinha. Gerar uma vida é fazer o futuro do nosso povo florescer, e aqui você encontra o apoio para vivenciar esse momento com amor, segurança e a proteção da nossa terra.



Aparecida dos Santos Bezerra
graduada em Enfermagem pela Faculdade Maurício de Nassau (João Pessoa), Enfermeira do Agência Brasileira de Apoio à Gestão do Sistema Único de Saúde (AgSUS) e aluna do Mestrado em Saúde Materno-Infantil da Universidade Franciscana (UFN). Dedicada a unir o saber técnico científico ao respeito às tradições, sua pesquisa de mestrado foca no cuidado do ciclo da gestação ao resguardo de mulheres indígenas Potiguara.

PROGRAMA ABDIAS NASCIMENTO
saúde materno infantil PÓS-GRADUAÇÃO MESTRADO | DOUTORADO
UFN Universidade Franciscana
editora UFN