

GESTAÇÃO, PARTO E PUERPÉRIO

Conheça seus direitos!

gabriela

Sumário

GESTAÇÃO, PARTO E
PUERPÉRIO: CONHEÇA
SEUS DIREITOS!

1. GESTAÇÃO

- 1.1. Deu Positivo! Quais são meus Direitos?
- 1.2. Racismo: E se fosse você? Você cuidaria diferente?
- 1.3. Violência Obstétrica: como seria um mundo ideal para as mulheres parirem?
- 1.4. Doula a quem quiser: você sabe o que é e o que faz uma Doula?
- 1.5. Plano de Parto: uma carta de intenções para o seu momento.

2. PARTO E PÓS-PARTO IMEDIATO

- 2.1. Direitos da Parturiente: o que deve ser garantido
- 2.2. Violência Obstétrica: parir deve ser seguro e com dignidade
- 2.3. Que diferença faz ter uma Doula no parto?
- 2.4. Mecanismos de Denúncia: não se cale!

3. PUERPÉRIO

- 3.1. Resguardo X Puerpério: qual a diferença?
- 3.2. Amamentar é bom e é seu direito e do bebê!
- 3.3. Outros direitos da Puérpera
- 3.4. Como uma Doula pode te auxiliar nessa fase

4. SOBRE O DOULA A QUEM QUISER

- 4.1. Conheça nossas/os Benfeitoras/es

Cartilha Gestação, Parto e Puerpério: conheça seus direitos!

Roteiro: Morgana Eneile e Janaína Gentili

Texto: Janaína Gentili

Colaboração: Coordenação do Núcleo de Defesa dos Direitos da Mulher da Defensoria Pública do Estado do Rio de Janeiro

Ilustrações: Gabi Domingues

Projeto Gráfico: Ludmila Valente

Revisão: Gabriella Santoro (ADOULASRJ)

Agosto de 2019

Tiragem: 5000 exemplares e versão digital

Esse material pode ser reproduzido em todo ou em parte desde que citado a fonte e para fins não comerciais.

Licença CC BY-NC



06

06

10

11

14

16

17

17

18

20

22

27

27

28

28

29

30

31

Esta cartilha nasceu do Projeto **DOULA A QUEM QUISER** e foi elaborada pela Associação de Doulas do Estado do Rio de Janeiro – ADOULASRJ com o intuito de fazer circular informação de qualidade sobre os temas gestação, parto e o puerpério, notadamente, relacionados à violência obstétrica, para as mulheres e profissionais de saúde.

Antes de mais nada, a devida apresentação. Você sabe o que é uma doula? Doula é a profissional que atua na gestação, parto e no puerpério apoiando a gestante na conquista de um parto digno e respeitoso. Ela auxilia na construção da autonomia e no protagonismo das mulheres, fornecendo subsídios técnicos e informações que promovem o alívio da dor (não farmacológico) no trabalho de parto. A toda mulher é assegurado o direito de ser apoiada por uma doula e dispor desse suporte nesse momento.

Uma em cada quatro mulheres reconhece a ocorrência de violência durante o parto. Infelizmente, muitas desconhecem seus direitos e passam por situações como, por exemplo, a negação da presença de acompanhante, constrangimentos durante o parto e a falta de informação sobre os procedimentos durante o atendimento.

A ausência de informação qualificada e a naturalização de práticas abusivas podem gerar distorções nesses números, apenas uma análise mais aproximada é capaz de detectar invisibilidades. Quando os estudos incorporam as variáveis raciais, as mulheres negras aparecem no topo dessas tristes estatísticas e a causa, sem dúvida, é o racismo estrutural, que conforma as nossas relações sociais. Avançamos para as questões socioeconômicas e nos deparamos com um quadro ainda mais dramático, a extrema vulnerabilidade da saúde das encarceradas – mulheres negras em sua quase totalidade.

Para dar conta das múltiplas realidades, ampliamos o alcance do projeto ao construir em conjunto com a Defensoria Pública do Estado do Rio de Janeiro, por intermédio do seu Núcleo de Defesa dos Direitos da Mulher Vítima de Violência de Gênero - Nudem, um programa de cooperação que investe tanto na difusão da informação de qualidade sobre a gestação, o parto e o puerpério quanto na capacitação técnica e no acompanhamento das demandas jurídicas motivadas, principalmente, por práticas de violência obstétrica e de racismo que chegam à instituição.

Esta cartilha surge neste contexto de colaboração para o processo de autonomia e de efetivação do pro-



tagonismo das mulheres, em especial, daquelas que passaram pela infeliz experiência do racismo institucional. Mas também pretende ser um guia – um alerta – para todas as mulheres que estão sujeitas a sofrer essas graves violações nos processos que envolvem a gestação, o parto e o puerpério.

I. Gestação

1.1 DEU POSITIVO! QUAIS SÃO MEUS DIREITOS?

Cada mulher tem uma reação diferente ao descobrir que está grávida. Além de espalhar a notícia aos quatro cantos, cuidar do enxoval e esperar com carinho as semanas passarem, existem muitos direitos que você precisa conhecer!

Você sabe o que esperar de um atendimento?

No pré-natal os profissionais de saúde devem realizar exames, consultas, oferecer gratuitamente orientações para a realização de testes de sífilis e/ou HIV. Recomenda-se que, minimamente, esse atendimento seja realizado em local arejado, com assento disponível para a gestante, água potável e banheiros limpos.

Não custa lembrar que o tratamento oferecido deve ser respeitoso e digno, sem qualquer tipo de discriminação - seja por cor, raça, orientação sexual, religiosa, etária ou por condição social.

(Lei n. 9.263 de 1996 http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/LEIS/L9263.htm).

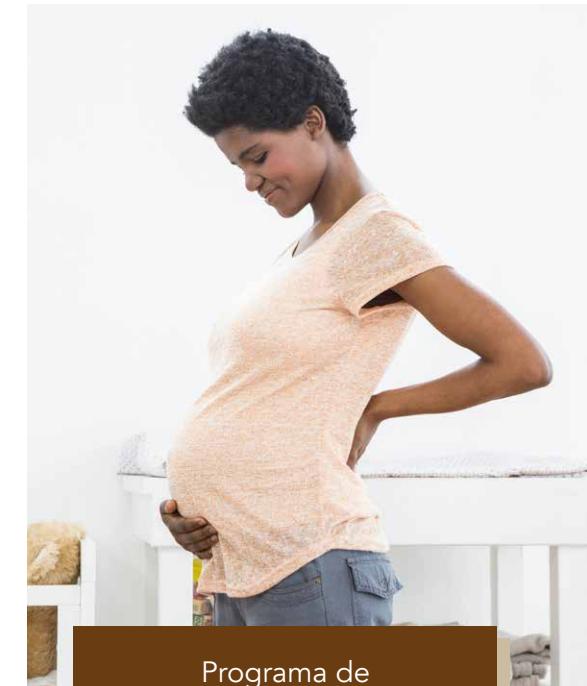
Já ouviu falar sobre o Programa de Humanização no Pré-natal e Nascimento, no âmbito do SUS?

Ele tem a finalidade de garantir a qualidade do atendimento, devendo ter pelo menos seis consultas de acompanhamento pré-natal, sendo uma no 1º trimestre, duas no 2º e três no 3º trimestre da gestação. As unidades têm obrigação de receber com dignidade a mulher e o recém-nascido. Ao longo

do pré-natal, a gestante será informada sobre sua maternidade de referência e poderá visitá-la durante sua gestação (Lei nº 11.634 de 27 de dezembro 2007).

A distância não deve ser motivo de preocupação. Necesitando de um atendimento emergencial, procure o serviço de saúde que achar mais conveniente e, em caso de transferência, o transporte será garantido de maneira segura.

Se você é adolescente e está gestando saiba que a gestação na adolescência foi prevista no Estatuto da Criança e do Adolescente (ECA) e estará protegida pela lei. É garantido o sigilo no atendimento, a privacidade, a autonomia, além do recebimento de informações sobre a saúde sexual e a saúde reprodutiva. Se a gestante/mãe adolescente quiser poderá, inclusive, ser atendida sozinha.



Programa de Humanização no Pré-natal e Nascimento
Portaria nº 569, de 1º de junho de 2000, do Ministério da Saúde.

Já ouviu falar dos Alimentos Gravídicos?

Infelizmente, muitas mulheres engravidam e não são acompanhadas na gestação pelo pai. São abandonadas à própria sorte, arcam com todo encargo financeiro

que acompanha uma gestação e o nascimento de um filho. Os alimentos gravídicos são dispositivos legais que amparam as gestantes. Assim, a mulher que tem recusado esse sustento poderá buscar orientação com uma/um advogada/o ou num órgão da Defensoria Pública mais próximo da residência (pelo serviço telefônico, ligando no 129). Importante dizer que para pleitear os alimentos gravídicos na justiça não há a necessidade de comprovação de vínculos matrimonial (casamento, união estável) ou mesmo de um relacionamento duradouro. Nessa ação judicial serão fixados valores razoáveis a serem pagos durante a gestação para custear alimentação, assistência médica, psicológica, exames complementares, internações, parto, medicamentos e demais prescrições indicadas pela equipe obstétrica. (http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/_ato2007-2010/2008/Lei/L11804.htm)

Está preocupada com a relação com seu empregador? Será que terá Direitos Trabalhistas?

Antes de tudo é necessário saber que nenhum empregador pode solicitar a realização de testes de gravidez ou quaisquer outros meios para fins de admissão ou manutenção do em-



prego de mulheres (http://www.planalto.gov.br/CCIVIL_03/LEIS/L9029.htm), muito menos demitir funcionária durante o período em que estiver grávida.

Atenção ao detalhe:

Foi demitida no início da gestação? Você tem até 30 dias para avisar ao empregador da sua gravidez e assim garantir a permanência no emprego.

E sobre a insalubridade?

A reforma trabalhista prevê afastamento da gestante apenas nas atividades que forem classificadas de grau máximo, devendo nesse caso ser transferida para outra função. No caso das de grau mínimo ou médio

a empresa deverá apresentar um atestado médico dando garantias de que a atividade não põe em risco nem a gestante nem o bebê.

Será que você conhece os Direitos Sociais?

Você já deve ter notado as indicações de assento prioritário para gestantes e mulheres com crianças de colo nos transportes coletivos, bem como prioridade no atendimento em instituições públicas e privadas. Esses são exemplos de direitos sociais já consolidados, garantidos em legislação próprias. ([Lei no 10.048, de 8 de novembro de 2000, c/c Decreto nº 5.296 de 2 de dezembro de 2004](http://www.planalto.gov.br/CCIVIL_03/LEIS/L10048.htm).)

Você recebe Bolsa Família?

Se a resposta for positiva, você tem direito a um benefício extra durante a gravidez e após o nascimento. Quer saber mais? Compareça ao Centro de Referência em Assistência Social (CRAS) do seu município para ter mais informações.

Você é estudante? Está grávida? E agora?

Sua formação está garantida

pela Lei nº 6.202/1975 e você terá licença-maternidade sem prejuízo do período escolar. O Decreto-Lei nº 1.044/1969 determina que a gestante poderá cumprir, a partir do oitavo mês de gestação, os compromissos escolares em casa, bastando apresentar atestado médico à direção da escola. Fique tranquila que a prestação dos exames finais é assegurado às estudantes grávidas.

1.2 RACISMO: E SE FOSSE VOCÊ? VOCÊ CUIDARIA DIFERENTE?



Você é negra? Já vivenciou tratamento diferente em virtude da sua cor?

Já viu pessoas brancas serem tratadas de forma diferente de uma negra? Isso se chama racismo institucional.

É você tratar a pessoa negra de uma forma e pessoa branca de outra.

É escolher uma causando prejuízo a outra, preferir, ou oferecer tratamentos diferentes sem qualquer motivo.

A Política Nacional de Saúde Integral da População Negra - PNSIPN tem uma finalidade: a desconstrução do racismo institucional no Sistema Único de Saúde (SUS) e a inclusão das práticas de cura de matriz afro-brasileira no SUS.

Isso porque o pior

sentimento é perceber que estamos sendo evitadas/os, certo? Saiba que isso é um comportamento de ansiedade social pelo qual a pessoa se afasta ou se desconecta da fonte de sensações e emoções. Se isso acontece na relação profissional de saúde-cliente não há como se estabelecer uma relação terapêutica.

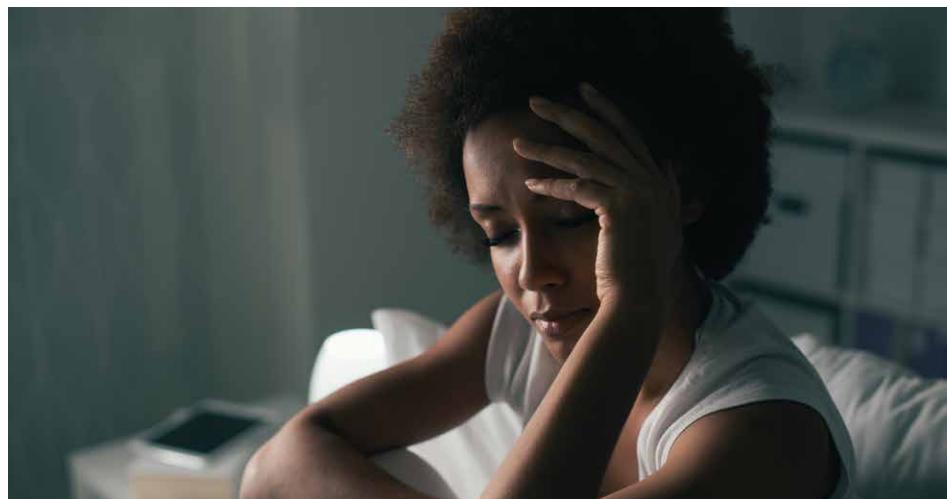
Esse será uma tarefa árdua e depende do comprometimento de toda sociedade onde cada integrante buscará seu genuíno "lugar de fala". Nossos ascendentes/ancestrais foram participantes da mesma história, com privilégios e opressões em lugares distintos, mas da mesma biografia. A isso chamamos de raciocínio estrutural que "confere uma possibilidade de se tratar e raciocinar pela raiz e de modo global, atentando-se à sua essência e às peculiaridades de a formação do país".

[https://www.falapreta.com.br/
single-post/2017/07/25/RACISMO-ESTRUTURAL-Ser%C3%A9-Damos-n%C3%B3s-as-estruturas](https://www.falapreta.com.br/single-post/2017/07/25/RACISMO-ESTRUTURAL-Ser%C3%A9-Damos-n%C3%B3s-as-estruturas)

Desta forma, você e/ou qualquer pessoa não negra tem sim, seu lugar de fala. O importante é sabermos (negras/os e não negras/os) de qual lugar falaremos, o que diremos, como argumentaremos, o que faremos, como agiremos, de que forma acolheremos, e, sobretudo, como contribuiremos, efetivamente, para a mudança.

1.3 VIOLENCIA OBSTÉTRICA: COMO SERIA UM MUNDO IDEAL PARA AS MULHERES PARIREM?

Quando pensamos em todo o período da gestação e após o nascimento, percebemos o quanto são, muitas vezes, desprezados os desejos da mulher no que diz respeito à assistência obstétrica. Num mundo ideal, todas as áreas atuariam para que todas as pessoas que vão ter seus bebês estejam no centro das atenções, proporcionando bem-estar, atendimento com qualidade no pré-natal, promo-



vendo o acesso às informações e acolhimento necessário para que tenham a autonomia.

A maioria das mulheres no início da gestação expressa a vontade de escolher como via de nascimento o parto normal, mas, são desestimuladas ao longo do pré-natal, e acabam tendo seus filhos por meio de uma cesariana. Por outro lado, quando o parto vaginal é realizado, muitas das vezes ele ocorre de forma desrespeitosa, com procedimentos e intervenções que não colaboram com os processos naturais do próprio corpo, e com base

em afirmações falsas sobre as condições de saúde da gestante e do bebê, criando mitos que colocam no corpo da mulher a culpa e o defeito de 'não conseguirem'. Assim, você já deve ter ouvido falar em 'bacia estreita', 'não tem passagem', 'passou do tempo', cordão enrolado que 'enforca', 'placenta velha' entre outras situações que colocam gestantes na dúvida da sua própria capacidade de trazer seu filho ao mundo.

Ao longo das últimas décadas, esses mitos foram naturalizados, de forma que se nossa sociedade acredita que o parto possa

se tornar perigoso e assim, prejudicar a saúde do bebê.

Acreditamos que toda mulher merece ter um parto digno e respeitoso, através de uma educação perinatal, que a trate como pessoa capaz de receber informações constantes e atualizadas sobre o processo reprodutivo, baseadas em evidências científicas indicadas pela Organização Mundial de Saúde,

incluindo as modalidades de intervenção e procedimentos ou exames, realmente necessários.

Você sabe quem pode ser considerado violento nesse momento? São todos os profissionais que mantêm contato com a mulher grávida no âmbito do serviço de saúde e que, eventualmente, exercem o atendimento com atos como os exemplificados a seguir:

- Frases agressivas sobre cor, raça, etnia, idade, escolaridade, religião, estado civil, condição socioeconômica, orientação sexual, número de filhas/os, odores, quantidade de parceiros, etc.;
- Recusa em assinar, protocolar, respeitar o plano de parto;
- Ameaças à mulher, acompanhante, bebê em decorrência da negativa de algum ato;
- Negativa ou desestímulo a uma segunda opinião obstétrica, em caso de divergência entre as evidências científicas e o profissional de saúde;
- Realização rotineira de exame de toque sem autorização ou anuência da mulher;
- Agendamento de cirurgia sem a devida recomendação, sem o consentimento da mulher e/ou com simulação do pedido.

Foi vítima de Violência Obstétrica na gestação? Não fique calada!
Relate seu caso no canal www.violenciaobstetricafale.com.br e veja como obter ajuda na seção 2.5 desta cartilha.

1.4 DOULA A QUEM QUISER: VOCÊ SABE O QUE É E O QUE FAZ UMA DOULA?

Antigamente, o suporte na hora do parto era feito por mulheres mais experientes, mães, irmãs mais velhas ou vizinhas. Uma colaboração baseada no saber prático, na vivência e no afeto solidário. Atualmente, o parto está sob a responsabilidade da esfera obstétrica e cada integrante da equipe especializada possui uma função, sem uma atenção integral à futura mamãe.

Num cenário deste, quem afinal se responsabiliza por cuidar do conforto e do emocional da gestante? Essa lacuna pode e deve ser ocupada pela **doula**.

Doula é uma profissional cujo objetivo é dar total apoio a mãe e ao bebê, mas acaba sendo também um suporte ao acompanhante escolhido livremente pela mulher. Neste período, atua como uma interface entre a equipe de atendimento e o

casal, esclarecendo os termos técnicos de difícil entendimento, realizando a chamada educação perinatal onde orientará sobre o que deve esperar ao longo da gestação, na elaboração do plano de parto, sem realizar qualquer procedimento médico ou exames. A **Doula** não faz parto e não substitui qualquer integrante da equipe obstétrica. Ela é mais uma parte da atenção multidisciplinar a que a mulher tem direito.

Cerca de três milhões de partos anuais são realizados no Brasil e mais de 50% deles com intervenção cirúrgica. Na rede privada, o número de cesarianas chega a mais de 80%, enquanto que, na rede pública o percentual é menor, 40%. A Organização Mundial de Saúde (OMS) recomenda que as taxas sejam de 10% a 15%.

Sobre a atuação das **doulas** no parto, pesquisas recentes apontam que é possível reduzir:



- as taxas de cesárea em 50%;
- em 20% a duração do trabalho de parto;
- 60% dos pedidos de anestesia;
- em 40% o uso da ocitocina sintética (hormônio artificial que promove contrações);
- 40% o uso de instrumentos, como o fórceps e o vácuo extrator.

A prática vai ao encontro das diretrizes do programa Humaniza SUS – Política Nacional de Humanização do Governo Federal. Recentemente, o Ministério da Saúde editou uma lista com recomendações que apontam para a humanização do parto normal e na redução das intervenções. As recomendações do MS apenas reforçam a importância do trabalho das **doulas** dentro do atual cenário do país e da liberdade de escolha das grávidas.

Um parto saudável depende do bem-estar das pessoas envolvidas.

1.5 PLANO DE PARTO: UMA CARTA DE INTENÇÕES PARA O SEU MOMENTO.

Além de gestar, decorar o quarto, organizar chás e o enxoval não seria bom que a mulher também planejasse como será sua gestação, o parto e o puerpério? Uma forma de fazer isso é através de um documento denominado plano de parto, que é escrito pela gestante e no qual ela expressará seus desejos e limites para o antes, o durante e o depois do parto.

Como por exemplo, um plano pode afirmar quem será o acompanhante e o desejo da sua participação, a posição em que gostaria de parir, se quer receber alimentos e líquidos (caso seja possível), se quer analgesia no trabalho de parto ou até se quer que seu bebê só seja banhado e alimentado por você após o nascimento.

O plano será apresentado à equipe obstétrica para que tenha



ciência das escolhas da mulher e de como foi pensada (e desejada!) a assistência no nascimento do bebê daquela família.

O ideal é que o plano seja discutido durante o período gestacional nas consultas com a equipe obstétrica, podendo ser auxiliado pela doula, sendo confeccionado a partir da 24ª semana de gestação, assinado pelas partes envolvidas e entregue na unidade onde a mulher vai ter o bebê. Ele também deve, se possível, ter o reconhecimento de firma em cartório. A manifestação expressa e assinada da mulher, no entanto, é um instrumento reconhecido pela Lei 7191 de 06 de janeiro de 2016 e negar-se a receber o documento já é uma violação do seu direito.

2. Parto e pós parto imediato

2.1 DIREITOS DA PARTURIENTE: O QUE DEVE SER GARANTIDO

Você deseja parir só ou acompanhada?

Durante o trabalho de parto toda mulher tem direito a um acompanhante sua escolha, mulher ou homem (que não precisa ser o pai do bebê), durante todo o período de trabalho de parto, parto e pós-parto (*Lei nº 8.090, de 19 de setembro de 1990, alterada pelas Leis nº 11.108 de 07 de abril de 2005 e nº 12.895, de 18 de dezembro de 2013*).

A legislação prevê ainda que os hospitais mantenham fixado, em local visível de suas dependências, informes sobre o direito ao acompanhante como previsto no texto legal.

Ademais, existe um aplicativo denominado 'Carteirada do Bem', desenvolvido pela Assembleia Legislativa do Estado do Rio de Janeiro – ALERJ, que auxilia a mulher e familiares nos casos de impedimento e sobre os procedimentos para que se cumpra a lei.

Durante o pré-natal foi diagnosticada alguma das espécies de doença sexualmente transmissível?

Se a resposta for positiva, saiba que você será encaminhada ao atendimento nos bancos de leite quando for portadora do vírus HIV ou HTLV, eis que não poderá amamentar seu bebê.

Além disso tem o direito de receber leite em pó, gratuitamente, pelo SUS, até o a criança completar seis meses ou mais.



Mais alguns informes sobre os 'alimentos gravídicos'

Esse tema foi abordado no Capítulo 1 (Gestação). Mas aqui vamos alertar para a importância da puérpera (ou representante legal) comunicar sobre o nascimento à advogada/o ou à defensora pública. A providência cabível e que, juridicamente, deve ser tomada é a da conversão dos 'alimentos gravídicos' em 'pensão alimentícia'.

O cuidado com a mulher que decidiu pela entrega legal para a adoção

Nos casos em que a mulher desejar, precisar ou decidir pela entrega legal para a adoção, obedecidas todas as garantias e previsões legais, a Lei nº 12.010/2009 facultará, entre outros, o direito de receber atendimento psicossocial gratuito.

O pós-parto e a mulher trabalhadora

Importante saber que o nascimento deverá ser informado

na empresa onde você exerce atividade e haverá a garantia do emprego por até cinco meses após o parto. À exceção das mulheres que tenham cometido alguma falta grave, como previsto no rol das demissões por justa causa.

2.2 VIOLÊNCIA OBSTÉTRICA: PARIR DEVE SER SEGURO E COM DIGNIDADE

No momento do parto a violência é exemplificada da seguinte maneira:

- Atendimento sem acolhimento durante todas as fases que deflagram a chegada do bebê, desde os pródromos até o nascimento da placenta;
- Negativa de acompanhante em todas as fases de preparação de qualquer modalidade da via de nascimento;
- Realização rotineira de:
 1. de lavagem intestinal,

- denominada de enema;
2. retirada dos pelos pubianos, chamada de tricotomia;
 3. aplicação do "sorinho", na verdade, ocitocina sintética através de infusão intravenosa para acelerar o trabalho de parto, sem concordância da mulher;
 4. de corte no períneo sob o argumento que irá aumentar a cavidade genital para auxiliar a passagem do bebê, denominada de episiotomia;
 5. pressão sobre a barriga da parturiente para empurrar o bebê sob o argumento de auxílio para agilizar o nascimento, chamada de manobra de Kristeller (proibida por Lei no Estado do RJ);
 6. desrespeito ao plano de parto;
 7. intervenções no corpo da mulher sem qualquer tipo de explicação e/ou sua anuência;
 8. toque para verificar a dilatação.

- Comentários inaceitáveis sobre sua anatomia, estado civil, condição socioeconômica, raça, cor, etnia, idade, escolaridade, situação conjugal, quantidade de filhos, orientação sexual, etc., incluindo ameaças, ofensas, humilhações, xingamentos e comportamentos agressivos e ríspidos;
- Amarrar a mulher;
- Ausência de hidratação ou dieta zero (sem alimentação) durante o trabalho de parto;
- Indicação falsa e sem evidência científica para realização de cesariana eletiva;
- Obrigar a mulher a ficar deitada em posição de litotomia (aquele posição ginecológica, deitada com as pernas elevadas por apoios) e/ou proibir de se movimentar e escolher a posição que melhor lhe convier.

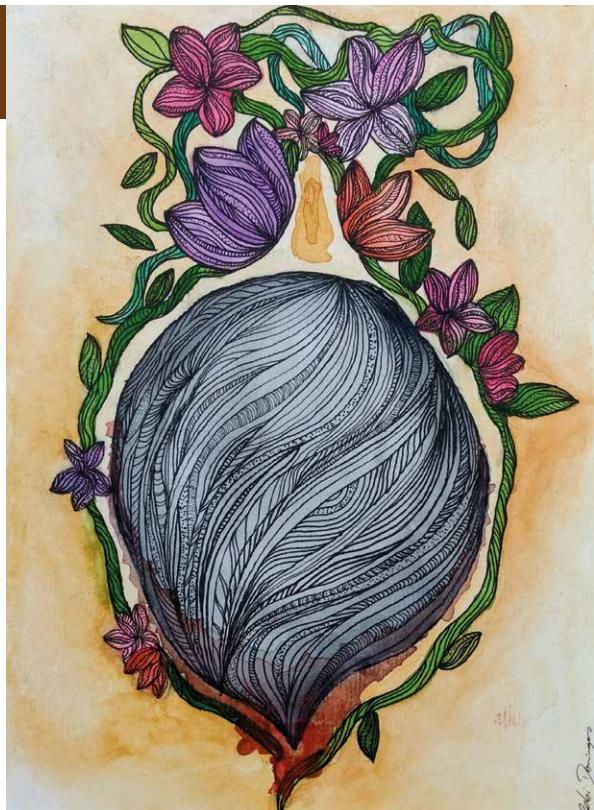


2.3 QUE DIFERENÇA FAZ TER UMA DOULA NO PARTO?

Doulas são profissionais treinadas e capacitadas para oferecer suporte emocional e físico contínuo para a gestante durante e logo após o parto, que apoiam que as escolhas da mulher e reforçam o ato de parir como o evento fisiológico que ele é.

O serviço é prestado por alguém, com certificação própria para isso, conforme Classificação Brasileira de Ocupações 3221-35 do Ministério do Trabalho. Ou seja, as pessoas estudam e se especializam para fazer disso uma profissão, mais que uma vocação.

Em diversos estados e municípios o trabalho da Doula já é definido por leis, que limitam e dizem o que uma Doula deve ou não fazer e como deve ser sua atuação. Vale a pena saber como está na sua cidade. No estado do Rio de Janeiro temos a Lei Estadual



[<http://alerjln1.alerj.rj.gov.br/contlei.nsf/c8aa0900025fee-f6032564ec0060dfff/f6a4bdfe5bb46c4383257fd4005a-506c?OpenDocument>] e no município do Rio, a Lei Municipal 6365/2017 [<http://mail.camara.rj.gov.br/APL/Legislativos/contlei.nsf/50ad008247b8f030032579ea0073d588/d2a0ac1e743717f>]

f832582020049046e?OpenDocument].

Doulas não interferem na atuação da equipe médica, elas caminham ao lado da gestante defendendo e respeitando o princípio de que a mulher é a grande protagonista desse momento tão singular em sua vida. A doula faz tudo para que a mulher faça o seu parto, com auxílio de métodos não farmacológicos para suportar a dor e todas as fases do trabalho de parto, tais como: massagens, banhos, técnicas de relaxamento, sugestões de posições mais confortáveis, mostra formas de respiração, etc.

Existem diversos estudos científicos sobre a relevância do papel da doula no processo de parturição. A revisão mais recente de estudos de todo o mundo [Meghan A Bohren; G. Justus Hofmeyr; Carol Sakala; Rieko

K. Fukuzawa; Anna Cuthbert. Publicado pela primeira vez: 6 de julho de 2017. Grupo Editorial: Cochrane Pregnancy and Childbirth Group], concluiu que o apoio de uma doula é mais eficaz na redução de cesarianas do que se feito pelo pessoal do hospital, amigos ou familiares.

Importante dizer que a presença da doula não obriga a mulher escolher entre esta e sua/seu acompanhante. A Lei garante acesso conjunto para que a mulher tenha um suporte de ambos.



Fotografia: Laura Tardin (Flamingo Foto)

2.4 MECANISMOS DE DE-NÚNCIA: NÃO SE CALE!

Comissão do Cumpra-se da ALERJ

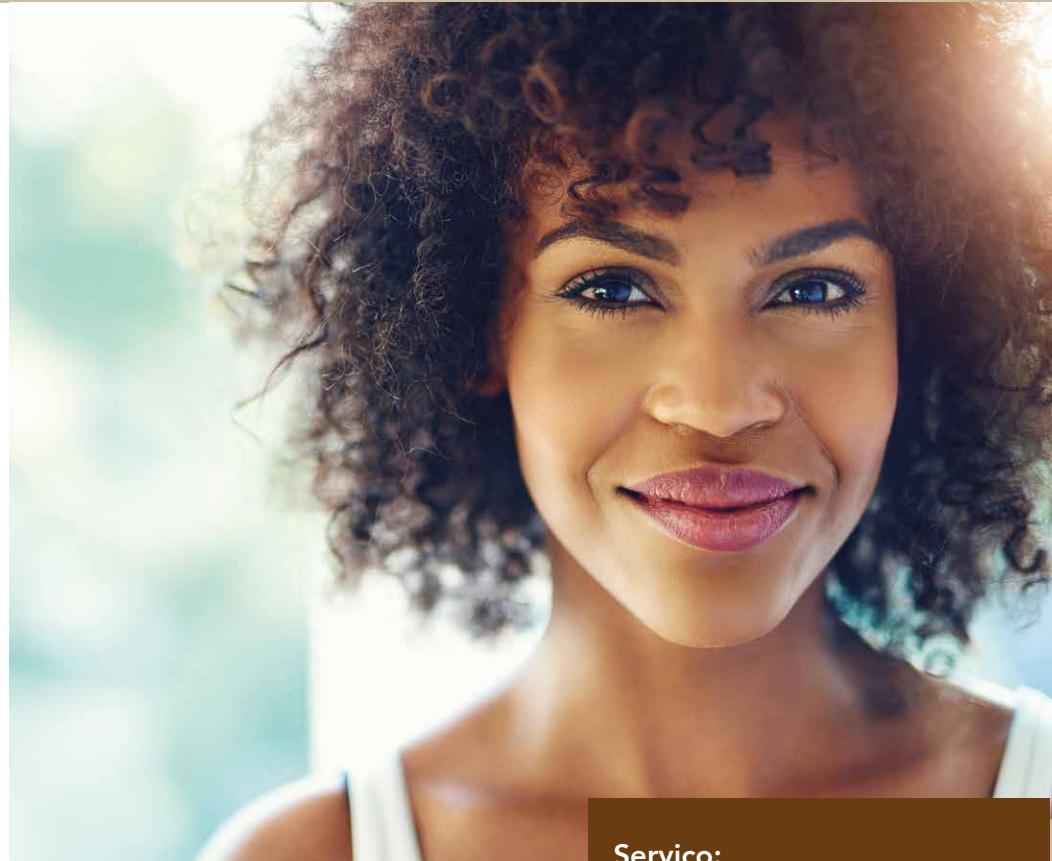
"Cumpra-se!" é uma comissão especial da Assembleia Legislativa que atua pelo cumprimento das leis estaduais articulando diversos órgãos e organizações para que os direitos sejam assegurados. Ao receber uma denúncia de descumprimento de uma lei, são acionadas ações seja nos locais sejam audiências públicas que buscam cobrar de quem deve executá-la.

Comissão Especial pelo cumprimento das Leis

E-mail: cumprasealerj@gmail.com

Nudem. Defender direitos é com a gente!

O Núcleo de Defesa dos Direitos da Mulher Vítima de Violência de Gênero (Nudem) é um órgão



de atendimento especializado na promoção e na defesa dos direitos das mulheres no Rio de Janeiro. A Defensoria Pública do Estado do Rio de Janeiro saiu na frente e criou, ainda na década de 1990, um serviço destinado às mulheres - atualmente, uma realidade nas defensorias públicas do país.

Serviço:

Rua do Ouvidor, 90/4º andar.
Centro. Rio de Janeiro/RJ.
(21) 2332-6371
nudem.defensoriarj@gmail.com

Atendimento:

2ª a 5ª feira, das 10 às 18h
(pede-se chegar até às 16h)
6ª feira, das 10 às 16h (apenas casos de urgência)

CAO

O Centro de Apoio Operacional das Promotorias de Justiça de Violência Doméstica contra a Mulher e Núcleo de Gênero – CAO instituiu o Núcleo de Gênero do Ministério Público, responsável pelo suporte às Promotorias de Justiça atuantes pelos direitos e garantias individuais e coletivos das mulheres, sejam, ou não, vítimas de infrações penais. O Núcleo de Gênero está disciplinado na Resolução GPGJ nº 2.052/2016. *Fonte: <<http://www.mprj.mp.br/conheca-o-mprj/areas-de-atuacao/violencia-domestica>>*

Informações do CAO:
Violações dos direitos das mulheres podem ser noticiadas por meio da Ouvidoria, através do E-mail:
cao.vd@mprj.mp.br

Canal Violência Obstétrica

FALE

Em parceria com o NUDEM, a ADoulasRJ criou o site www.violenciaobstetricafale.com.br.

Nele você encontrará mais informações sobre o tema, bem como poderá registrar o seu relato.

Importante que você tenha a maior quantidade de informações possíveis. Você pode solicitar ao serviço de saúde onde está seu prontuário, bem como ter anotado dados sobre a equipe que fez seu acompanhamento, desde o pré-natal ou no parto. Também é importante dispor de dados de possíveis testemunhas, do local e data, tendo como base as situações descritas nas seções 1.3 e 2.3 desta cartilha.

O conteúdo do seu relato será enviado para o NUDEM, onde serão analisados para a promoção de atos de prevenção e combate à violência obstétrica no Rio de Janeiro, bem como para a orientação jurídica junto à Defensoria Pública, caso seja possível essa destinação.

É direito seu solicitar o prontuário do seu atendimento em qualquer unidade de saúde. A negação do acesso ao prontuário, ou mesmo reter o cartão de gestante ou seus dados de atendimento é uma violação. No entanto, é possível que o pedido tenha que ser solicitado pela própria pessoa ou por um representante que tenha condições de fazê-lo nas formas da lei.

Não se cale!



CEDAW

A Convenção para a Eliminação de Todas as Formas de Discriminação contra as Mulheres (Cedaw) é um órgão ligado à ONU, competente para responsabilizar um Estado/Nação que descumpe seu papel de prestar atendimento adequado. O precedente é o Caso Alyne Silva Pimentel Teixeira. Em 2011, o Cedaw responsabilizou o Estado brasileiro por não cumprir seu papel de prestar o atendimento médico adequado desde o início das complicações na gravidez de Alyne. Para o órgão, a assistência à saúde uterina e ao ciclo reprodutivo é um direito básico da mulher e a falta dessa assistência consiste

em discriminação, por tratar-se de questão exclusiva da saúde e da integridade física feminina.”

Esta foi uma decisão sobre violações de direitos humanos por morte materna e representa um passo inédito e importante para o avanço em relação ao 5º Objetivo de Desenvolvimento do Milênio e para a garantia de direitos e de acesso à saúde sexual e reprodutiva de qualidade a todas as mulheres, sem qualquer tipo de discriminação. Fonte: <https://nacoesunidas.org/nota-de-reconhecimento-da-onu-brasil-a-reparacao-feita-pelo-governo-brasileiro-ao-caso-alyne-pimentel/>

3. Puerpério

3.1 RESGUARDO X PUERPÉRIO: QUAL A DIFERENÇA?

Muitas de nós fomos habituadas a associar o período pós nascimento como resguardo, designado pelo período de 40 dias após nascimento, seja através do parto ou de uma cirurgia.

Acontece que o resguardo, equivocadamente, é considerado como sinônimo do puerpério. Mas não são a mesma coisa. O puerpério é relativo e muito pessoal, pois trata do tempo que cada mulher necessita para se recompor da gestação, tanto em termos hormonais quanto corporais. Ele se inicia junto com o resguardo, mas pode durar por até 2 anos após o parto, visto que muitas mudanças ocorreram ao longo da gestação e outras ainda virão



nos primeiros anos de vida do bebê, como alterações físicas e emocionais, já que também aconteceu um (re) nascimento da mulher como a mãe, com adaptações à nova rotina com o bebê em casa.

É muito importante que você busque apoio nessa fase. E caso necessite, busque suporte na unidade de saúde onde você fez o pré-natal se tiver quaisquer sintomas físicos ou emocionais.

Informações do CEDAW:

Para mais informações entre em contato com Thays Prado, Assessora de Comunicação da ONU Mulheres Brasil, através do e-mail thays.prado@unwomen.org ou pelos telefones (61) 3038-9140 / 8134-0240



3.2 AMAMENTAR É BOM E É SEU DIREITO E DO BEBÊ!

A Organização Mundial de Saúde (OMS) e o Ministério da Saúde recomendam que o bebê seja amamentado, exclu-

sivamente, com leite materno até completar seis meses de vida quando será realizada a introdução alimentar em conjunto com o leite humano até mais de dois anos de idade.

Você pode amamentar onde e quando quiser, mesmo que seja em locais públicos, sem que seja constrangida por alguém ou pelo local. A Lei Estadual nº 7115 de 2015 protege esse direito e o estabelecimento pode ser multado caso venha a descumprir a mesma (<http://alerjln1.alerj.rj.gov.br/CONTLEI.NSF/c8aa0900025fe-ef6032564ec0060dfff/65a-08e2d4384e05083257f0a-005cb28a?OpenDocument>).

3.3 OUTROS DIREITOS DA PUÉRPERA

Segundo a recomendação elencada no item 3.3, o artigo 396 da CLT garante que as mães que voltassem ao trabalho antes de o bebê completar seis

meses tinham o direito a dois intervalos, de meia hora cada, durante a jornada de trabalho, especificamente para a amamentação. Contudo a reforma trabalhista alterou essa norma dando margem que os horários para amamentação sejam estabelecidos mediante acordo individual, registrando hábitos já praticados entre empregadores e puérperas. Necessário informar que o tempo diário de uma hora dedicado à amamentação, permanece, mas ele poderá ser fracionado conforme as necessidades da mãe e da empresa.

Somado a isso o Estatuto da Criança e do Adolescente (ECA) dispõe que o poder público, as instituições e os empregadores ofertarão condições adequadas ao aleitamento materno, inclusive aos filhos de mães submetidas à medida privativa de liberdade. Dessa forma, a Lei de Execuções Penais prevê estabelecimentos penais destinados a mulheres com berçário, onde as condenadas possam cuidar de

seus filhos, inclusive amamentá-los, no mínimo, até 6 (seis) meses de idade (art. 83, § 2º).

3.4 COMO UMA DOULA PODE TE AUXILIAR NESSA FASE

No resguardo e no puerpério a doula faz visitas de acordo com as condições previamente acordadas, normalmente no período de até 2 meses após o nascimento, onde oferecerá suporte em relação aos cuidados com a mãe e o bebê, especialmente, no que diz respeito à amamentação, indicando, se for o caso encaminhamento ao banco de leite mais próximo ou a contratação de uma consultora de amamentação.

Nesta fase, em que todos os olhos estão voltados para a chegada do novo membro da família, a Doula mantém-se atenta às necessidades da puérpera buscando apoia-la nesta fase de adaptações.



4. Sobre o Doula a Quem Quiser



O projeto Doula a Quem Quiser foi selecionado juntamente com outros 14 trabalhos no edital “Negras Potências” - novo formato de financiamento coletivo da plataforma Benfeitoria com o Instituto Movimento Coca-Cola Brasil em parceria com o Fundo Baobá.

Dentro dos seus objetivos, ele busca promover o acesso à informação de qualidade sobre gestação, parto e puerpério, atentando quanto à violência obstétrica para mulheres e profissionais de saúde. Através do projeto, produzimos este material impresso e digital, bem como o site www.violenciaobstetricafale.com.br, para receber denúncias sobre a atenção obstétrica no estado, identificando as ocorrências e possibilitando

a inovação de políticas públicas que a previnam e combatam. Além disso, realizamos oficinas com profissionais de saúde técnicos envolvidos; roda de gestantes em unidades básicas de saúde, buscando acompanhar mulheres durante o trabalho de parto e puerpério, em prol da constituição de modelagem de atuação de Doulas também na assistência primária.

4.1 CONHEÇA NOSSAS/OS BENFEITORAS/ES

Para que este projeto fosse realizado, foi necessário a mobilização e doação de recursos de pessoas físicas e organizações a quem agradecemos e apresentamos:

Adriana Dias Santos . Adriana Vieira . Alessandra Cruz . Alice Magalhães . Amanda Lazzarotti . Ana Kacurin . Ana Lucia de Andrade Baptista . Ana Maria Quintela Maia . Ana Paiva Garcia . Andrea Resende . Angélica Lyra . Angelita de Oliveira Garcia . Anna Carolina Corrêa . Associação de Doulas da Bahia . Ayala . Bianca Assis Oliveira de Paula . Bianca Balassiano Najm . Bianca Ventapane . Bruna Betoli Bezerra . Camila da Silva Antunes . Carlos Cavalcanti . Carmen Lucia Reguffe . Carol Fazu . Carol Herr . Carolina Bessa Ferreira de Oliveira . Carolina Junqueira . Carolina Trindade de Azevedo . Cecília Lima . Cecilia Vaz . Cintia Oliveira de Moura . Cintia Rodrigues . Coletivo Mãe Possível . Cristina Neves . Dani Porto . Daniela Cecchi . Danielle Balassiano Ptak . Darlin Borges . Dayane Zimmermann de Oliveira . Deisemar Santos Valença . Dilma Negreiros . Dorothy Neves Figueiredo . Érica Soares . Erika Puppin . Fabiana Pereira da Motta . Faliny Barros Rezende . Fernanda Capuruço Leonel . Fernanda Melino . Flavio Henrique Louzeiro Cardoso . Gabi Domingues . Gabriel Felipe Henriques de Moraes Fonseca . Gabriela . Germannia Maia . Guilherme Domingues Fritz . Hapha Antonioli . Herlane Barros Doula . Ilvangela Paiva . Isabel Cristina Pereira . Isabella Dias . Isabour Estevão . Isaura Cronemberger . Israel Pacheco . Ivance Pereira da Hora . Izabel Ramos . Janaína Teresa Gentili Ferreira de Araújo . Jéssica Amorim . Joanna Duarte . Jorcely Barroso . Jorge Henrique de Oliveira Simas . Josue Jovio . Ju Menezes Doula . Júlia Peredo Sarmento . Juliana Borges da Silva . Juliana Bravin . Juliana de Lima Ribeiro . Juliana Nunes . Juliana Santiago Santos . Juliana Silva de Andrade . Jurema Salles Fonseca . Keline de Paula . Kelly Diniz . Lady Targino . Lannia Simão Bellizzi . Lara Maringoni Guimarães . Laura Ramos Torres . Letícia Lima . Letícia Rosa Werneck de Freitas . Letícia Santos Guilhon Albuquerque . Lettycia Vidal . Lia Paiva Paula . Luana Moraes . Luara Fernandes França Lima . Lucas Rolim Fischer Silva . Luciana Lopes Lemos . Luciana Moletta . Luciana Xavier . Luiza Pais da Costa . Luiza Zelesco Barretto . Madalena Sapucaia . Marcela Artese . Marcia de Mello Dias . Marcia Navarro . Marcos Huet Nioac de Salles . Maria Carolina Lobão del Castillo . Maria Celia M T Cruz . Maria Cristina da Silva Gioeffi . Maria Damaceno . Maria Elizabeth Batista Moura Diniz Campos . Maria Neusa dos Santos Oliveira . Mariana Birindiba Batista . Mariana Boechat de Abreu . Mariana De Lima Medeiros . Mariana Marcilio . Mariana Ritter Rau . Marianna Muradas . Marianne Azevedo Bulhões . Marina Athayde Gonçalves . Marina Barbalioli Macedo . Marina Teresa Gentili Ferreira . Martha Gusmão . Mazé Mixo . Mirian Ancelme . Monica Sapucaia . Morgana Eneile . Nádia Carvalho da Silva . Naila Pereira Souza . Namíbia Rodrigues . Nara Lis Oliveira Reis . Natália de Castro . Nathalia Martins Barbosa de Queiroz . Neiva Lima Domingues Torres . Norval Batista Cruz . Paola Machado . Parola Advogados Associados . Patricia Freitas . Patricia Regina Ramos . Paula C Grassini . Paula Inara R Melo . Paula Vilela . Pedro Henrique Pereira Prata . Priscila Camacho . Priscila Cristine Viana Mendes . Priscila Guedes de Carvalho . Quele C. G. Pícoli . Raphael El-Bainy . Rebeca Furtado de Melo . Rejane de Almeida . Renata Silva Duarte . Renata Brandão de Holanda Cavalcanti . Renata da Azevedo M. da Silva . Renata Del Vecchio Gessullo . Renata Rosolem . Ricardo S. Barbosa Junior . Roberta Calábria . Roberta Cristina O. Amaral Falheiro . Roberta Jardim . Rogéria Peixinho . Roma Gonçalves Lemos . Rosana Seager . Rosana Silveira Lopes . Rosilane Menezes . Sandra Maria Cunha de Faria Castro . Scheilla Nunes Gonçalves . Severine Macedo . Simone Peixoto Gonçalves . Luciana Soares . Susanne Lee Shinneder Alves de Oliveira . Tahmires Lovisi . Taiane Rocha Braga Ducommun . Taís da Motta Lima Buchner . Tamara Rothstein . Tatiana Guimaraes . Thaís Paula Rangel Leite . Thaisa Rudge . Valeria Oliveira da Silva . Vanessa M Monte Stiepcich . Vania Belli . Vania Carnéro Neves da Rocha . Veronica Processi . Verônica Silveira . Victor Rodrigues . Zilda Santos.

DOULA

A QUEM QUISER

www.violenciaobstetricafale.com.br

Realização



NUDEM | DEFENSORIA PÚBLICA
DO ESTADO DO RIO DE JANEIRO
Núcleo de Defesa
dos Direitos da Mulher
Vítima de Violência de Gênero



DEFENSORIA PÚBLICA
DO ESTADO DO RIO DE JANEIRO

COORDENADORIA DE DEFESA
DOS DIREITOS DA MULHER

Financiamento



Apoio

