



MATERIAL 05 · PLANNER IMPRIMÍVEL

Planner da *Gestante*

Um lugar só para anotar consultas, exames, vacinas, sintomas e contrações — e chegar a cada consulta do pré-natal com tudo em mãos.

ANTES DE COMEÇAR

Como usar este planner

Este planner é para escrever à mão. Ele não substitui a Caderneta da Gestante — que é o documento oficial do seu pré-natal — mas fica do lado dela, guardando as suas anotações, dúvidas e lembranças.

1**IMPRIMA FRENTE E VERSO**

Papel A4 comum funciona bem. Prenda com um grampo, uma pasta com elástico ou um fichário. Se preferir, imprima só as páginas que vai usar agora.

2**LEVE ÀS CONSULTAS**

Leve o planner junto com a Caderneta da Gestante. Anote as perguntas antes de sair de casa e as respostas durante a consulta.

3**IMPRIMA CÓPIAS EXTRAS**

As folhas de registro de consultas, contrações e sintomas podem ser impressas quantas vezes precisar.

4**USE O MÊS A MÊS**

Cada mês tem uma página com sugestões do que organizar, espaço para tarefas e para registrar como você está se sentindo.

**OS NÚMEROS DA CONSULTA**

Peso, pressão arterial, altura uterina e batimentos do coração do bebê (BCF) costumam ser medidos nas consultas e anotados na Caderneta. Copiar aqui ajuda você a acompanhar a evolução — e a conversar com a equipe se algo mudar. Quem interpreta os valores é sempre a sua equipe de saúde.

Importante: este material é informativo e de organização. Não substitui o pré-natal, consultas ou orientações da sua equipe de saúde. Em caso de dúvida ou sintoma, procure sua UBS ou maternidade de referência, ou ligue para o **Disque Saúde 136**. Em emergência, **SAMU 192**.

REGISTRO DAS CONSULTAS · FOLHA 1 DE 4

Minhas consultas

Consulta nº _____

Data: ____/____/____

Semanas: _____

Peso _____

Pressão (PA) _____

Altura uterina _____

BCF (coração) _____

Profissional _____

Próxima consulta _____

O QUE FOI DITO E ORIENTADO

EXAMES PEDIDOS

MINHAS PERGUNTAS / DÚVIDAS

Consulta nº _____

Data: ____/____/____

Semanas: _____

Peso _____

Pressão (PA) _____

Altura uterina _____

BCF (coração) _____

Profissional _____

Próxima consulta _____

O QUE FOI DITO E ORIENTADO

EXAMES PEDIDOS

MINHAS PERGUNTAS / DÚVIDAS

PARA LEVAR À CONSULTA

Diário de sintomas

Enjoo, azia, dor nas costas, inchaço, sono, humor... Anotar quando aparece e o que ajuda facilita muito a conversa com a equipe. Marque a última coluna para lembrar de falar na consulta.

DATA	O QUE SENTI	INTENSIDADE	O QUE AJUDOU	FALAR NA CONSULTA
		leve · média · forte		☐
		leve · média · forte		☐
		leve · média · forte		☐
		leve · média · forte		☐
		leve · média · forte		☐
		leve · média · forte		☐
		leve · média · forte		☐
		leve · média · forte		☐
		leve · média · forte		☐
		leve · média · forte		☐
		leve · média · forte		☐
		leve · média · forte		☐
		leve · média · forte		☐
		leve · média · forte		☐

+ NÃO ANOTE — PROCURE ATENDIMENTO

Sangramento vaginal, perda de líquido, dor de cabeça forte com visão turva ou pontos brilhantes, inchaço súbito no rosto e nas mãos, febre, dor forte na barriga, contrações regulares antes de 37 semanas ou diminuição dos movimentos do bebê pedem avaliação imediata na maternidade ou no serviço de urgência.

NENHUMA DÚVIDA É BOBA

Perguntas para a consulta

Escreva as dúvidas assim que elas aparecerem — no meio da consulta, é comum esquecer. Depois, anote a resposta ao lado.

Consulta do dia _____

Semanas _____

Consulta do dia _____

Semanas _____

Consulta do dia _____

Semanas _____



IDEIAS DE PERGUNTAS

Está tudo bem com o crescimento do bebê? Meus exames estão normais? Quais sinais devem me fazer ir à maternidade? Qual é a maternidade de referência? Como está minha pressão? Posso continuar trabalhando e fazendo atividade física?

SEU PRÉ-NATAL ORGANIZADO

Próximos passos

- 1 Hoje:** preencha "Meus dados" e o calendário com as consultas já marcadas.
- 2 Antes de cada consulta:** escreva as perguntas e leve o planner junto com a Caderneta da Gestante.
- 3 Depois de cada consulta:** registre o que foi dito, os exames pedidos e a data da próxima.
- 4 No início de cada mês:** abra a página do mês e escolha as tarefas da vez.
- 5 Na reta final:** use o contador de contrações e acompanhe o Guia da Gestação Semana a Semana (Material 01) e a mala (Material 03).

Fontes consultadas

- Ministério da Saúde. *Caderneta da Gestante* (edição vigente) — consultas, exames, vacinas e sinais de alerta. gov.br/saude
- Ministério da Saúde. Programa Nacional de Imunizações (PNI) — Calendário Nacional de Vacinação da gestante. gov.br/saude
- Ministério da Saúde. Programa Nacional de Suplementação de Ferro e orientações de suplementação de ácido fólico na gestação.
- Ministério da Saúde. *Cadernos de Atenção Básica n° 32 — Atenção ao pré-natal de baixo risco*.
- Brasil. Lei n° 11.634/2007 — direito da gestante ao conhecimento e à vinculação à maternidade no SUS.

Conteúdo informativo. Este planner não substitui o pré-natal, a Caderneta da Gestante nem as orientações da sua equipe de saúde. Em caso de dúvida ou sintoma, procure sua UBS ou maternidade de referência. **Disque Saúde 136 · SAMU 192.**

Com carinho, equipe Vendrya.