



PROGRAMA

*Apoio à Mãe
Estudante da
UFPR*



UNIVERSIDADE FEDERAL DO PARANÁ

Universidade Federal do Paraná
Pró-Reitoria de Pertencimento e Políticas de Permanência Estudantil

Programa Apoio à Mãe Estudante da UFPR

1^a edição

Curitiba-PR
2025

Esta licença permite que outros remixem, adaptem e criem a partir do seu trabalho, mesmo para fins comerciais, desde que lhe atribuam o devido crédito e que licenciem as novas criações sob termos idênticos.



Elaboração, distribuição e informações

UNIVERSIDADE FEDERAL DO PARANÁ

Pró-Reitoria de Pertencimento e Políticas de Permanência Estudantil

Rua XV de Novembro, 1299 – Térreo – Edifício Dom Pedro II (entrada pelo acesso lateral) –

Centro – Curitiba – Paraná

Recepção: 3888-7757

Editor geral

Daiana Kloh Khalaf

Jéssica Batistela Vicente

Revisão

Jéssica Batistela Vicente

Coordenador geral do projeto

Daiana Kloh Khalaf

Normalização

Antônio Francisco Jacó Rodrigues

Organização

Daiana Kloh Khalaf

Jéssica Batistela Vicente

Elaboração

Daiana Kloh Khalaf

Jéssica Batistela Vicente

Projeto gráfico e diagramação

Bruna da Costa Bueno

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)
(Câmara Brasileira do Livro, SP, Brasil)

Khalaf, Daiana Kloh
Programa apoio à mãe estudante da UFPR [livro eletrônico] / Daiana Kloh Khalaf, Jéssica Batistela Vicente. -- 1. ed. -- Curitiba, PR : Ed. das Autoras, 2025.

PDF

ISBN 978-65-01-85734-3

1. Educação 2. Ensino superior - Estudantes
3. Maternidade - Brasil 4. Saúde pública I. Vicente, Jéssica Batistela. II. Título.

25-324714.0

CDD-378

Índices para catálogo sistemático:

1. Ensino superior : Educação 378

Livia Dias Vaz - Bibliotecária - CRB-8/9638

SUMÁRIO

APRESENTAÇÃO	6
1 INTRODUÇÃO	9
1.1 Objetivos	9
1.2 Benefícios ofertados	10
1.3 Público-alvo	11
1.4 Como participar do programa	11
2 RESTAURANTE UNIVERSITÁRIO	12
3 PROMOÇÃO DA SAÚDE MATERNO-INFANTIL NA UFPR	15
3.1 Gestação	15
3.2 Atenção à sua saúde durante a gestação.....	15
3.3 Principais vacinas na gestação	17
4 CUIDADOS IMPORTANTES NA GRAVIDEZ	19
4.1 Exercícios	19
4.2 Sono	19
4.3 Alimentação	20
4.4 Sinais de alerta durante a gestação	22
5 PARTO E NASCIMENTO	24
5.1 Trabalho de parto	24
5.1.1 Como identificar o trabalho de parto?	24
5.1.2 O parto	25
5.2 Puerpério	26
5.2.2 Saúde mental	27

Pelo direito de aprender e cuidar

Prezadas estudantes e membros da comunidade acadêmica da Universidade Federal do Paraná (UFPR),

É com grande satisfação e um profundo senso de responsabilidade que a Pró-Reitoria de Pertencimento e Política de Permanência Estudantil (P4E) apresenta o **Programa Apoio à Mãe Estudante da UFPR**, uma das ações que reforçam o compromisso da UFPR com a permanência de estudantes que vivenciam a maternidade durante sua trajetória acadêmica.

Nós, na P4E e em toda a UFPR, compreendemos profundamente os desafios singulares que se apresentam às nossas estudantes que vivenciam a gestação e o puerpério. Conciliar a intensa jornada acadêmica com as responsabilidades inerentes à maternidade não é tarefa simples e, muitas vezes, pode se tornar um obstáculo significativo para a continuidade e o sucesso nos estudos.

Diante dessa realidade, e em total consonância com as diretrizes da Política Nacional de Assistência Estudantil (PNAES, 2024), a UFPR, por meio da P4E, sente-se honrada em lançar este programa específico para **mães estudantes**.





Queremos que a maternidade não seja um fator de exclusão, mas sim uma fase da vida que seja acolhida e amparada pela nossa instituição, garantindo, assim, a permanência e a inclusão plena de **gestantes** e **puérperas** no ensino superior.

O Programa Apoio à Mãe Estudante da UFPR se fundamenta em três pilares essenciais, nossos objetivos primordiais:

- Nosso compromisso é fomentar ativamente a permanência estudantil e minimizar os impactos que a maternidade possa causar na trajetória acadêmica.
- Almejamos construir um ambiente universitário que seja verdadeiramente inclusivo e acolhedor. Isso significa ir além do suporte material, oferecendo também atenção psicossocial, criando um espaço onde as mães estudantes se sintam compreendidas, amparadas e pertencentes à nossa comunidade.
- Temos propósito de estimular a constante evolução das políticas institucionais de apoio à maternidade. Acreditamos que a assistência estudantil é um processo contínuo de aprendizado e aprimoramento, e este programa dedicado às mães estudantes é um passo importante nessa direção, complementando outras ações voltadas ao apoio parental na UFPR.





Com o lançamento do Programa Apoio à Mãe Estudante, a Universidade Federal do Paraná reafirma seu compromisso com a equidade, a inclusão e o bem-estar de todas as suas estudantes, inserindo esta ação em um conjunto mais amplo de iniciativas de apoio à parentalidade.

Contem com a P4E e com toda a UFPR nesta importante jornada. Juntos, construiremos um futuro mais justo e acolhedor para todas as nossas estudantes.

Muito obrigado!
André Vinícius Martinez Gonçalves





1 INTRODUÇÃO

Programa Apoio à Mãe Estudante da UFPR

O Programa Apoio à Mãe Estudante da UFPR tem como objetivo proporcionar suporte integral às estudantes gestantes e mães de crianças até o 6º mês de vida, contribuindo para a sua permanência e inclusão no ensino superior, em consonância com as diretrizes da Política Nacional de Assistência Estudantil (PNAES, 2024).

1.1 Objetivos

O programa tem os seguintes objetivos:

- Fomentar a permanência estudantil, minimizando os impactos da maternidade na trajetória acadêmica;
- Promover um ambiente universitário inclusivo e acolhedor, garantindo suporte material e atenção psicossocial às mães estudantes;

- 
- Estimular políticas institucionais de apoio à parentalidade, visando aprimorar continuamente as estratégias de assistência estudantil.

1.2 Benefícios ofertados

Para alcançar seus objetivos, o programa disponibilizará os seguintes benefícios:

- Auxílio à Mãe Estudante da UFPR: apoio financeiro no valor de R\$ 300,00 (trezentos reais) mensais para mães estudantes, destinado à alimentação da mãe nos seis primeiros meses de vida da criança, promovendo a segurança alimentar nesse período crucial.
- Concessão de um kit-enxoval para recém-nascidos: composto por itens de primeira necessidade para os cuidados iniciais com o bebê e suporte à mãe no período pós-parto.
- Acompanhamento em Saúde: atendimento prioritário nos serviços de assistência psicológica, de enfermagem e de serviço social da UFPR, incluindo rodas de conversa sobre cuidados com o recém-nascido, amamentação/nutrição, grupos de apoio e orientações individuais.



1.3 PÚBLICO-ALVO

O programa é destinado a:

- Estudantes gestantes ou puérperas (até o 6º mês incompleto - cinco meses e 29 dias, desde o parto), regularmente matriculadas em cursos presenciais de graduação, profissionalizantes ou de educação de nível médio da UFPR.

1.4 Como participar do programa

Inscrições: As inscrições ocorrerão por fluxo contínuo, a depender do orçamento da UFPR e da disponibilidade de auxílios.

Documentação necessária: Todos os documentos exigidos estarão detalhados em edital. No caso de gestantes, é necessário apresentar atestado ou declaração emitida por profissional de saúde regularmente inscrito em seu conselho profissional, datado e assinado, comprovando a gestação, além do *upload* da caderneta/cartão da gestante (pré-natal). No caso de puérperas, é necessário apresentar a certidão de nascimento da criança. Ambos em campos específicos, no ato da inscrição.



2 RESTAURANTE UNIVERSITÁRIO

Além do Programa Apoio à Mãe Estudante, a P4E tem atuado de forma contínua para ampliar o acesso e os direitos dos(as) nossos(as) estudantes, que são responsáveis por dependentes no contexto universitário da UFPR.

Uma das medidas mais significativas é a publicação da **Portaria nº 10, de 1º de abril de 2025**, que regulamenta o acesso de **filhas e filhos de estudantes, servidoras(es) e trabalhadoras(es) terceirizadas(os)** aos Restaurantes Universitários (RUs) da UFPR. A norma estabelece condições específicas para esse acesso, conforme segue:

I

Isenção do pagamento de refeições e fornecimento de utensílios individuais, mediante cadastro, para filhas e filhos com **até 6 anos incompletos**.



II

Acesso mediante **pagamento do valor contratual**, com fornecimento de utensílios, para filhas e filhos com **idade entre 6 anos completos e 12 anos incompletos**.

III

Isenção de pagamento e fornecimento de utensílios, mediante cadastro, para filhas e filhos de estudantes **contempladas(os) com o auxílio refeição (PROBEM)**, com idade de **até 12 anos incompletos**.

IV

Acesso mediante **pagamento**, com fornecimento de utensílios e apresentação de laudo comprobatório de deficiência, para filhas e filhos de estudantes com **idade igual ou superior a 12 anos completos**.

A normativa está fundamentada no Estatuto da Criança e do Adolescente (ECA) e reforça o compromisso da UFPR com a permanência estudantil, a inclusão e o reconhecimento das diversas configurações familiares presentes em sua comunidade acadêmica.

Para mais informações!

Clique no *link* ou aponte a câmera para o QR Code.

Acesse aqui!





3 PROMOÇÃO DA SAÚDE MATERNO-INFANTIL NA UFPR

3.1 Gestação

A gravidez envolve transformações para você, seu(sua) parceiro(a) e toda a família. Ao longo de nove meses, seu corpo passou ou ainda passará por diversas mudanças, preparando-se para o parto e a maternidade. Por isso, é essencial acompanhar sua saúde desde o início. Procure a Unidade de Saúde mais próxima da sua casa e inicie o pré-natal.

3.2 Atenção à sua saúde durante a gestação: Consultas de Pré-Natal

O acompanhamento pré-natal é fundamental para garantir o bem-estar da pessoa gestante e do bebê. As consultas devem ser realizadas com regularidade: a cada quatro semanas no primeiro trimestre, a cada duas a três semanas no segundo e semanalmente no terceiro trimestre.



Durante essas consultas, são solicitados exames laboratoriais e ultrassonografias essenciais para acompanhar o desenvolvimento fetal e identificar precocemente qualquer intercorrência.

Além dos cuidados clínicos, é importante compreender as transformações físicas, emocionais e hormonais que ocorrem em cada fase da gestação. Para isso, você pode consultar a Caderneta da Gestante, um material completo produzido pelo Ministério da Saúde (MS), que orienta sobre os cuidados mês a mês, direitos das gestantes e sinais de alerta.

Para acesso à Caderneta da Gestante

Visite a página do MS clicando no link ou apontando a câmera para o QR Code.





Sempre que surgir alguma dúvida, procure a equipe de saúde que acompanha sua gestação. O pré-natal é um espaço de cuidado, escuta e acolhimento — valorize esse momento!

Você sabia que também existe o pré-natal do(a) parceiro/parceira?

Esse acompanhamento tem como objetivo preparar a parceria para o exercício da **parentalidade ativa e consciente**. Além disso, permite a detecção precoce de doenças, a atualização da carteira de vacinação e o incentivo à participação em atividades educativas nos serviços de saúde.

3.3 Principais vacinas na gestação

A vacinação é gratuita no Sistema Único de Saúde (SUS).



TABELA 1- CALENDÁRIO NACIONAL DE VACINAÇÃO DA GESTANTE

IDADE	VACINA	DOSE	DOENÇAS EVITADAS
A QUALQUER TEMPO NO PRÉ- NATAL	Hepatite B	3 Doses	Hepatite B e suas complicações (Hepatite D)
	dT (Dupla bacteriana adulto)	1 dose de reforço a cada 10 anos	Difteria e Tétano
	Influenza (trivalente, fragmentada e inativa)	1 dose anual	Gripe (Influenza)
	Covid-19	1 dose a cada gestação	A forma grave e as complicações por covid-19
A PARTIR DA 20^a SEMANA GESTACIONAL	dTpa (Triplice bacteriana acelular tipo adulto)	Dose única	Difteria, Tétano e Coqueluche

Fonte: Ministério da Saúde (2025).

Para mais informações

Acesse aqui!





4 CUIDADOS IMPORTANTES NA GRAVIDEZ

4.1 Exercícios

Exercícios leves na gravidez fazem bem para você e para o bebê! Eles ajudam na circulação, no controle de peso e promovem o bem-estar físico e emocional. Pratique atividades leves durante toda a gestação, sempre com orientação profissional e acompanhamento do seu enfermeiro e médico.

4.2 Sono

A fadiga é comum durante a gestação. Priorize o repouso, dormindo pelo período que te faz sentir descansado(a). Equilibre suas demandas acadêmicas e organize seus horários de estudo.



Eleve as pernas ao sentar-se ou deitar-se e, se sentir sono, não hesite em descansar mais.

4.3 Alimentação

Durante a gravidez, adote uma alimentação saudável, diversificada, priorizando alimentos naturais e minimamente processados, para seu bem-estar e o desenvolvimento saudável do bebê.

Passos para uma alimentação saudável na gestação:

➤ Consuma feijão todos os dias

- Inclua feijão ou outras leguminosas (lentilha, grão-de-bico, ervilha) no almoço e no jantar.
- São fontes importantes de ferro, proteínas e fibras, ajudando a prevenir anemia e constipação intestinal.

➤ Evite bebidas adoçadas

- Evite refrigerantes, sucos de caixinha ou em pó e refrescos artificiais.
- Prefira água, chás naturais (sem açúcar) e frutas *in natura*.
- Reduza o uso de adoçantes e limite o consumo de cafeína (até uma xícara por dia).

➤ Reduza os alimentos ultraprocessados

- Evite salgadinhos, bolachas recheadas, macarrão instantâneo, embutidos e doces industrializados.
- Prefira refeições simples e caseiras, como arroz, feijão, legumes, ovos e carnes.



➤ **Coma legumes e verduras todos os dias**

- Inclua esses alimentos no almoço e jantar, variando as formas de preparo: refogados, assados, crus, em sopas e tortas.
- Dê preferência aos vegetais da estação e da região, especialmente os verde-escuros e alaranjados.

➤ **Consuma frutas diariamente**

- Coma frutas inteiras, no café da manhã, lanches ou como sobremesa.
- Dê preferência a frutas da estação e de cores variadas (laranja, acerola, mamão, banana, manga).

Coma com atenção e em ambiente tranquilo

- Evite se alimentar em frente à TV ou celular.
- Sempre que possível, coma sentada, com calma.
- Mastigue bem os alimentos e aproveite os sabores.

Beba água ao longo do dia

- Hidrate-se com água potável nos intervalos entre as refeições.
- A água é essencial para circulação, controle da pressão arterial e prevenção de infecções urinárias.

Valorize o que você já faz de bom

- Mantenha os hábitos alimentares positivos.
- Compartilhe suas práticas com outras gestantes e aproveite sua rede de apoio.

➤ ***Adapte a alimentação em caso de desconfortos***

- Se tiver náuseas ou azia, faça refeições menores e mais frequentes, evite deitar-se logo após comer e prefira alimentos leves.
- Evite alimentos gordurosos, doces e com cheiro forte.

➤ ***Higienize bem os alimentos***

- Lave frutas, legumes e verduras em água corrente e deixe de molho por 15 minutos em solução com água sanitária própria para alimentos (1 colher por litro de água).
- Enxágue bem antes de consumir.

4.4 Sinais de alerta durante a gestação



PROCURE O SERVIÇO DE SAÚDE SE:



- A pressão estiver alta;
- Sentir dor de cabeça forte, enxergar embaçado ou ver "luzinhas";
- Tiver sangramento ou sair líquido (água) pela vagina;
- Estiver com muito inchaço nos pés, pernas ou no rosto, principalmente de manhã;
- Sentir dor ou queimação ao fazer xixi;

- Tiver sangramento, mesmo sem dor;
- Sentir contrações fortes, doloridas e que não param;
- Estiver com febre, dor no corpo, dor de cabeça, olhos vermelhos ou manchas vermelhas na pele.



5 PARTO E NASCIMENTO

A **Lei nº 11.108/2005** garante que toda pessoa gestante tem o **direito** de **estar acompanhada** por alguém de sua escolha durante o trabalho de parto, o parto e o pós-parto imediato. Esse direito vale para hospitais públicos (SUS), particulares e conveniados. **É um apoio importante nesse momento tão especial!**

5.1 Trabalho de parto

5.1.1 Como identificar o trabalho de parto?

I

Contrações no útero: Você pode sentir uma contração que começa nas costas e vai para a parte baixa da barriga. Pode ou não causar dor. Sua barriga fica dura por cerca de 60 segundos.

Fique atenta: se tiver mais de uma contração a cada 10 minutos, é hora de ir para a maternidade.



II

Perda de líquido pela vagina: Se a bolsa romper, você vai perceber um líquido escorrendo pelas pernas, que pode molhar a roupa. Nesse caso, vá para a maternidade, mesmo que não esteja sentindo dor.

5.1.2 O parto: um momento único e especial

O parto é um momento muito especial na vida da mulher e da família. É a chegada de um novo amor, cheio de emoções e descobertas.

O **parto normal** ajuda na recuperação mais rápida, facilita os cuidados com o bebê e tem menos risco de complicações. Além disso, favorece a chamada "**hora de ouro**" – aquele contato pele a pele com o bebê logo após o nascimento e a amamentação na primeira hora de vida. **Amamentar** nesse momento também ajuda o útero a se contrair, o que diminui o risco de hemorragias.



A **cesárea** é uma cirurgia que pode ser muito importante e necessária para proteger a vida da mãe e do bebê. Ela deve ser feita em casos específicos, quando há uma indicação de emergência, como em casos de sofrimento do bebê por problemas na placenta ou no cordão umbilical, ou se a mãe tem alguma doença grave.

Seja **parto normal ou cesárea**, o mais importante é que esse momento seja **vivido com respeito, carinho e segurança**. A mulher deve ter todo o suporte emocional necessário, em um ambiente tranquilo, acolhedor e seguro.

5.2 Puerpério

Parto normal: Se houve laceração, sinalize ao enfermeiro(a) e mantenha a cicatriz limpa com sabonete durante o banho e após ir ao banheiro. Seque bem a área. A dor é normal e os pontos, se for o caso, caem sozinhos.

Cesárea: Higienize a cicatriz com sabonete e seque bem. Os pontos devem ser retirados na Unidade Básica de Saúde entre 7 e 10 dias após o parto.



Após o parto (em *ambos* os casos):

- É normal sentir cólicas, especialmente ao amamentar, pois o útero está voltando ao tamanho normal.
- Você terá secreção vaginal (lóquios), que começa como sangramento e vai clareando aos poucos, durando cerca de um mês.
- Procure a Unidade Básica de Saúde se tiver dor forte na parte de baixo da barriga, febre ou sangramento intenso e/ou com odor ruim.
- Caso tenha tido pressão alta, diabetes ou outras condições durante a gestação, siga os cuidados e orientações da UBS ou maternidade, incluindo o retorno para reavaliação.

5.2.1 Saúde mental

Durante a gravidez e o parto, você passou por muitas mudanças, e é normal se sentir insegura ou com medo. Algumas pessoas podem se sentir mais tristes, ter crises de choro, dificuldade para dormir, se cuidar ou cuidar do bebê. Se isso acontecer com você, não hesite em pedir ajuda a alguém da sua família e a procurar a sua UBS.



E se esses sentimentos ou sintomas ficarem muito intensos ou persistirem, procure um profissional de saúde. Cuidar da sua saúde mental é essencial para você e para o bem-estar do seu bebê.

Consulta pós-parto

Você e seu bebê devem ir à **Unidade Básica de Saúde** na **primeira semana após o parto**, de preferência com o pai ou companheiro(a). Esse retorno é importante para:

- Avaliar a sua saúde e a do bebê;
- Ver como está a amamentação e o sangramento;
- Verificar a cicatrização e, se necessário, retirar pontos;
- Esclarecer todas as dúvidas da família.



6 RECÉM-NASCIDO E CRIANÇA

6.1 Consultas de acompanhamento da saúde do bebê

As consultas de acompanhamento do seu bebê na Unidade Básica de Saúde, durante o primeiro ano de vida, ocorrem na primeira semana após o parto e aos 1, 2, 4, 6, 9 e 12 meses de idade. Nessas consultas, você poderá tirar todas as suas dúvidas sobre os cuidados com a criança com médicos e/ou enfermeiros, além de acompanhar de perto o seu crescimento e desenvolvimento.



Você conhece a Caderneta da Criança do Ministério da Saúde?

Nela, você encontrará informações sobre os direitos da criança, garantias sociais, cuidados com a saúde desde os primeiros dias de vida, bem como orientações sobre amamentação, alimentação e estímulo ao desenvolvimento infantil.

Para acessar a Caderneta da Criança

[Acesse aqui!](#)



6.1.1 Triagem Neonatal

A triagem neonatal é uma ação preventiva que identifica distúrbios e doenças congênitas nos primeiros dias de vida, permitindo tratamento precoce para reduzir danos. Inclui os testes do pezinho, olhinho, linguinha, orelhinha e coraçãozinho, que devem ser realizados nos primeiros dias de vida. Se informe com os profissionais de saúde sobre esses testes.



Você conhece as vacinas que seu filho(a) deve receber para ficar protegido?

A vacinação é gratuita no Sistema Único de Saúde (SUS).

IMUNIZAÇÃO DO PARANÁ

Idade	Vacina	Dose Unica	Dose	1 ^a dose	2 ^a dose	3 ^a dose	1 ^o reforço	2 ^o reforço	Reforço 10 anos
Ao nascer	BCG - ID	●							
	Hepatite B		●						
2 meses	Pentavalente			●					
	VIP			●					
	Pneumocócica 10 V			●					
	Rotavírus			●					
3 meses	Meningocócica C				●				
4 meses	Pentavalente					●			
	VIP					●			
	Pneumocócica 10 V					●			
	Rotavírus					●			
5 meses	Meningocócica C					●			
	Covid-19 ¹ (Moderna Pfizer)					●			
6 meses	Pentavalente						●		
	VIP						●		
	Influenza					●			
7 meses	Covid-19 ¹ (Moderna Pfizer)						●		
	Influenza						●		
9 meses	Febre Amarela ³		●						
	Covid-19 ¹ (Pfizer)						●		
12 meses	Pneumocócica 10 V							●	
	Meningocócica C							●	
	Tríplice Viral					●			
15 meses	DTP							●	
	VIP							●	
	Hepatite A		●						
	Tetra Viral		●						
	Tríplice viral + Varicela			●				●	
4 anos	DTP								●
	Varicela		●						
	Febre Amarela ³							●	
9 a 19 anos	Hepatite B			●		●	●		
	Meningocócica ACWY		●						
	Febre Amarela ³		●						
	Tríplice Viral			●		●			
	HPV		●						
	Dupla Adulto			●		●	●		●
Adultos 20 a 59 anos	Hepatite B			●		●	●		
	Febre Amarela ³			●					
	Tríplice Viral			●		●	●		
	Dupla Adulto			●		●	●		●
Idosos 60 anos ou mais	Hepatite B			●		●	●		
	Dupla Adulto			●		●	●		●
	Influenza		●						
	Covid-19		●						
Gestantes	Hepatite B				●	●	●		
	Dupla Adulto				●	●	●		
	dTpa			●					
	Influenza		●						
	Covid-19		●						

¹ ATENTAR PARA O FABRICANTE DA VACINA COVID-19 (MODERNA - 2 DOSES, PFIZER - 3 DOSES)

² NO CASO DE INDISPONIBILIDADE DA TETRA VIRAL, TOMAR A TRÍPlice VIRAL + VARICELA

³ PESSOAS QUE RECEBERAM (1) UMA DOSE DA VACINA ANTES DOS 5 ANOS, DEVEM REALIZAR DOSE DE REFORÇO

BCG (Bacilo Calmette-Guerin)
Previne as formas graves de tuberculose, principalmente miliar e meningo.

Hepatite B - Previne a hepatite B.

Pentavalente - Previne difteria, tétano, coqueluche, hepatite B e infecções causadas pelo *Haemophilus influenzae B*.

VIP - previne a poliomielite, tipos I, II e III.

Pneumocócica 10V - previne contra doenças causadas por pneumococo: pneumonia, otites, meningites.

Rotavírus - previne as diarreias por rotavírus.

Meningocócica C - previne doenças invasivas causadas pela *Neisseria meningitidis* do sorogrupo C.

Covid-19 - previne contra infecção pela Covid-19.

Influenza - previne o vírus da gripe: H1N1, H3N2 e influenza B.

Febre amarela - previne febre amarela.

Tríplice Viral - previne o sarampo, caxumba e rubéola.

DTP - previne a difteria, tétano e coqueluche.

Hepatite A - previne a hepatite A.

Tetra Viral - previne sarampo, caxumba, rubéola e varicela.

Varicela - previne a varicela.

Meningocócica ACWY - previne doenças invasivas causadas pela bactéria *Neisseria meningitidis* do sorogrupo A, C, W e Y.

HPV - previne câncer e verruga genital por papilomavírus humano.

Dupla adulto - previne a difteria e tétano.

dTpa - previne difteria, tétano e coqueluche acelular.

Fontes: Ministério da Saúde e Secretaria de Estado da Saúde do Paraná.

3 doses. Considerar histórico vacinal.

Dose única de 11 a 14 anos de idade.

Dose única a partir dos 5 anos de idade.

2 doses até 29 anos.

Dose única 30 a 59 anos.

Dose única de 9 a 14 anos.

3 doses. Considerar histórico vacinal, reforço a cada 10 anos.

3 doses. Considerar histórico vacinal.

Dose única a partir dos 5 anos de idade.

2 doses até 29 anos.

Dose única 30 a 59 anos.

3 doses. Considerar histórico vacinal, reforço a cada 10 anos.

3 doses. Considerar histórico vacinal.

3 doses. Considerar histórico vacinal, reforço a cada 10 anos.

Repetir anualmente.

Repetir Semestralmente.

3 doses em qualquer idade gestacional. Considerar histórico vacinal.

Uma dose a cada gestação (Apos 20 sem).

Repetir anualmente se nova gestação.

Repetir a cada gestação e/ou parto.

6.2 Amamentação

O leite materno é completo e recomendado até os 2 anos ou mais. Nos primeiros 6 meses, ele deve ser o único alimento, sem necessidade de chá, suco, água ou outro leite.

I

Benefícios para a criança: O leite materno protege contra doenças como diarreia, infecções respiratórias, alergias e favorece o desenvolvimento emocional do bebê, além de fortalecer os músculos da face e melhorar a respiração, fala e saúde dental.

II

Benefícios para a mãe: Com uma alimentação saudável, a amamentação ajuda a perder o peso ganho durante a gravidez, favorece a recuperação do útero e reduz o risco de hemorragias e anemia. Também diminui as chances de doenças como diabetes e cânceres de mama e ovário.

6.2.1 A amamentação favorece a comunicação entre a mãe e o bebê

Esse momento é muito importante para a troca entre você e seu bebê. O contato próximo e constante ajuda a criar uma ligação especial entre vocês. Quando o bebê fica encostado na sua barriga, ele se sente mais seguro, como se ainda estivesse dentro do útero. Isso ajuda o bebê a se adaptar melhor ao novo mundo aqui fora. Essa proximidade fortalece o carinho, o olhar, o toque e outros jeitos de se comunicar, mesmo sem palavras. Tudo isso é essencial para o desenvolvimento do seu bebê e para o bem-estar físico e emocional dele.

Para conhecer sobre as posições para amamentar, pega da mama, tempo de mamada, quantidade de leite materno e os desafios na amamentação, acesse o link ou escaneie o Qrcode abaixo

Acesse aqui!





No **Guia alimentar para crianças brasileira menores de 2 anos**, você encontrará também orientações sobre a introdução alimentar do seu bebê, a partir de 6 meses.

[Acesse aqui!](#)



6.2.2 Dicas para manter a amamentação no retorno às aulas

O retorno aos estudos não deve ser motivo para iniciar a introdução alimentar antes de seu filho completar 6 meses, nem para o desmame precoce. É possível extrair e armazenar seu leite para que seu filho o tome enquanto você estiver fora de casa, ou levá-lo para ser amamentado na UFPR.



Antes de retornar à UFPR:

- É importante se organizar para extrair e armazenar o leite com antecedência, começando cerca de 15 dias antes do retorno. Pratique a extração para se familiarizar com o processo.
- Identifique os locais adequados na UFPR para realizar a extração e o armazenamento do leite. Solicite apoio da coordenação do seu curso para identificar esses locais.

Em casa:

- Mantenha a amamentação de acordo com a demanda do seu bebê;
- Para oferecer o leite na sua ausência, utilize copinho, colher ou colher dosadora. Evite o uso de mamadeiras, pois sugar em mamadeira confunde a criança devido a diferença no fluxo de leite e no menor esforço necessário para mamar, podendo levar a criança a recusar a amamentação em seio, além de prejudicar o desenvolvimento da deglutição, mastigação e fala.

Continua...

- Não ferva o leite nem utilize micro-ondas, pois isso pode destruir nutrientes importantes.
- Agite suavemente o frasco para misturar os componentes do leite antes de oferecê-lo.

Preparo do frasco para armazenar o leite:

- Deve ser utilizado apenas frasco de vidro com tampa de plástico, evitando a contaminação por resíduos presentes na parte interna;
- Lave o frasco de vidro e a tampa plástica com água e sabão, removendo todos os resíduos;
- Enxágue bem em água corrente para eliminar completamente o sabão;
- Em uma panela grande, coloque o frasco e a tampa e cubra-os com água;
- Ferva por 15 minutos, contando o tempo a partir da fervura;
- Deixe secar de boca para baixo sobre um pano limpo, sem tocar no interior do frasco. Não enxugue o frasco;
- Atentar-se para locais que possam ter a presença de insetos;
- Após a secagem, tampe o frasco e armazene-o em um local limpo e protegido.



Extração manual do leite

- Retire anéis, alianças, pulseiras e relógio;
- Lave bem as mãos com água e sabão e seque-as com uma toalha limpa ou papel toalha;
- Prenda os cabelos, evite falar durante a extração e utilize uma máscara ou fralda de tecido para cobrir a boca e o nariz;
- Massageie suavemente as mamas com movimentos circulares para facilitar a saída do leite.
- Despreze os primeiros jatos de leite, o que contribui para reduzir, em até 90%, as chances de contaminação por bactérias presentes na aréola.

Técnica

- Posição das mãos: Forme um "C" com os dedos, posicionando o polegar próximo à aréola, na parte superior da mama, e os outros dedos na parte inferior para sustentação;
- Pressione a aréola em direção ao corpo e faça movimentos suaves de compressão, sem deslizar os dedos sobre a pele, até que o leite comece a sair;
- Evite pressionar excessivamente para não bloquear os ductos de leite;

- 
- Incline-se levemente para frente para facilitar o fluxo de leite e descarte os primeiros jatos ou gotas;
 - Alterne a posição dos dedos para esvaziar todas as áreas da mama;
 - Quando o fluxo diminuir, troque para a outra mama e repita o processo conforme necessário;
 - Após a extração, tampe bem o frasco e **identifique-o com seu nome, data e hora do primeiro jato.**

Onde armazenar o leite em casa ---

- Congelador ou *freezer*: até 15 dias.
- Prateleira próxima ao congelador (geladeira): até 12 horas.
- Não armazenar na porta da geladeira.

Onde armazenar o leite na Universidade para o transporte ---

- No *freezer* ou congelador, em posição vertical. A temperatura do *freezer* deverá estar abaixo de -3°C (três graus Celsius negativos).

Transporte do leite retirado ---

- Ao final da jornada de trabalho ou período de aulas, o frasco com leite deverá ser transportado para a sua casa em embalagens térmicas (caixa de isopor ou bolsa térmica).

Para doação

- Seguir as orientações anteriores sobre a extração e manter congelado por no máximo 10 dias e entregar a um banco de leite humano ou posto de coleta de leite humano.

Para mais informações

Acesse aqui!



Banco de Leite Humano (BLH)



Atendimento

- Segunda a sexta, das 7:00 horas às 19:00 horas.

Contato

- Telefone: (41) 3360-1867

Endereço

- Rua General Carneiro, 181
- Curitiba/PR
- Prédio da maternidade do Hospital de Clínicas, 4º andar.

Para **saber mais** sobre o assunto, acesse os links abaixo



[Guia alimentar para crianças brasileiras menores de 2 anos](#)

- 
- Técnicas de massagem nas mamas para lactantes
 - Leite materno pode ser congelado; saiba como retirar, armazenar e oferecer



7 PERGUNTAS FREQUENTES

- **1. A UFPR possui políticas de apoio específicas para mães estudantes?**

Sim. A UFPR conta com políticas de assistência estudantil por meio da Pró-Reitoria de Pertencimento e Políticas de Permanência Estudantil (P4E), que incluem: Auxílio Permanência, Auxílio Refeição, Auxílio Moradia e Auxílio Permanência Parental – atendimento pré-escolar a dependentes.

Mais informações estão disponíveis em: <https://p4e.ufpr.br/editais-3/>

- **2. A UFPR oferece creche ou auxílio financeiro?**

A UFPR não possui creche própria, mas oferece um auxílio financeiro chamado Auxílio Permanência Parental – Atendimento Pré-Escolar a Dependentes.



Esse benefício é destinado a estudantes com filhos(as) menores de 6 anos (ou até 12 anos, em casos de deficiência comprovada), com o objetivo de apoiar o custeio de despesas com assistência pré-escolar. O valor do auxílio é de R\$ 250,00 por mês, conforme edital vigente.

➤ ***3. Há apoio psicológico disponível na P4E?***

Sim. A P4E oferece atendimento psicológico individual por meio da P4E. Os atendimentos ocorrem de **segunda a sexta-feira, das 8h às 20h.**

➤ ***4. Onde buscar ajuda e informações na UFPR?***

Acesse o site oficial da P4E para consultar editais, orientações e serviços disponíveis: [**https://p4e.ufpr.br**](https://p4e.ufpr.br)

REFERÊNCIAS

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Atenção ao Pré-natal de Baixo Risco. Cadernos de Atenção Básica, nº 32. Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica. Brasília, DF: Ministério da Saúde, 2013. 320 p. Disponível em: https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/cadernos_atencao_basica_32_prenatal.pdf. Acesso em: 06 ago. 2025.

BRASIL. Ministério da Saúde. Guia para implantação de salas de apoio à amamentação para a mulher trabalhadora. Brasília: Ministério da Saúde, 2015. 16 p. II. Disponível em: https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_implantacao_salas_apoio_amamentacao.pdf. Acesso em: 06 ago. 2025.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Saúde da criança: aleitamento materno e alimentação complementar. 2. ed. Brasília: Ministério da Saúde, 2015. 184 p. (Cadernos de Atenção Básica; n. 23). Disponível em: https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/saude_criancas_aleitamento_materno_cab23.pdf. Acesso em: 06 ago. 2025.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção Primária à Saúde. Departamento de Gestão do Cuidado Integral de Atenção Primária à Saúde. Departamento de Gestão do Cuidado Integral. – Brasília: Ministério da Saúde, 2023. 73 p. il. Disponível em: https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_pre_natal_profissionais_saude_1ed.pdf. Acesso em: 06 ago. 2025.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção Primária à Saúde. Departamento de Promoção da Saúde. Guia alimentar para crianças brasileiras menores de 2 anos. Brasília: Ministério da Saúde, 2019. 265 p. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-brasil/eu-quero-me-alimentar-melhor/Documentos/pdf/guia-alimentar-para-criancas-brasileiras-menores-de-2-anos.pdf/view>. Acesso em: 06 ago. 2025.

BRASIL. Ministério da Saúde. Fascículo 3: protocolos de uso do Guia Alimentar para a população brasileira na orientação alimentar de gestantes/ Ministério da Saúde, Universidade de São Paulo. – Brasília: Ministério da Saúde, 2021. 15 p.: il. Disponível em: http://189.28.128.100/dab/docs/portaldab/publicacoes/protocolo_guia_alimentar_fasciculo3.pdf. Acesso em: 06 ago. 2025.

BRASIL. Ministério da Saúde. Caderneta da gestante. 8. ed. Brasília: Ministério da Saúde, 2024. Disponível em: https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/caderneta_gestante_8ed_rev.pdf. Acesso em: 06 ago. 2025.

BRASIL. Ministério da Saúde. Caderneta da criança: Passaporte da cidadania. Brasília, DF: Ministério da Saúde, 2024. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-de-a-a-z/s/saude-da-crianca/caderneta>. Acesso em: 06 ago. 2025.

CURITIBA (Município). Secretaria Municipal da Saúde. Pré-natal e puerpério na Atenção Primária. Curitiba: Secretaria Municipal da Saúde, 2025. Disponível em: <https://saude.curitiba.pr.gov.br/atencao-primaria/protocolo-mae-curitibana.html>. Acesso em: 06 ago. 2025.

