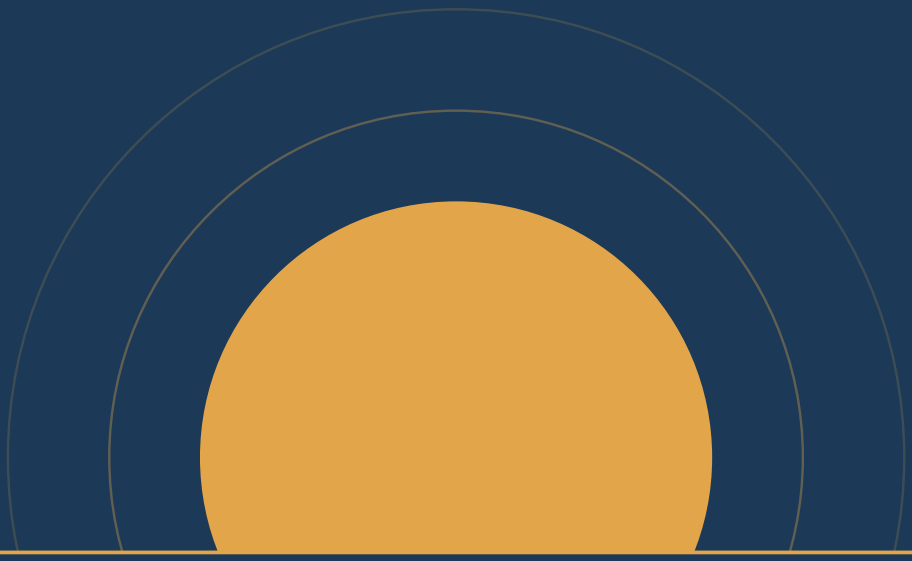
Mamavela

Sua cesárea

Agendada ou não: o que acontece no centro cirúrgico, como cuidar da cicatriz e se recuperar, semana a semana.



Amostra grátis

Uso pessoal do comprador e da família; proibido compartilhar ou revender. Este livro informa e não substitui a orientação médica.
Dúvidas: administration@lacangel.fr

Sumário

Boas-vindas 3

- O que este livro é, e o que não é 3
- As palavras da cesárea 4
- Como usar este livro 4

Capítulo 1. Por que uma cesárea, e quantas são feitas 6

- O que é uma cesárea 6
- Quantas cesáreas são feitas 6
- Agendada, durante o trabalho de parto, de urgência: três caminhos 7
- Os motivos mais frequentes, segundo as Diretrizes brasileiras 7
- Pedir uma cesárea 8
- Benefícios e riscos, em números simples 9
- Quando a decisão é tomada por você 9

Boas-vindas

Talvez a sua cesárea já tenha data marcada no calendário. Talvez o seu obstetra tenha acabado de falar dela como uma possibilidade, porque o bebê está sentado ou porque a placenta está baixa. Ou talvez ela já tenha acontecido, às pressas, no fim de um trabalho de parto longo, e você esteja lendo estas linhas de madrugada, com o bebê dormindo no seu peito, tentando entender o que aconteceu com o seu corpo. Em qualquer ponto da história em que você esteja, este livro é para você.

Uma cesárea é um parto. Você gerou o seu filho, tomou decisões sob pressão, passou por uma cirurgia de grande porte acordada ou dormindo, e agora se recupera dessa cirurgia enquanto cuida de um recém-nascido. Isso merece respeito, não comparação. Não existe jeito "certo" de pôr um filho no mundo, e ninguém ganha medalha pelo caminho que o bebê fez para nascer.

A cesárea também é muito comum. No Brasil, segundo o Sistema de Informações sobre Nascidos Vivos (SINASC) do Ministério da Saúde, citado pela Agência Nacional de Saúde Suplementar (ANS), **57,0% dos nascimentos de 2021** foram por cesárea; nos planos de saúde, **81,76%**. Mesmo que agora não pareça, você está em muito boa companhia.

Este livro reúne o que dizem as fontes oficiais sobre a cesárea e transforma isso em explicações, planos e páginas para preencher. No Brasil: as Diretrizes de Atenção à Gestante: a operação cesariana, do Ministério da Saúde e da CONITEC; a Resolução CFM nº 2.284/2020 sobre a cesariana a pedido; a nova Caderneta Brasileira da Gestante (2026); a ANS; as leis do Planalto e o INSS para as suas licenças. Para os gestos práticos do dia a dia, usamos também o serviço de saúde britânico (NHS), o instituto britânico NICE, os anestesistas obstétricos britânicos (OAA), o Colégio Americano de Obstetras e Ginecologistas (ACOG) e a biblioteca de medicina americana (MedlinePlus), que estão entre as fontes mais concretas que existem. Onde Portugal é diferente, um quadro "Em Portugal" explica. Cada dado vem de uma fonte com nome, que abrimos e conferimos; todas estão no fim do livro, com endereço e data.

O que este livro é, e o que não é

Este livro informa; ele não trata. Ele não conhece a sua história, não pode examinar você e nunca substitui o seu obstetra, a enfermeira obstétrica, o anestesista, a equipe da UBS ou o pediatra do seu bebê. Quando alguma coisa preocupar você, o certo é sempre procurá-los. Você vai ler essa frase muitas vezes, e é de propósito.

Você não vai encontrar aqui nenhuma dose de remédio, nem para a dor nem para prevenir trombose. Isso depende de você, do seu peso, dos seus rins, de como você alimenta o bebê e dos protocolos da sua maternidade: é assunto da sua equipe e do farmacêutico. Vai encontrar: o que costuma acontecer e por quê, o que é normal e o que não é, os sinais de alerta oficiais com os telefones do Brasil (e de Portugal), e ferramentas práticas: listas de perguntas, uma mala da maternidade pensada para a cesárea, um plano de seis semanas e um diário da cicatriz de 14 dias.

Todo parto conta.

Cesárea agendada, cesárea durante o trabalho de parto, cesárea de urgência, cesárea que você pediu: cada uma é um nascimento, e cada uma merece os mesmos cuidados, o mesmo contato pele a pele, o mesmo apoio para alimentar o bebê e a mesma gentileza depois.

As palavras da cesárea

Você pode ouvir	O que quer dizer
Cesárea, cesariana, operação cesariana	O nascimento por um corte na barriga e no útero
Cesárea eletiva, agendada, programada	Decidida e marcada antes do início do trabalho de parto
Cesárea intraparto, de urgência	Decidida durante o trabalho de parto ou por um problema repentino
Raquianestesia, raqui	Anestesia com uma injeção nas costas: acordada, sem sentir da cintura para baixo
Peridural	Anestesia por um tubinho fino nas costas
Anestesia geral	Você dorme durante a cirurgia
Contato pele a pele, hora dourada	O bebê nu sobre o seu peito nu logo depois do nascimento, na primeira hora
Lóquios	O sangramento que sai do útero depois de qualquer parto
UTI neonatal, UCI neonatal	Unidades para bebês que precisam de cuidados especiais
Parto vaginal após cesárea	Um parto normal quando você já teve uma cesárea
Enfermeira obstétrica, obstetriz	Profissionais que acompanham a gestação, o parto e o pós-parto
SAMU 192	O serviço de urgência (capítulo 10)

Como usar este livro

Não precisa ler na ordem.

- **Se a sua cesárea está agendada:** leia os capítulos 1 a 6 nas semanas antes, preencha as páginas de perguntas e de preferências, arrume a mala do capítulo 2 e volte aos capítulos 6 a 10 depois do nascimento.
- **Se talvez você precise de uma cesárea** (bebê sentado, placenta baixa, gêmeos, uma cesárea anterior): leia os capítulos 1, 3, 4 e 13, para que nada no dia seja totalmente novo.
- **Se a sua cesárea já aconteceu:** comece pelo capítulo 10 (sinais de alerta), depois o 7 (a cicatriz) e o 8 (semana a semana). O capítulo 11 está ali para quando você quiser pensar em como viveu o parto.
- **Parceiro, parceira ou acompanhante:** o capítulo 12 foi escrito para você, mas na prática os capítulos 5, 8 e 10 vão ajudar mais.

Uma palavra sobre as palavras.

As fontes oficiais falam em “mulher”, “mãe”, “gestante”, “puérpera”. Aqui falamos com você. Mãe solo, duas mães, reprodução assistida, gravidez que chegou de surpresa: seja qual for a sua família, este livro é para você.

Capítulo 1. Por que uma cesárea, e quantas são feitas

O que é uma cesárea

A Caderneta Brasileira da Gestante explica que a cesariana "é uma cirurgia que pode ser necessária em algumas situações para proteger a saúde da gestante ou do bebê", e acrescenta: "Quando há indicação clínica, ela salva vidas. Quando não há necessidade, não traz benefícios adicionais e envolve riscos, como toda cirurgia." O corte na pele costuma ser feito na horizontal, na parte de baixo da barriga, logo acima dos pelos pubianos. Por baixo, o obstetra abre o útero, retira o bebê e a placenta e depois fecha camada por camada (NHS).

Na verdade são duas cicatrizes: a que aparece na pele e a de dentro, no útero. O ACOG explica que cada uma pode ser transversal (de um lado ao outro) ou vertical. A do útero é a que conta para uma próxima gravidez, e por fora não dá para saber como ela é. Voltamos a isso no capítulo 14.

Quantas cesáreas são feitas

Onde	O que diz a fonte	Fonte
Brasil, 2021	1.526.315 cesáreas em 2.677.101 nascimentos: 57,0%	SINASC, citado pela ANS
Saúde suplementar (planos), 2021	81,76% dos 297.800 partos	ANS
Brasil, rede pública e privada	56,7% dos nascimentos, 85% nos serviços privados e 40% nos públicos, no período analisado pelas Diretrizes	Diretrizes da CONITEC (2016)
Mundo	21% dos nascimentos, com previsão de cerca de 29% em 2030	Organização Mundial da Saúde (OMS), 2021

As Diretrizes do Ministério da Saúde falam abertamente de uma "epidemia de operações cesarianas", com cerca de 1,6 milhão de cesáreas por ano, e lembram que, quando feita por indicação médica, a cesariana "é uma cirurgia segura e essencial", mas que, sem justificativa, "pode agregar riscos desnecessários sem que haja um benefício claro". A diferença entre o SUS e os planos não vem das mulheres: vem em boa parte da organização de cada serviço. Para você, isso quer dizer algo concreto: é totalmente legítimo perguntar à maternidade escolhida qual é a taxa de cesáreas e de partos normais após cesárea. Nos planos de saúde, a ANS lançou em 2014, com o Hospital Israelita Albert Einstein e o Institute for Healthcare Improvement, e com o apoio do Ministério da Saúde, o **Projeto Parto Adequado**, para promover o parto normal e reduzir as cesáreas desnecessárias.

O número mundial vem de um estudo de pesquisadores da OMS publicado em 2021 na revista BMJ Global Health (Betran e colegas), com dados de 154 países: 21,1% das mulheres tinham dado à luz por cesárea, de cerca de 5% na África subsaariana a 42,8% na América Latina e no Caribe. Para a OMS, a cesárea pode ser uma cirurgia essencial, que salva vidas, e toda mulher deve participar da decisão sobre o seu parto.

> **Em Portugal.**
> Segundo a Entidade Reguladora da Saúde (ERS), citada pela RTP em julho de 2026, 39,1% dos 83.089 partos de 2025 em Portugal continental foram por cesariana: 33,3% nas unidades do SNS e 62% fora do SNS.

Agendada, durante o trabalho de parto, de urgência: três caminhos

A cesárea agendada é decidida antes de o trabalho de parto começar e tem data. Para a cesárea a pedido, a Resolução CFM nº 2.284/2020 diz que ela "somente poderá ser realizada a partir das 39 semanas completas de gestação (273 dias)", pela segurança do bebê. As Diretrizes recomendam também esperar pelo menos 39 semanas para a cesárea por bebê sentado. O Colégio britânico de obstetras (RCOG) dá os números: 1 em cada 24 bebês nascidos por cesárea agendada com 38 semanas precisou de internação neonatal por dificuldade para respirar, contra 1 em cada 56 depois de 39 semanas.

A cesárea durante o trabalho de parto é decidida quando o trabalho de parto já tinha começado e o plano muda: ele não progride, os batimentos do bebê preocupam ou surge outro problema. Muitas vezes há tempo para conversar, assinar o consentimento e manter a analgesia.

A cesárea de urgência acontece quando há um perigo para você ou para o bebê e ele precisa nascer logo. O NICE britânico classifica a urgência em quatro categorias, para toda a equipe entender a mesma coisa. A sua maternidade pode usar outra classificação: pergunte como é lá.

Categoria	Definição do NICE	Prazo pedido pelo NICE
1	Ameaça imediata à vida da mulher ou do bebê	O mais rápido possível, na maioria dos casos em até 30 minutos depois da decisão
2	Mulher ou bebê comprometidos, sem ameaça imediata à vida	O mais rápido possível, na maioria dos casos em até 75 minutos
3	Sem comprometimento, mas o bebê precisa nascer antes	Agendada com a equipe
4	Nascimento no momento que convém à mulher e à equipe	Uma data marcada

Os motivos mais frequentes, segundo as Diretrizes brasileiras

As Diretrizes de Atenção à Gestante: a operação cesariana trazem recomendações claras, com a qualidade da evidência de cada uma. O seu obstetra vai explicar quais valem para você.

- **Bebê sentado (apresentação pélvica).** Sem contraindicação, recomenda-se a **versão cefálica externa** (manobra com as mãos sobre a barriga para virar o bebê) a partir de 36 semanas, feita por profissional experiente, em ambiente hospitalar, com termo de consentimento. Se ela não for possível ou não der certo, a cesárea é recomendada, a partir de 39 semanas; sugere-se aguardar o início do trabalho de parto.
- **Placenta prévia** que cobre total ou parcialmente o colo do útero: cesárea agendada recomendada.
- **Gêmeos.** Se o primeiro bebê está de cabeça para baixo, a decisão é individualizada, com as suas preferências; se o primeiro não está, a cesárea é recomendada.
- **Infecções.** A cesárea é recomendada após uma primeira infecção por herpes genital no terceiro trimestre ou com lesão ativa no parto; no HIV, segue protocolo próprio. Ela **não é recomendada** só por hepatite B ou hepatite C.
- **O que não basta sozinho:** a pelvimetria, a altura da mãe ou o tamanho do pé não servem para prever se o trabalho de parto vai progredir; a obesidade, o parto prematuro em apresentação cefálica e o bebê pequeno para a idade gestacional não são, sozinhos, motivo de cesárea de rotina.
- **Laqueadura.** A Caderneta e as Diretrizes são claras: a decisão sobre a laqueadura não define o tipo de parto e não deve ser motivo para indicar uma cesariana.

Durante o trabalho de parto, os motivos mais comuns, segundo o ACOG, são um trabalho de parto que não progride e uma preocupação com o bebê, pelo padrão dos batimentos ou por compressão do cordão. A pré-eclâmpsia e algumas doenças da mãe também podem levar a uma cesárea.

Pedir uma cesárea

Algumas mulheres pedem uma cesárea sem motivo médico: depois de um parto anterior traumático, por um medo muito forte do parto, depois de violência sexual, para evitar uma urgência, ou porque uma data marcada dá sensação de controle. São motivos sérios, que merecem escuta.

No Brasil, a Resolução CFM nº 2.284/2020, que revogou a Resolução nº 2.144/2016, diz que "é direito da gestante, nas situações eletivas, optar pela realização de cesariana [...], desde que tenha recebido todas as informações de forma pormenorizada sobre o parto vaginal e o cesariano, seus respectivos benefícios e riscos". A cesariana a pedido, em gestação de risco habitual, só pode ser feita a partir de 39 semanas completas (273 dias), com registro no prontuário. A resolução considera ético o médico atender ao pedido; se houver discordância, ele pode alegar autonomia profissional e encaminhar você a outro profissional. As Diretrizes da CONITEC, por sua vez, recomendam um termo de consentimento informado para toda cesárea agendada e optaram por não incluir recomendações sobre a cesárea a pedido.

> **O medo do parto é real, e pode ser cuidado.**
>
> Se o parto assusta você, fale cedo: com o obstetra, a enfermeira obstétrica, a equipe da UBS, onde também há psicólogos. O NICE britânico e o ACOG americano tratam esse medo como algo que merece conversa de verdade e apoio, não como capricho. Você tem o direito de mudar de ideia, num sentido ou no outro.

Benefícios e riscos, em números simples

O parto vaginal e a cesárea têm, os dois, benefícios e riscos, alguns muito pequenos, outros maiores. O RCOG britânico transformou os dados do NICE em números fáceis de ler. Vêm de estudos de qualidade variável e são médias, não previsões para você.

Assunto	Cesárea agendada	Parto vaginal	Fonte
Infecção da ferida ou do útero	Comum: 2 a 7 em cada 100 mulheres	Não há ferida na barriga	RCOG
Desconforto que dura alguns meses	1 em cada 10 mulheres	Dor no períneo é comum por um tempo	RCOG
Recuperação habitual	Cerca de 6 semanas	Costuma ser mais rápida	RCOG
Perda de urina	Até 1 em cada 5 mulheres	Até 1 em cada 2 mulheres	RCOG
Retirada do útero por hemorragia	Cerca de 1 em 500	Cerca de 1 em 1.000	RCOG
Morte materna (muito rara no Reino Unido nos dois casos)	1 em 4.000	1 em 25.000	RCOG
Pequeno corte na pele do bebê durante a cirurgia	1 a 2 em cada 100 bebês; costuma cicatrizar sem sequelas	Não se aplica	RCOG
Placenta acreta numa gravidez seguinte	1 em 1.000	1 em 2.900	RCOG

Uma revisão publicada na revista The Lancet em 2018 (Sandall e colegas) descreve a cesárea como uma intervenção que pode salvar vidas quando indicada, e aponta associações com problemas em gestações seguintes (placenta mal implantada, ruptura do útero), que aumentam com o número de cesáreas, e, nas crianças, com asma e obesidade infantil. O RCOG coloca os números em perspectiva: asma em 1 de cada 55 crianças nascidas por cesárea, contra 1 de cada 67 após parto vaginal. São diferenças pequenas, e não são motivo de culpa se a cesárea foi o parto certo para você.

> **É normal?**
>
> Ficar dividida diante de tantos números é normal. O risco é pessoal: um risco de 1 em 1.000 não é vivido da mesma forma por todo mundo. Leve esta tabela à consulta e pergunte: "O que esses números querem dizer para mim?".

Quando a decisão é tomada por você

Às vezes não há tempo para pesar nada. A decisão é tomada em minutos, a sala se enche de gente e você é levada para o centro cirúrgico. O NICE pede que, depois de uma cesárea não planejada, você possa conversar com a equipe sobre os motivos ainda na maternidade, ou mais tarde, se preferir. No Brasil, a Caderneta lembra que você tem direito a informação clara e a consentimento antes dos procedimentos. No capítulo 11 há uma página para preparar essa conversa.

Fim da amostra

Obrigado por ler até aqui. Esperamos que estas primeiras páginas já sejam úteis e que mostrem como o resto do livro é feito: passos claros, páginas para preencher e fontes que você pode conferir.

O livro completo tem 50 páginas.

Encontre-o aqui: https://mamavela.com/

Pagamento único, PDF na hora.