ENDO *Queen*

GESTAÇÃO E ENDOMETRIOSE

Minha gestação *com endometriose*

Minhas consultas, minha dor, minha semana e o depois do parto.
Para complementar minha caderneta da gestante.



Nome _____

INSTRUÇÕES

Como *usar*

Para anotar o que você sente semana a semana e falar disso mais facilmente em cada consulta.

1. **No começo**, preencha «Eu e meus contatos»: a equipe saberá logo que você tem endometriose ou adenomiose.
2. **Em cada consulta**, marque seu calendário de consultas e anote o que disseram.
3. **Toda semana**, uma página «Minha semana»: dor, sangramento, contrações, humor e suas perguntas.
4. **Quando quiser**, «Minhas lembranças da gestação»: as primeiras vezes, uma foto, algumas palavras para o bebê.

Sua caderneta da gestante continua sendo o documento oficial. Este caderno a complementa.

EU E MEUS CONTATOS

O essencial *para a equipe*

Minha gestação

Data da última menstruação _____

Data provável do parto _____

Maternidade escolhida _____

Minha endometriose

☐ Endometriose ☐ Adenomiose ☐ As duas

Onde (se souber)

☐ Ovários ☐ Bexiga ☐ Outro

☐ Intestino ☐ Ligamentos

☐ Cisto de ovário (endometrioma) conhecido

Cirurgias (ano, tipo) _____

Tratamentos antes da gestação

Nome e data em que parei.

_____

_____

Para saberem sobre mim

Tipo sanguíneo, Rh _____

Alergias _____

Gestações anteriores _____

Gestação por reprodução assistida _____

Meus contatos

	Nome	Telefone
Obstetriz, enfermeira obstetra		
Ginecologista, obstetra		
Clínico geral, médico da UBS		
Serviço de endometriose		
Maternidade (pronto atendimento)		
Farmácia		

Para dizer a cada profissional

«Tenho endometriose ou adenomiose.» O acompanhamento da minha gestação pode ser adaptado conforme meus antecedentes, meus sintomas, as cirurgias que já fiz e a opinião da equipe obstétrica.

MINHAS CONSULTAS

Meu calendário *de consultas*

O acompanhamento básico do pré-natal no SUS prevê, no mínimo, 6 consultas (de preferência 1 no 1º trimestre, 2 no 2º e 3 no 3º), e a frequência aumenta perto do parto. Exames e ultrassonografias variam conforme o serviço e o plano de saúde, e sua equipe pode adaptar o calendário. As semanas contam-se a partir do primeiro dia da última menstruação.

S consulta de acompanhamento, para todas · R exame habitualmente indicado · P triagem ou exame que lhe oferecem: você decide se faz

Consulta	Quando	Data prevista	Feito	Para lembrar
S Primeira consulta de pré-natal na UBS · exames de sangue e urina	o mais cedo possível		☐	
R Ultrassonografia do 1º trimestre, se pedida pela sua equipe	11+0 a 13+6 semanas		☐	
R Ultrassonografia morfológica, se pedida pela sua equipe	cerca de 18 a 24 semanas		☐	
P Plano de parto: você pode começar a escrevê-lo	a partir da semana 28		☐	
P Pesquisa de estreptococo do grupo B, se pedida	35 a 37 semanas		☐	
S Consulta de pré-natal	uma por mês até a semana 28		☐	
S Consulta de pré-natal	uma por mês até a semana 28		☐	
S Consulta de pré-natal	a cada 2 semanas, da 28ª à 36ª		☐	
S Consulta de pré-natal	a cada 2 semanas, da 28ª à 36ª		☐	
S Consulta de pré-natal	toda semana, a partir da 36ª		☐	
S Consulta de pré-natal	toda semana, a partir da 36ª		☐	

Grupos de gestantes · preparação para o parto na UBS ou na maternidade

☐ ____/____ ☐ ____/____ ☐ ____/____ ☐ ____/____ ☐ ____/____ ☐ ____/____ ☐ ____/____

A trabalhadora tem direito a ser dispensada do horário de trabalho, sem prejuízo do salário, para ao menos seis consultas e demais exames complementares (CLT, art. 392, § 4º). Confirme os detalhes com seu empregador ou sua equipe de saúde.

Consultas a mais por causa da minha endometriose

Sua equipe decidirá se você precisa de mais consultas.

ENTENDER

O que a endometriose *muda, ou não*

A dor

Pode diminuir, continuar igual ou mudar. Cada gestação é diferente. A gestação não cura a endometriose.

Os riscos, sem exagerar

A maioria das gestações evolui bem. Mesmo assim, a endometriose e a adenomiose podem estar associadas a algumas complicações: placenta baixa (prévia), parto prematuro, aborto ou gravidez ectópica (fora do útero) no início; com a adenomiose, pré-eclâmpsia. São associações observadas em média: não dizem o que vai acontecer com você.

Há complicações graves, mas são raras: sangramento interno, complicação digestiva, cisto de ovário que muda de aspecto na ultrassonografia.

O acompanhamento

O acompanhamento habitual é a base, e a equipe pode adaptá-lo à sua situação: antecedentes, sintomas, cirurgias. As recomendações europeias (ESHRE, 2022) não preveem uma vigilância reforçada sistemática para todas. O essencial: que sua equipe saiba.

Minhas perguntas sobre a endometriose durante a gestação

O que a equipe me disse

SEGURANÇA

Quando ligar *sem esperar*

Vá logo ao pronto atendimento da maternidade se

- você sangrar pela vagina, em qualquer momento da gestação, inclusive no 1º trimestre, sobretudo com dor de um lado do baixo-ventre;
- perder líquido;
- tiver dor de barriga intensa ou contrações fortes;
- tiver febre de 38 °C ou mais;
- tiver uma dor de cabeça muito intensa;
- o bebê se mexer menos que de costume.

SAMU 192, na hora, se

- você desmaiar ou perder a consciência;
- tiver uma dor súbita e muito forte;
- sangrar muito ou tiver outro sinal de gravidade.

Com a endometriose

Uma dor súbita, muito diferente da sua dor habitual: vá ao pronto atendimento sem esperar. Com desmaio, palidez ou dor no ombro: 192.

Avise sua obstetriz ou seu médico

Vômitos intensos que não param, diarreia, dor ao urinar, uma dor de cabeça pouco habitual, inchaço além dos pés e tornozelos ou que não passa com o repouso. Em caso de dúvida, ligue: é para isso que a equipe está lá.

Meus telefones

Pronto atendimento da minha maternidade

SAMU: 192 · outro serviço perto de mim

Obstetriz, enfermeira obstetra

O que aconteceu

Data	O que aconteceu	Para quem liguei	O que me disseram

MINHA DOR

Dor e *tratamentos*

- **Não se automedique**: antes de tomar qualquer medicamento, inclusive os vendidos sem receita, pergunte à sua obstetriz, ao seu médico ou na farmácia.
- **Paracetamol**: se necessário, na menor dose que funcione e pelo menor tempo possível, sempre com orientação profissional.
- **Anti-inflamatórios não esteroides** (ibuprofeno…): contraindicados no terceiro trimestre, mesmo numa única dose. A partir da semana 20 podem afetar os rins do bebê. Antes disso, nunca sem orientação médica.
- **Sem medicamentos**, com orientação: calor suave, repouso, posições confortáveis, fisioterapia adaptada.

Data, hora	Semanas	Dor 0 a 10	Onde	O que tomei ou fiz	Orientado por	Efeito

Onde: baixo-ventre, costas, lado direito ou esquerdo, reto, bexiga, outro. Efeito: melhor, igual, pior.

MINHA SEMANA · IMPRIMA QUANTAS PRECISAR

Semana de _____ a _____ · semana ___

	Dor máx. 0 a 10	Onde	Sangramento 0 · manchas · leve · intenso	Contrações quantas, regulares?	Enjoo 0 a 3	Cansaço 0 a 3	Sono horas, 1 a 3	Humor 1 a 5	O bebê se mexe como sempre · menos	Intestino bem · preso · dor
Segunda										
Terça										
Quarta										
Quinta										
Sexta										
Sábado										
Domingo										

O que mudou nesta semana

Minhas perguntas para a próxima consulta

As respostas

O que me agradou nesta semana

Os movimentos do bebê: em geral são sentidos por volta do 4º ou 5º mês. Se ele se mexer menos, se você sangrar ou tiver contrações antes da hora: ligue.

PARA MIM

Minhas lembranças *da gestação*

Você não tem obrigação de estar bem: os dias difíceis também contam. Aqui guardamos o que faz bem a você, no seu ritmo, sem preencher nada se não tiver vontade.

Minhas primeiras vezes

	Data	O que senti
O dia em que descobri		
O primeiro ultrassom		
O primeiro movimento que senti		
O dia em que contamos		
O nome (ou as ideias de nome)		
Um desejo, uma crise de riso, um momento para guardar		

Uma foto, um ultrassom

para colar aqui

Algumas palavras para o bebê

DEPOIS DO PARTO

Cuidar *de você*

A tristeza dos primeiros dias (baby blues) dura alguns dias e depois passa. Se você se sentir triste, angustiada ou esgotada por mais de duas semanas, ou se tiver perdido o interesse pelas coisas, fale sobre isso: a depressão pós-parto é frequente e tem tratamento. Nas consultas, sua equipe pode perguntar como você está, às vezes com um questionário curto.

A volta da menstruação varia muito de uma mulher para outra e costuma demorar mais se você amamenta. Você pode ovular antes da primeira menstruação: é possível engravidar antes que ela volte. Converse sobre anticoncepção com seu profissional, e também sobre o tratamento da sua endometriose, sobretudo se você amamenta.

Depois do parto, ligue logo

Para sua obstetriz, seu médico ou o pronto atendimento da maternidade se tiver febre, dor de barriga que aumenta, uma cicatriz vermelha ou que escorre, ou uma mama vermelha e dolorida.

Para o SAMU 192 se sangrar muitíssimo, se uma panturrilha doer ou inchar, se tiver dor no peito ou falta de ar, uma dor de cabeça muito forte ou problemas de visão.

Telefones de ajuda

188 · CVV, apoio emocional e prevenção do suicídio, gratuito, 24 h.

192 · SAMU, urgência de saúde.

Minha obstetriz: _____

Consulta	Quando	Data	Feito
Primeiro contato com a UBS (combine antes da alta)	na primeira semana de vida do bebê		☐
Consulta de revisão do bebê	no primeiro mês		☐
Consulta de revisão pós-parto (mãe)	até 42 dias após o parto		☐
Consulta de acompanhamento da minha endometriose	a retomar		☐

Semana após o parto	Sangramento	Dor 0 a 10	Humor 1 a 5	Sono	Volta da menstruação (data)

Fontes: Ministério da Saúde (Caderno de Atenção ao Pré-Natal de Baixo Risco), CLT art. 392, § 4º, ESHRE guideline endometriose 2022. Redigido em novembro de 2026.