

## Quer saber mais?

Converse com  
profissionais  
especializados e procure  
informação para uma  
experiência de parto  
positiva!

Parto humanizado:  
a sua escolha, o  
seu direito!

**A violência obstétrica é qualquer  
ação, verbal ou física, por parte dos  
profissionais de saúde, que cause  
dano físico, psicológico ou  
emocional à mulher, desde a  
gravidez ao pós-parto,  
desrespeitando os seus direitos e  
dignidade.**

Estrada Príncipe Alberto do Mónaco,  
9900-038 Horta  
**Telefone:** 292 207 200  
**E-mail:** sres-usifaialazores.gov.pt

**Elaboração:** Ana Moreira e Florinda Costa  
**Revisão:** Equipa de Comunicação

### Referências:

Lei n.º 33/2025 de 31 de março. Promove os direitos na gravidez e no parto e altera a Lei n.º 15/2014, de 21 de março., Diário da república, 1.ª série, N.º 63 (2025). <https://files.diariodarepublica.pt/1s/2025/03/06300/000300006.pdf>

Macedo, J. C., António, I., Macedo, E., & Lopes, M. D. F. (2023). O plano de parto como mecanismo de proteção do direito à autodeterminação da mulher em contexto obstétrico em Portugal. Revista de Bioética y Derecho, 223-242. <https://doi.org/10.1344/rbd2023.58.39814>

Silva, A. C. D., Santos, K. A. D., & Passos, S. G. D. (2022). ATUAÇÃO DO ENFERMEIRO NA ASSISTÊNCIA AO PARTO HUMANIZADO: REVISÃO LITERÁRIA. Revista JRG de Estudos Acadêmicos, 5(10), 113-123. <https://doi.org/10.55892/jrg.v5i10.349>

Siqueira, E. M., Costa, G. R., Machado, M. R., Siqueira, P. M., & Oliveira, R. S. (2023). PROMOVENDO O PARTO HUMANIZADO: O PAPEL VITAL DA EDUCAÇÃO CONTINUADA EM SAÚDE MATERNO-INFANTIL. Em Estratégias para Promoção da Saúde Materno-infantil: Os desafios da assistência (1.a ed., pp. 103-114). Editora Científica Digital. <https://doi.org/10.37885/231014688> <http://brasil.babycenter.com/a25006333/lista-completa-de-provid%C3%AAsncias-para-a-gravidez-3o-trimestre>

**Elaborado em:** Maio 2025  
**Ref.ª USIFaial:** 06|03|106|00



Respeito, Autonomia e  
Dignidade no Nascimento

## O QUE É O PARTO HUMANIZADO?

É um modelo de assistência ao parto que respeita a fisiologia do corpo da mulher, garantindo mais autonomia, conforto e segurança para a parturiente e bebê.

A prioridade é a participação ativa da mãe, garantindo que as suas escolhas sejam respeitadas dentro de um ambiente acolhedor e de práticas baseadas em evidência científica.

- Respeito pelas escolhas da grávida;
- Ambiente tranquilo e acolhedor;
- Redução de intervenções desnecessárias;
- Uso de métodos naturais de alívio da dor;
- Presença do acompanhante escolhido pela grávida;
- Contato pele a pele imediato entre mãe e bebê.



## BENEFÍCIOS DO PARTO HUMANIZADO

- Menor risco de complicações para a mãe e bebê;
- Melhor estabelecimento da amamentação;
- Redução do stress e da dor;
- Fortalecimento do vínculo entre mãe/pai/bebê.

## FAÇA O SEU PLANO DE PARTO

E discuta-o com a equipa da maternidade onde irá nascer o seu bebê.

## EDUQUE-SE

Participe em programas de preparação para o parto para entender melhor o processo do parto.

## COMUNIQUE

Converse abertamente com a equipa da maternidade sobre as suas expectativas e desejos.

## PREPARE-SE

Considere técnicas de alívio natural da dor, como massagens, banhos mornos, posições confortáveis e ouvir música.