



# O QUE LEVAR À MATERNIDADE

## Lista prática do que levar para o parto

Conteúdo informativo, em linguagem acessível, para orientar o cuidado do seu filho. Não substitui a consulta nem a orientação do seu pediatra.

## O QUE LEVAR À MATERNIDADE

### Lista Completa e Checklist para Pais e Acompanhantes

Referências: SBP · AAP · OMS · NICE · CFM · MS Brasil

A mala da maternidade é um dos rituais mais aguardados da gestação. Preparar com antecedência — idealmente entre 35 e 37 semanas — garante calma e segurança quando chegar o momento. Este guia reúne tudo o que mãe, bebê e acompanhante precisarão durante a internação, com orientações baseadas nas recomendações atuais de obstetrícia e neonatologia, necessita de adaptação conforme o local do parto (Maternidade) e acomodação.

Quando preparar O que fazer

35–36 semanas Montar e etiquetar as malas · Separar os documentos em envelope plástico · Instalar e testar a cadeirinha no carro

37 semanas Mala 100% pronta e no carro ou na porta · Confirmar o trajeto até a maternidade e a rota alternativa · Confirmar plano de parto com o obstetra

Trabalho de parto Levar apenas o essencial – o restante pode ser buscado depois · iniciado Não atrasar a ida à maternidade tentando organizar mais itens

## 1. Documentos — Separar em Envelope Plástico

Identificado Documentos são o item mais frequentemente esquecido na correria do trabalho de parto. Separe-os em um único envelope plástico transparente com identificação visível.

Documento De quem Observação

RG e CPF Mãe e Original + cópia · Carteira de motorista acompanhante aceita como RG

Cartão do plano de saúde Mãe Verificar cobertura de parto e internação neonatal antes do trabalho de parto

Cartão SADT / número da Mãe Necessário para autorização de carteirinha procedimentos pelo plano

Cartão pré-natal completo Mãe Com todos os exames, resultados de (caderneta da gestante) sorologias, ultrassons e tipagem sanguínea

Resultado de exames Mãe Hemograma, coagulograma, sorologia recentes (último trimestre) VDRL/HIV/HBsAg, streptococo do grupo B (SGB)



#### Documento De quem Observação

Plano de parto (se Mãe 2 vias impressas – entregar ao obstetra e à equipe de enfermagem na admissão)

Comprovante do Mãe Verificar com o plano ou hospital com pagamento de materiais antecedência

cirúrgicos (se CS eletiva)

CPF do pai / acompanhante Acompanhante Para registro de presença e dados para a Certidão de Nascimento

Número do pediatra e Família Anotar em papel físico – não depender contato de emergência apenas do celular

## 2. Bolsa da Mãe – Roupas e Conforto

A internação média para parto normal é de 24-48 horas; para cesárea, 48-72 horas. Leve roupas confortáveis para esse período mais 1-2 dias extras por precaução.

### 2.1 Roupas

Item Quantidade Dica prática

Pijama ou camisola de 2-3 Tecido leve (viscose ou algodão) · Abertura ou amamentação (abertura botões na frente facilitam a amamentação e o contato pele a pele · Evitar sintéticos que retêm calor

Roupa ou cardigan leve 1 Para passeios pelo corredor · Hospitais costumam ter ar condicionado

Sutiã de amamentação 2-3 Com aro ou sem aro (preferência da mãe) · Tamanho GG geralmente necessário nos primeiros dias · Com abertura frontal

Cueca de algodão de 4-5 Cintura alta é mais confortável pós-cesárea cintura alta (tamanho (não pressiona a incisão) · Algodão não irrita maior) pele sensível

Meia de algodão 3-4 pares Pés frios são comuns durante o parto e no pós-operatório imediato

Meia antitrombo 1-2 pares Recomendada especialmente após cesárea (compressão graduada) para prevenção de trombose venosa profunda (NICE / ACOG)

Roupa para saída da 1 conjunto Calças de moletom ou legging + blusa ampla · maternidade (confortável, Evitar jeans – inchaço pós-parto é real com elástico)

Chinelo fechado 1 par Piso do banheiro hospitalar é molhado · antiderrapante Chinelo aberto escorrega

Tênis ou sapato confortável 1 par Pés podem estar inchados – preferir solado (para saída) flexível e sem amarração apertada



## 2.2 Higiene Pessoal da Mãe

### Item Quantidade Observação

Absorvente pós-parto (ultra- 1 pacote (pelo Lóquios são mais intensos que a absorvente, noturno) menos 10 menstruação nos primeiros dias · unidades) Absorventes comuns são insuficientes

Calcinha descartável pós- 5–8 Prática para o período de maior parto (opcional) sangramento · Descarta-se sem preocupação

Creme para mamilos 1 bisnaga Iniciar desde as primeiras mamadas · (lanolina purificada 100%) Lanolina é segura para o bebê – não precisa remover antes de mamar

Protetor de seio absorvente 10–15 Vazamento de colostro/leite começa nas unidades primeiras horas pós-parto

Shampoo e condicionador 1 cada 0 banho durante a internação é importante (frascos pequenos) para bem-estar emocional

Sabonete neutro ou íntimo 1 Higiene da região perineal com produto de pH adequado suave · Evitar perfumados nos primeiros dias

Escova e creme dental, 1 kit enxaguante bucal

Desodorante sem álcool / 1 Trabalho de parto é fisicamente intenso antitranspirante

Espelho de mão e elásticos 1 kit para cabelo

Hidratante corporal sem 1 Pele seca é comum pós-parto · Hidratante fragrância auxilia bem-estar

Toalha de rosto e de banho 1–2 Hospitais geralmente fornecem, mas levar a própria garante conforto de casa

Lenços umedecidos sem 1 pacote Para higiene rápida quando o banho não é álcool e sem fragrância pequeno possível · Também úteis para o bebê

## 2.3 Conforto e Bem-estar no Trabalho de Parto

O trabalho de parto ativo pode durar horas. Itens de conforto têm impacto real na experiência do parto — e são frequentemente subestimados:

- Almofada própria (fronha identificada): a posição durante o trabalho de parto é mais confortável com um apoio familiar. Identificar com etiqueta ou cor diferente para não misturar com as do hospital.
- Bolsa de água quente ou compressa: calor lombar reduz a percepção de dor nas contrações (evidência moderada — NICE CG55). Muitas maternidades têm banheira de hidromassagem, mas nem sempre disponível.
- Fone de ouvido e playlist preparada: música reduz percepção de dor e ansiedade durante o trabalho de parto (Cochrane Review 2023). Preparar com antecedência.
- Óleo vegetal (amêndoas, coco): para massagem lombar durante as contrações — parceiro pode usar junto com a compressa quente.
- Bola de pilates (bola suíça): muitas maternidades disponibilizam. O movimento



pélvico em cima da bola ajuda no descimento e alívio da dor. Confirmar disponibilidade com a maternidade.

- Lanche leve para o acompanhante e para a mãe (pré-TP): a mãe pode comer

levemente nas primeiras horas do trabalho de parto (evidência NICE — jejum absoluto não é mais recomendado no TP ativo de baixo risco). Lanche leve de fácil digestão: bananinha, biscoito de sal, suco de fruta natural.

### 3. Bolsa do Bebê

O hospital geralmente fornece o essencial para o bebê durante a internação (fraldas, roupinha básica, berço aquecido). Levar o seguinte para personalizar e ter à mão:

#### 3.1 Roupas do Bebê

Item Quantidade Observação

Body de algodão manga 3–4 Levar nos dois tamanhos – peso real do bebê curta ou longa (RN e P) é imprevisível · Priorizar os de botão por baixo

Macacão pagão (pijama 2–3 Prático para trocas · Com zíper ou botões · inteiro) Sem elástico apertado na barriga

Meias de algodão 3–4 pares Pés do RN ficam frios facilmente · Meias de algodão são mais confortáveis que sintéticas

Touca de algodão 2–3 Para as primeiras horas (termorregulação) ·

NUNCA usar durante o sono (risco de hipertermia)

Manta ou cobertor leve de 1–2 Para envolver no colo, deslocamentos e foto · algodão NÃO colocar no berço

Saída de maternidade 1 conjunto Para o momento da saída e fotos · Separar em (roupinha especial) saquinho identificado

#### 3.2 Higiene e Cuidados do Bebê

Item Quantidade Observação

Fraldas descartáveis 1 pacote 0 hospital geralmente fornece, mas levar tamanho RN pequeno garante preferência de marca · Tamanho P (20–30) também se o bebê for grande

Lenços umedecidos sem 1 pacote Para troca · Verificar: sem parabenos, sem álcool, sem fragrância, fragrância · Alternativa: algodão + água hipoalergênicos

Creme de assaduras (óxido 1 bisnagas Camada fina preventiva a cada troca · 0 de zinco) pequena hospital pode fornecer, mas levar por segurança



Item Quantidade Observação

Soro fisiológico 0,9% 5–10 Para higiene nasal e ocular do RN · Abrir uma ampola unitária a cada uso

Algodão hidrófilo (bolinhas 1 pacote Para higiene do coto umbilical e rosto ou gaze) pequeno

### 3.3 Amamentação — Itens de Apoio

- Almofada de amamentação: posiciona o bebê no nível do seio, reduz tensão nos braços — muito útil nas primeiras mamadas pós-cesárea em que movimentos do abdome são limitados.
- Creme de lanolina (já na bolsa da mãe): ter também na bolsa do bebê garante acesso rápido durante as mamadas.
- Copo ou seringa de 5 mL: para eventuais complementações com colostro ordenhado, sem usar bico artificial nas primeiras semanas (confusão de bico).
- Informações para contato de consultora de amamentação / lactativista: ter o número anotado para acionamento rápido se houver dificuldades nas primeiras mamadas.

## 4. Bolsa do Acompanhante / Parceiro

O acompanhante é figura fundamental no parto e no pós-parto imediato — e geralmente fica tão focado na mãe que esquece de se preparar. Uma internação pode durar 48–72 horas:

Item Quantidade Observação

Roupas confortáveis 2–3 O acompanhante precisa de conforto para (camiseta + calça leve ou conjuntos apoiar ativamente durante o trabalho de parto moleto)

Meia e roupa íntima 2–3 pares de cada

Tênis ou sapato confortável 1 par O trabalho de parto pode durar 6–20 h — pés (para ficar em pé horas) confortáveis fazem diferença

Kit higiene básico (escova 1 kit Internação de até 72 h requer higiene básica dental, desodorante, sabonete)

Agasalho ou moleto 1 Hospitais têm ar condicionado intenso — parceiro sem agasalho não aguenta

Carregador de celular + 1 Uso intenso de celular para comunicados e cabo extra fotos esgota a bateria rapidamente

Fone de ouvido 1 Para momentos de espera sem perturbar o ambiente



#### Item Quantidade Observação

Lanches energéticos (barra Generoso Cafeteria pode estar fechada; trabalho de cereal, castanhas, fruta parto pode ser longo · Lanche para os dois seca)

Garrafa de água (pelo 1 ou mais Hidratação constante do acompanhante é menos 500 mL) fundamental para manter energia e foco

Dinheiro em espécie e Valor Estacionamento, lanchonete, farmácia cartão adequado eventual · Nem toda maternidade aceita cartão em todos os pontos

Caderneta de vacinação em 1 A maternidade geralmente fornece – branco (para o bebê) confirmar com antecedência

Lista de contatos para 1 Não depender exclusivamente do celular comunicar o nascimento carregado (impressa)

## 5. Entretenimento, Tecnologia e Bem-estar

A internação inclui períodos de espera — especialmente no trabalho de parto e nas noites com o bebê. Preparar itens de distração e bem-estar reduz a ansiedade e melhora a experiência:

#### Item Para quem Observação

Celular carregado + Ambos Para fotos, vídeos, comunicados e músicas · carregador portátil Power bank é essencial se tomadas forem (power bank) longe da cama

Fones de ouvido (in-ear Ambos Para música durante o trabalho de parto · ou headphone) Pesquisa mostra redução de percepção de dor (Cochrane, 2023)

Playlist pronta (trabalho Ambos Preparar offline – sinal pode ser fraco em de parto, pós-parto, hospitais · 3 playlists: relaxante, animada, para o bebê) instrumental suave

Tablet ou notebook Acompanhante Para períodos longos de espera · Filmes ou (opcional) séries baixadas offline

Livro ou revista Mãe / Para momentos calmos de espera ou acompanhante amamentação noturna

Câmera fotográfica ou Acompanhante O nascimento é irrepetível – garantir bateria garantir que o celular espaço antes de sair de casa tenha espaço livre

Bola de pilates / tênis Mãe Alívio de dor lombar durante as contrações · de massagem Confirmar se a maternidade disponibiliza

Diário ou caderno Mãe Muitas mães registram as primeiras horas com pequeno o bebê – informações que serão lembradas para sempre

## 6. Cadeirinha — Obrigatória para Sair da

Maternidade A cadeirinha corretamente instalada é obrigatória por lei para qualquer criança em veículo (Resolução CONTRAN 277/2008). Nenhuma maternidade libera o bebê sem a cadeirinha. Preparar com antecedência — não deixar para comprar ou instalar no dia do parto.



#### Ponto Orientação

Tipo correto para RN Bebê Conforto (Grupo 0+): reclinado, voltado para trás, do nascimento até ~13 kg ou limite do fabricante · NUNCA usar cadeirinha para a frente para RN

Instalação voltada AAP recomenda manter voltado para trás até 2 anos ou limite de para trás peso – reduz 71% o risco de lesão cervical grave em colisões

Posição de reclinção Ângulo de 30–45° para o RN – cabeça não pode cair para frente correta (risco de asfixia posicional) · Verificar indicador de inclinação do fabricante

Banco dianteiro com NUNCA usar banco dianteiro com airbag ativo para bebê em airbag ativo qualquer cadeirinha – airbag causa lesão cervical fatal

Instalar antes do Testar a instalação em casa · Levar ao DETRAN ou técnico nascimento certificado se tiver dúvida · A maioria é instalada incorretamente Cinto de segurança Deve passar pelos suportes específicos da cadeirinha · Nunca do veículo embaixo ou por cima de forma inadequada

Roupas volumosas Não colocar casaco espesso DENTRO do cinto – reduz a eficácia no bebê do cinto em colisão · Colocar manta por cima após prender o cinto

## 7. Plano de Parto — O que é e Como Usar

O plano de parto é um documento escrito que descreve as preferências da gestante para o trabalho de parto, parto e pós-parto imediato. Não é uma 'lista de exigências' — é uma ferramenta de comunicação com a equipe. Deve ser elaborado com o obstetra durante o pré-natal e estar pronto antes das 36 semanas.

### 7.1 O que Pode Constar no Plano de Parto

Área Pontos a incluir (exemplos)

Trabalho de parto Preferência por métodos não farmacológicos de alívio da dor (bo banheira, deambulação) antes da analgesia · Posições de preferência durante o TP · Presença de acompanhante (direito garantido por lei – Lei 11.108/2005)

Analgesia e Preferência por analgesia de parto (peridural) · Momento de anestesia solicitação · Aceitação ou não de outros métodos farmacológicos



#### Área Pontos a incluir (exemplos)

Parto Preferência por parto normal ou indicação de cesárea discutida previamente · Episiotomia: preferência por não realizar sem indicação médica formal (OMS desencoraja uso de rotina) · Posição preferida para o período expulsivo

Pós-parto imediato Clampeamento tardio do cordão ( $\geq 1-3$  min) – recomendado pela OMS/SBP · Contato pele a pele imediato (Golden Hour,  $\geq 60$  min) · 1.<sup>a</sup> mamada dentro de 30–60 min · Presença do pai/acompanhante durante todos os procedimentos com o bebê

Procedimentos Vitamina K (IM – obrigatória) · BCG e HepB (SUS) · Nirsevimabe neonatais (Beyfortus® – rede privada, SBP 2025/2026) · Triagens neonatais (Orelhinha, Olhinho, Coraçõzinho – antes da alta)

Amamentação Amamentação exclusiva desde o nascimento · Sem complementação com fórmula sem indicação médica · Sem bico artificial nas primeiras 2–4 semanas

Situações de Consentir com procedimentos de emergência necessários sem emergência necessidade de consulta prévia · Dados de contato do pediatra de plantão ou pediatra particular

## 7.2 Direitos Garantidos por Lei na Maternidade

- Acompanhante de escolha durante todo o trabalho de parto e pós-parto: Lei 11.108/2005 (Lei do Acompanhante) — qualquer maternidade financiada pelo SUS é obrigada a garantir.
- Doula: direito à presença de doula além do acompanhante em maternidades que tenham protocolo — verificar com a maternidade.
- Iniciativa Hospital Amigo da Criança (IHAC/OMS/UNICEF): hospitais certificados têm protocolos de amamentação e contato pele a pele.
- Recusa a procedimentos: a gestante tem o direito de recusar qualquer procedimento não urgente após ser informada dos riscos (Consentimento Informado — CFM Resolução 2.217/2018).
- Sigilo e privacidade: informações médicas são sigilosas — apenas a gestante e representante legal têm acesso.

## 8. Procedimentos Neonatais — Confirmar Antes de

### Ir para Casa

Antes da alta hospitalar, confirmar com a equipe que todos os procedimentos abaixo foram realizados e registrados na Caderneta de Saúde da Criança:

Procedimento Quando Obrigatoriedade

Vitamina K (fitomenadiona 1 Imediatamente Obrigatório (SBP/AAP) — prevenção da mg IM) ao nascer doença hemorrágica do RN



#### Procedimento Quando Obrigatoriedade

Profilaxia ocular (Credé – Imediatamente Obrigatório por lei – prevenção de nitrato de prata 1% ou ao nascer conjuntivite gonocócica eritromicina)

Contato pele a pele / Golden Imediatamente Recomendado OMS/SBP – impacto em Hour ( $\geq 60$  min) ao nascer, se amamentação, vínculo e termorregulação mãe e bebê estáveis

Clampeamento tardio do No parto – Recomendado OMS/SBP – transfere cordão ( $\geq 1-3$  min) RN a termo hemácias e ferro ao bebê estável

BCG intradérmica Antes da alta SUS gratuito – obrigatório no calendário (peso  $\geq 2.000$  nacional g)

Hepatite B – 1.<sup>a</sup> dose Primeiras 12– SUS gratuito – obrigatório no calendário 24 h de vida nacional

Nirsevimabe (Beyfortus®) Antes da alta NOVO SBP 2025/2026 – indicado para (rede privada) TODOS os lactentes · Anticorpo monoclonal contra VSR

Teste da Orelhinha (EOA + Antes da alta Obrigatório – Lei 14.154/2021 PEATE) (24–48 h de vida)

Teste do Olhinho (Reflexo Antes da alta Obrigatório – Lei 14.154/2021 Vermelho)

Teste do Coraçõzinho Após 24 h de Obrigatório – Lei 14.154/2021 (oximetria de pulso) vida, antes da alta

Teste da Linguinha (frênulo Antes da alta Obrigatório – Lei 14.154/2021 lingual) ou na 1.<sup>a</sup> consulta

Teste do Pezinho (PNTN) 3.<sup>o</sup> ao 5.<sup>o</sup> dia Obrigatório – agendar antes de sair do (nunca antes hospital se não realizado de 48 h de alimentação)

Exame físico neonatal Primeiras 24 h Inclui quadril (Ortolani/Barlow), reflexos, completo ausculta, peso, comprimento, PC

## 9. O que NÃO Levar — Itens Desnecessários ou

Contraindicados Mala pesada demais atrapalha a mobilidade durante o trabalho de parto e o retorno para casa. Deixar em casa:



Item Por que não levar

Jóias, relógios caros e Risco de perda ou furto · Anéis e pulseiras são removidos objetos de valor em procedimentos cirúrgicos

Roupas apertadas ou com Trabalho de parto e pós-parto imediato requerem mobilidade amarração e acesso fácil ao corpo

Maquiagem ou produtos de Procedimentos cirúrgicos exigem pele sem maquiagem · beleza elaborados Foco no que realmente importa

Perfumes e sprays com Aromas fortes no ambiente do bebê podem irritar as vias frágil intensa aéreas neonatais sensíveis

Talco de qualquer tipo Contraindicado – partículas finas causam pneumonite química em lactentes se inaladas

Protetor de berço / ninho / Contraindicado – risco de sufocação no berço (AAP/SBP almofada posicionadora

Suplementos, A equipe médica fornece o que for necessário durante a medicamentos sem internação prescrição

Muitas roupas para o bebê O hospital fornece o básico · Excesso de itens ocupa espaço e pode se misturar

Criança pequena (irmão Muitas maternidades têm restrição de idade para visitantes mais velho) sem Confirmar política com antecedência combinação prévia

## 10. Checklist Completo — Conferir na Hora de

### Fechar a Mala

#### DOCUMENTOS

RG + CPF da mãe e do acompanhante (original + cópia)

Cartão do plano de saúde

Cartão pré-natal completo (caderneta da gestante)

Exames recentes do 3.º trimestre

Plano de parto (2 vias impressas)

Número do pediatra anotado em papel

#### MÃE — ROUPAS E HIGIENE

Pijama / camisola de amamentação (2-3)

Sutiã de amamentação (2-3)

Cuecas de algodão de cintura alta (4-5)

#### MÃE — ROUPAS E HIGIENE

Meia antitrombo (se cesárea)

Roupa para saída + chinelo antiderrapante

Absorvente pós-parto (pacote)

Creme para mamilos (lanolina)

Protetores de seio absorventes (10-15)

Kit higiene pessoal completo



Toalha de banho e rosto

**BEBÊ — ROUPAS E HIGIENE**

Bodies algodão RN e P (3-4)

Macacões / pijamas (2-3)

Meias (3-4 pares) + touca (2-3)

Manta de algodão (1-2)

Saída de maternidade (1 conjunto)

Fraldas descartáveis RN (1 pacote)

Lenços umedecidos sem álcool / fragrância

Creme de assaduras (óxido de zinco)

Soro fisiológico 0,9% ampolas (5-10)

**ACOMPANHANTE**

Roupas confortáveis (2-3 conjuntos) + agasalho

Kit higiene + tênis confortável

Carregador de celular + power bank

Lanches + garrafa de água

Dinheiro em espécie + cartão

**CONFORTO E TECNOLOGIA**

Fone de ouvido + playlist offline preparada

Almofada própria (identificada)

Bolsa de água quente ou compressa térmica

**CONFORTO E TECNOLOGIA**

Câmera ou celular com espaço e bateria

Livro / revista / entretenimento offline

**TRANSPORTE E SAÍDA**

Cadeirinha bebê conforto instalada e testada no carro

Ângulo de inclinação da cadeirinha verificado (30-45°)

Trajeto para a maternidade + rota alternativa definidos

Tanque de combustível abastecido

## **Referências Bibliográficas**

- Sociedade Brasileira de Pediatria (SBP). Calendário de Vacinação — Atualização 2025/2026. Departamentos Científicos de Imunizações e Infectologia, outubro de 2025.
- SBP. Manual de Orientação — Cuidados com o Recém-Nascido. 2023.
- SBP. Nota Técnica — Sono Seguro do Lactente (Prevenção da SMSL). 2022.
- American Academy of Pediatrics (AAP). Safe Sleep Recommendations. Pediatrics, 2022; 150(1):e2022057990.
- AAP. Car Safety Seats: Information for Families. HealthyChildren.org, 2023.
- AAP. Breastfeeding and the Use of Human Milk. Pediatrics, 2022.



- AAP. Vitamin D Supplementation for Infants. Pediatrics, 2022.
- National Institute for Health and Care Excellence (NICE). Intrapartum Care for Healthy Women and Babies (CG55). Updated 2023.
- NICE. Postnatal Care. NG194, 2023.
- Organização Mundial da Saúde (OMS). WHO Recommendations for Intrapartum Care for a Positive Childbirth Experience. 2018.
- OMS. WHO Recommendations on Newborn Care for a Positive Postnatal Experience. 2022.
- Conselho Federal de Medicina (CFM). Resolução CFM 2.217/2018 — Código de Ética Médica (Consentimento Informado).
- CONTRAN. Resolução n.º 277/2008 — Uso de Dispositivos de Retenção para Crianças em Veículos Automotores.
- INMETRO. NBR 14.400:2022 — Cadeiras para Automóveis destinadas a Crianças. Brasil, 2022.
- Ministério da Saúde (BR). Calendário Nacional de Vacinação 2025. Brasília: MS, 2025.
- Lei Federal 11.108/2005 — Lei do Acompanhante (Direito a acompanhante durante o parto no SUS).
- Lei Federal 14.154/2021 — Triagem Neonatal Ampliada (Pezinho, Orelhinha, Olhinho, Coraçãozinho, Linguinha).
- Simavli S et al. Effect of music therapy during vaginal delivery on postpartum pain relief and mental health. Journal of Affective Disorders, 2014. (Cochrane Review update, 2023.)
- Harvard Medical School. What to Pack for the Hospital: Evidence-Based Guide. Harvard Health Publishing, 2023.

Este documento é de uso educativo e não substitui a consulta médica individualizada.