

Português

ポルトガル語
版

Nós damos suporte à gravidez, parto e criação do filhos com segurança!



Guia de procedimentos
necessários e serviços que podem
ser obtidos no Japão desde a
gravidez até a criação dos filhos.

にほん にんしん こそだ ひつよう
日本での妊娠から子育てに必要な
てつづ う あんない
手続きと受けられるサービスのご案内

あんしん な 妊娠・ しゅっさん 出産・ こそだ 子育てをサポートします！

Quadro de criação de filhos para residentes estrangeiros

Da gravidez e parto até a entrada no Ensino Fundamental

外国人住民のための子育てチャート ～妊娠・出産から小学校入学まで～

START

Acho que
estou grávida

にんしん
妊娠したかも



❶ Consultar
uma instituição
médica

いりょうきかん
医療機関を
じゅしん
受診

❷ Receber a
Caderneta de
Saúde da
Mãe e da Criança

ぼしけんこうてちよう
母子健康手帳を
い
もらいに行く

❸ Fazer os
check-ups de
saúde para
gestantes

にんぶけんしん
妊婦健診を
う
受ける



❶❶ Exame Médico
da Criança de 3
a 5 meses

3~5かげつじけんしん
3~5か月児健診

❶❶ Aulas sobre
alimentação
(comida sólida)

りゆうしよくきょうしつ
離乳食教室

❶❶ Check-up médico
da fase final do bebê
em amamentação

にゅうじこうきんしん
乳児後期健診

❶❶ Vacinação
preventiva
aos 2 meses

にかけつ
2か月
よぼうせっしゅ
予防接種

Início da
vacinação
preventiva

よぼうせっしゅ
予防接種
スタート

❶❶ Visita a
todos os
domicílios
com bebê em
amamentação

にやうじかてい
乳児家庭
ぜんこほうもん
全戸訪問

❶❶ Exame
Médico da
Criança de
Primeiro Mês

いっかげつけんしん
1か月健診

❶❶ Visita
domiciliar
ao recém-
nascido

しんせいじほうもん
新生児訪問



1 ano

いっさい
1歳



❶❶ Exame Médico
da Criança de 1
ano e 6 meses

いっさい6かげつじ
1歳6か月児
けんしん
健診

❶❶ Check-up de
saúde dentária
de 2 anos

にさいじ
2歳児
しかけんしん
歯科健診

❶❶ Exame Médico
da Criança
de 3 anos

3さいじ
3歳児
けんしん
健診



■ Instituição médica 医療機関 ■ Atividades relativas à saúde da mãe e criança 母子に関する事業
■ Atividades determinadas pela lei relativas à saúde da mãe e criança 法律で決まっている母子保健事業
■ Repartição pública 役所 ■ Outros (embaixada/creche/escola de Ensino Fundamental) その他(大使館・保育園・小学校)

Para consultas diversas, vá ao “Centro de Apoio
Geral de Famílias com Crianças”

かくしゅ そうだん こそだ せだいほうかつしえん
各種ご相談は、「子育て世代包括支援センター」へ。

4 Fazer os procedimentos para receber o subsídio-maternidade

しゅっさんいくじいちじきん てつづ
出産育児一時金の手続き

5 Participar dos Cursos aos Pais

はは(りょう)おやがっきゅう さんか
母(両)親学級に参加



6 Visita domiciliar à grávida

にんぶほうもん
妊婦訪問

10 Procedimentos na embaixada e na imigração

たいしかん にゅうこくかんりきょく
大使館・入国管理局
での手続き

9 Atividades de cuidado no pós-parto/Atividades de apoio pré e pós-parto

さんご じぎょう
産後ケア事業
さんぜん・さんご じぎょう
産前・産後サポート事業

8 Certidão de Registro de Nascimento/Requerimento do Auxílio Infantil

しゅっしょうとどけ じどうてあて
出生届・児童手当
しんせいなど
申請等

7 Internação/Parto

にゅういん・ぶんべん
入院・分娩



EMBASSY

Immigration Bureau
入国管理局

GOAL

Entrada no Ensino Fundamental

しょうがっこうにゅうがく
小学校入学

21 Entrada na creche/jardim de infância

ほいくえん ようちえん
保育園・幼稚園
入園



22 Exame Médico da Criança de 5 anos

5さいじ
5歳児
けんしん
健診

23 Check-up de saúde antes da entrada na escola

しゅうがくまえ
就学前
けんしん
健診



1. Em caso de gravidez 妊娠したら

1 Consulta em instituição médica 医療機関受診

2 Notificação de Gravidez e Caderneta de Saúde da Mãe e da Criança 妊娠届と母子健康手帳

Se você achar que está estiver grávida, visite com a maior antecedência possível um hospital que tenha um departamento de obstetria. Depois, vá à repartição pública do seu domicílio, entregue a Notificação de Gravidez e receba a Caderneta de Saúde da Mãe e da Criança.

Neste momento haverá uma entrevista com um enfermeiro de saúde pública. Tire suas dúvidas sobre os preparativos para o parto, sobre a sua saúde daqui para frente, entre outras dúvidas que você possa ter. Além de obter informações sobre os diversos cursos disponíveis, você irá receber os “cupons de auxílio para os check-ups de saúde para gestantes” (cupons de descontos para check-ups de saúde para gestantes).

A Caderneta de Saúde da Mãe e da Criança é muito importante, pois é o registro da sua saúde e da sua criança. Traga a sua Caderneta de Saúde da Mãe e da Criança sem falta quando realizar exames médicos, consultas em instituições médicas, vacinações preventivas, e receber orientações de saúde. Preencha-a quando necessário. No Japão, há famílias que guardam esta caderneta com muito zelo, e a entregam aos seus filhos quando eles se casam.

3 Check-ups de saúde para gestantes – valores parcialmente cobrados à gestante

妊婦健診【一部自己負担あり】

Quando você receber os “cupons de auxílio para os check-ups de saúde para gestantes”, faça os exames médicos periodicamente nos hospitais ou clínicas. No Japão, é recomendado um total de 14 check-ups. Nos check-ups, serão feitos exames e medições para verificar o desenvolvimento do bebê, além de sua saúde e a da dele. Você também receberá aconselhamentos sobre a vida e a nutrição necessária durante a gravidez.

4 Subsídio-maternidade 出産育児一時金

O valor do parto no Japão varia de 400.000 a 600.000 ienes, dependendo do hospital. Para aqueles inscritos no seguro saúde, é fornecido um pagamento de 420.000 ienes como Subsídio-maternidade. Para receber este auxílio, faça os procedimentos com antecedência no balcão de atendimento do seu hospital.

5 Cursos aos Pais 母(両)親学級

gratuito 無料

Participe dos Cursos aos Pais que são oferecidos pelos órgãos locais e instituições médicas. Estes cursos são divididos em partes, e neles são apresentados os serviços oferecidos pelos órgãos locais antes e após o parto, além de aulas práticas sobre como dar banho no bebê, qual a nutrição necessária desde a gravidez até a criação dos filhos, higiene bucal, entre outros tópicos. Enquanto aprende, você conseguirá ter uma imagem mais precisa do parto e da criação dos filhos. Os costumes e formas de pensar no que se refere à educação dos filhos variam de acordo com o país de origem, a região, e a religião de cada um. Porém, no limite do possível, tente também adotar o estilo japonês de criação e educação de filhos.

6 Visita domiciliar à grávida 妊婦訪問

gratuito 無料

Durante a gravidez, é comum se preocupar com questões como as mudanças corporais. Não hesite em utilizar este serviço para se informar e pedir conselhos sobre modos de obter os nutrientes necessários, preparação para o parto, assuntos relacionados à criação e educação dos filhos, entre outros temas que não são possíveis de pedir aconselhamento no hospital. Um enfermeiro de saúde pública ou um enfermeiro obstétrico do órgão local visitará o seu domicílio para aconselhamentos.

7 Preparação para o parto (internação) 出産(入院)の準備

As contrações e o rompimento da bolsa podem acontecer repentinamente. Deixe preparado com calma e antecedência tudo que será necessário no momento da internação, do parto, do pós-parto, e da alta do hospital, e deixe próximo da entrada de sua casa ou em algum local que seja de fácil acesso para sua família. Muitas coisas podem estar disponíveis no hospital que você irá se internar. Por isso, só comece a preparar suas coisas após verificar o que o hospital já fornece. Esse momento ficará registrado como uma boa lembrança para seu parceiro ou família também, se você puder contar com a participação deles nesta organização.

Itens necessários para o procedimento de internação para o parto: Caderneta de Saúde da Mãe e da Criança, carteirinha do seguro de saúde, carimbo pessoal (inkan), carteirinha da instituição médica onde você irá se internar, entre outros. Para aqueles que não estão bem familiarizados com o idioma japonês, é seguro ter também um aplicativo de tradução.

2.Do nascimento à 1 ano お子さんが生まれてから1歳まで

● Procedimentos diversos 諸手続き

8 Documentos para entregar aos órgãos locais (repartição pública ou prefeitura da cidade, bairro, ou vila) 自治体(市町村役場や区役所)に届けること

Há alguns procedimentos que precisam ser feitos após o nascimento de seu filho. Como são muitos documentos, deixe decidido com antecedência quem irá fazer estes procedimentos, para que não haja atrasos nos prazos de entrega.

● Certidão de Registro de Nascimento 出生届

Quando a criança nascer, é preciso registrar a Certidão de Registro de Nascimento no órgão local do seu domicílio em até 14 dias, incluindo o dia do nascimento. Para tanto, leve a Certidão de Registro de Nascimento e a Certidão de Nascimento (será entregue pela instituição médica caso o parto tenha sido feito em uma), a Caderneta de Saúde da Mãe e da Criança, e o seu passaporte e o do seu parceiro.

● Subsídio de despesas médicas pediátricas 小児医療費助成

É o sistema que subsidia o pagamento cobrado pela assistência médica infantil. A faixa etária atendida varia de acordo com cada órgão local, mas praticamente na maioria dos casos não é necessário pagar pelas despesas de assistência médica das crianças até a formatura do Ensino Fundamental japonês. Faça o requerimento no órgão local do seu domicílio, levando a carteirinha do seguro saúde constando o nome do seu filho e o certificado de qualificado a receber assistência de despesas médicas pediátricas, entre outros documentos.

● Auxílio Infantil 児童手当

É pago aos pais ou tutores da criança até a formatura do Chugakko, ou Ensino Fundamental II (há restrições dependendo da renda familiar). Faça o requerimento no órgão local do seu domicílio em até 15 dias a partir do dia seguinte ao nascimento. Deve-se renovar o pedido todo ano em junho, entregando o documento “formulário sobre a situação atual”.

10 Documentos para entregar na embaixada e imigração 大使館・入国管理局に届けること

- Adquirir a nacionalidade e o passaporte de seu filho na embaixada (consulado) de seu país no Japão.
- Dentro de 30 dias a partir do nascimento, adquirir o certificado de permanência na imigração. Apresente o passaporte original, e o cartão de permanência será emitido assim que a permanência for aprovada.

● Serviços para a saúde da mãe e criança dos órgãos locais do seu domicílio

居住地の自治体の母子保健サービス

9 Atividades de cuidado no pós-parto/Atividades de apoio antes e após o parto 産後ケア事業／産前・産後サポート事業

● Atividades de cuidado no pós-parto – há subsídio 産後ケア事業【補助あり】

Aconselhe-se com um enfermeiro de saúde pública caso você não se sentir bem fisicamente durante o pós-parto, ou caso você não tenha apoio da família para cuidar dos filhos e esteja se sentindo angustiada, entre outras preocupações que você possa ter. É possível receber, utilizando subsídio público, cuidado e aconselhamento de enfermeiras obstetras e outros profissionais em hospitais, casas de parto e outros estabelecimentos especializados. Há serviços de pernoite, visita de um dia ao estabelecimento, e também serviços de visita domiciliar.

● Atividades de apoio antes e após o parto - gratuito 産前・産後サポート事業【無料】

Dependendo do órgão local, membros do grupo de criação de filhos, promotores de saúde da mãe e do bebê e moradores sênior e pessoas com experiência em criação de filhos, após receberem treinamento, visitam as casas e preparam atividades para moradores no mesmo período de gravidez ou que estejam período de educação dos filhos. Participe destes eventos para fazer amigos e trocar ideias e dúvidas sobre o cotidiano.

11 13 Visita domiciliar ao recém-nascido/Visita a todos os domicílios com crianças gratuito 無料 新生児訪問/乳児家庭全戸訪問

A visita domiciliar ao recém-nascido é feita por uma enfermeira obstetra em até 28 dias após o nascimento. Nesta visita, ela irá verificar a recuperação de sua saúde (mãe), e também irá fazer medições para verificar o desenvolvimento do bebê.

Além disso, aproveite a visita para pedir aconselhamentos e tirar dúvidas sobre a criação da criança, o modo de amamentação e formas de dar banho no bebê.

A visita a todos os domicílios com crianças é feita por um enfermeiro de saúde pública ou promotor de saúde, a todos os domicílios com crianças de até 4 meses. Nesta visita, eles compartilham informações importantes, e verificam se você está passando por alguma dificuldade.

O Exame Médico da Criança de Primeiro Mês acontece no hospital onde o parto foi feito. Neste exame, será verificado o desenvolvimento e a saúde do seu filho, e também a situação da recuperação da mãe. O Exame Médico da Criança de 3 a 5 meses e o Check-up médico de fase final do bebê em amamentação acontecem no Centro de Apoio Geral de Famílias com Crianças do órgão local, ou no Centro de Saúde, ou em uma instituição médica. Esta consulta é feita para verificar o desenvolvimento da criança e para receber orientações sobre saúde e nutrição. Por isso, não deixe de ir à consulta quando receber o informe do órgão local. Além disto, lembre-se de anotar quaisquer dúvidas que você tenha sobre o seu filho e sobre você, para que possa perguntar durante as consultas.

14 Vacinação preventiva – as vacinas regulares são gratuitas: lista de referência na pág. 8

gratuito 無料

予防接種(定期接種は無料・8頁—覧表参照)

A imunidade recebida da mãe no terceiro trimestre da gravidez praticamente se esgota 6 meses após o nascimento. No lugar desta imunidade, o que é necessário para proteger o bebê é a vacinação preventiva. Bebês podem desenvolver sintomas graves em pouco tempo se pegarem infecções de vírus ou bactérias. Infecções são doenças que podem ser prevenidas. Graças aos anticorpos adquiridos pela vacinação preventiva, torna-se difícil ser infectado por estas doenças. Mesmo em casos em que a infecção acontece, a doença não se agrava.

Existem dois tipos de vacinação preventiva: o “tipo regular” e o “tipo opcional”. Se incluirmos as vacinas do tipo opcional, serão mais de 15 vacinações até 1 ano, e cerca de mais 10 vacinações até os 3 anos. É possível iniciar as vacinações a partir dos 2 meses após o nascimento, e é possível a vacinação múltipla em uma única visita. Consulte o médico pediatra e faça um plano de vacinação.

16 Aulas sobre alimentação (comida sólida) 離乳食教室

gratuito 無料

Cerca de 5 a 6 meses após o nascimento, quando o pescoço se sustentar e o bebê conseguir se sentar, é o momento de começar a alimentação de sólidos. Para isto, há aulas sobre alimentação de comida sólida. A alimentação de comida sólida deve ser introduzida prestando atenção na situação do desenvolvimento do corpo e da boca do bebê, e dependendo da época, modifica-se não só a maciez e a quantidade dos alimentos, mas também quais nutrientes são importantes de serem consumidos.

Pode ser que haja variações dependendo do país de origem, região, e religião de cada um, mas esta aula oferece bastantes informações que podem ser utilizadas como referência.

3. De 1 ano até a entrada no Ensino Fundamental

1歳から小学校入学まで

Feitos nos órgãos locais de seu domicílio.

18 19 20 Exames Médicos 健康診査

gratuito 無料

O Exame Médico da Criança de 1 ano e 6 meses e o Exame Médico da Criança de 3 anos são exames obrigatórios determinados pela lei japonesa. O conteúdo destes check-ups é: consulta pediátrica, consulta no dentista e orientações sobre escovação dos dentes, orientação sobre a saúde e nutrição, entre outros. No check-up dentário de 2 anos, além da consulta no dentista, também são feitas orientações sobre escovação dos dentes e nutrição, entre outros temas.

22 Exame Médico da Criança de 5 anos 5歳児健診

gratuito 無料

A situação do desenvolvimento da sua criança será verificada por diversos profissionais, como médicos pediatras, enfermeiros de saúde pública e professoras do ensino infantil. Caso haja alguma questão no desenvolvimento, a descoberta do mesmo ainda na fase inicial permitirá o acesso ao apoio e reabilitação, promovendo um crescimento mais saudável. Há casos em que o exame não é realizado, dependendo do órgão público.

23 Check-up de saúde antes da entrada na escola 就学前健診

gratuito 無料

Deve ser realizado até o final de novembro do ano anterior à entrada no Ensino Fundamental. Será verificado a situação do crescimento e desenvolvimento da sua criança.

Para as grávidas de nacionalidade estrangeira que vão dar à luz e criar os filhos no Japão

日本で出産、子育てをされる外国籍の妊産婦さんへ

FREE

Grande parte dos serviços para mães e crianças são gratuitos no Japão

日本の母子保健サービスの多くは無料です

A maioria das visitas, classes e diversos exames médicos são gratuitos no Japão. Por isso, utilize-os sem hesitação. Os exames médicos para bebês e crianças, que verificam o desenvolvimento delas, são especialmente importantes. Vá às consultas sem falta. Também há serviços pagos (check-ups de saúde para gestantes, atividades de cuidado no pós-parto, entre outros), mas mesmo para estes serviços há auxílio dos órgãos locais para a redução do valor a ser cobrado.



FREE

Ambulâncias são gratuitas

救急車も無料です

Caso o seu filho passa mal de repente, ligue para o 119 e chame uma ambulância. As ambulâncias são um serviço administrado pelos órgãos locais e, por isso, são gratuitos. Se for ligar a partir do seu celular, anote de antemão o endereço onde será necessário o atendimento.



O Centro de Apoio Geral de Famílias com Crianças (Centro de Saúde) não realiza tratamentos

子育て世代包括支援センター(保健センター)では治療はしません

O Centro de Apoio Geral de Famílias com Crianças (Centro de Saúde) é o balcão de atendimento dos órgãos locais no que se refere ao suporte total aos pais e crianças, desde a gravidez até a fase de educação (até a criança entrar no Ensino Fundamental). Sinta-se livre para fazer consultas e tirar dúvidas sobre você mesma e seus filhos. Aqui, um especialista irá falar com você e ajudar para te encaminhar ao serviço necessário. Por outro lado, partos, vacinação preventiva e tratamento de doenças e ferimentos são feitos apenas em instituições médicas.



Se você sentir dificuldades na criação dos filhos

育てにくさを感じたら

Na criação dos filhos, pode haver momentos em que você pense “meu filho nunca para, está sempre agitado”, ou “quando meu filho se concentra em algo, para de prestar atenção ao redor”, “as outras crianças são tão obedientes, por quê...?”. Nestas horas, converse com um enfermeiro de saúde pública do Centro de Apoio Geral de Famílias com Crianças (Centro de Saúde), ou então com o pediatra do seu filho. Pode ser que no exame seja dito que o desenvolvimento da sua criança é diferente das outras. Se for este o caso, com o auxílio necessário, encare isto como a personalidade de seu filho e vamos desenvolver as habilidades que ele se dá melhor.

NÃO à violência

暴力は×です

O balanço hormonal muda drasticamente antes e após o parto. Além disso, durante o pós-parto, as mães são acordadas a cada 2 ou 3 horas para amamentar e trocar fraldas, resultando em cansaço acumulado, que pode resultar em estresse. Por causa disso, pode ser que uma mãe acabe batendo em seu filho. Pode ser que o seu parceiro, por estar sem dormir devido ao choro, adicionado ao estresse do trabalho, pode acabar gritando com a criança, ou batendo nela.

Entretanto, não importa o motivo, é proibido chutar ou bater! Se você sentir que as irritações estão se acumulando, verifique se a criança está em segurança e se afaste por um momento para se refrescar, ou então ligue para o Centro de Apoio Geral de Famílias com Crianças (Centro de Saúde) e fale sobre o que você está sentindo.



Não carregue tudo sozinha

ひとりで抱え込まないで

Quando as crianças ainda são pequenas, não dá para sair de casa com frequência, e é comum carregar todas as inseguranças e preocupações apenas para si. Pode ser mais solitário ainda para aquelas pessoas que a única companhia com quem se pode falar no seu idioma materno é o próprio parceiro. Visite o Centro de Apoio Geral de Famílias com Crianças (Centro de Saúde) quando quiser lidar com as inseguranças e preocupações na criação dos filhos. Quando você quiser conversar com alguém no seu idioma materno, ou quiser informações no seu idioma materno, primeiro visite pelo seu smartphone ou computador os sites das associações de relações internacionais de cada província e o site da embaixada do seu país. Pode ser que nestes sites você encontre informações sobre grupos da sua comunidade ou linhas de apoio.



Exemplo de calendário de imunizações 予防接種スケジュールの例

in na tabela abaixo indica um exemplo de idade recomendada para imunização.

Consulte seu médico habitual com respeito às imunizações que seu(sua) filho(a) receberá e o calendário. Os números (1, 2) etc) indicam o número de vezes que a vacina foi aplicada (Por exemplo, ① significa "1ª vez" e ② significa "2ª vez").

予防接種のスケジュールは、それぞれの予防接種の望ましい接種時期の例を示しています。実際に接種する予防接種とスケジュールについては、かかりつけ医などと相談しましょう。

丸囲み数字 (①、②など) は、ワクチンの種類毎に接種の回数を示しています。

Tipo 種類	Vacina ワクチン	Infância 乳児期										Final da Infância/ Período pré-escolar 幼少期				Criança em idade escolar 学童期					
		2 meses 2か月	3 meses 3か月	4 meses 4か月	5 meses 5か月	6 meses 6か月	7 meses 7か月	8 meses 8か月	9 meses 9か月	12 meses 12か月	15 meses 15か月	18 meses 18か月	2 anos 2歳	3 anos 3歳	4 anos 4歳	5 anos 5歳	6 anos 6歳	7 anos 7歳	8 anos 8歳	9 anos 9歳	10 anos - 10歳 -
Imunizações periódicas 定期接種	Haemophilus influenzae tipo b (Hib) インフルエンザ菌b (Hib)	①	②	③							④										
	Vacina pediátrica pneumocócica conjugada 小児用肺炎球菌	①	②	③						④											
	Hepatitis B (HBV) B型肝炎	①	②				③														
	Difteria, coqueluche, tétano e poliomielite (DTP-IPV) 百種混合 (DTP-IPV)		①	②	③						④										
	BCG					①															
	Sarampo e rubéola (MR) 麻疹・風しん(MR)									①						②					
	Varicela (Catapora) 水痘 (水ぼうそう)									①	②						9-12 anos de idade (2ª dose) 9～12歳 (2期)				
	Encefalite Japonesa 日本脳炎												① ②	③						④	
	Difteria e Tétano (DT) 二種混合 (DT)																11-12 anos de idade (2ª dose) 11～12歳 (2期)			①	
	Vírus do Papiloma Humano (HPV) ヒトパピローマウイルス (HPV)																13-14 anos de idade 13～14歳			① ② ③	
Optional immunizations 任意接種	Rotavirus ロタウイルス	Monovalente 1価	①	②																	
		Pentavalente 5価	①	②	③																
	Caxumba おたふくかぜ									①						(2)					13歳より
	Influenza インフルエンザ																				①

(*) O exemplo do cronograma de vacinação opcional é o recomendado pela Academia Japonesa de Pediatria

(*) 任意接種のスケジュール例については、日本小児科学会が推奨するもの

(*) For rotavirus, vaccination is either an orally administered attenuated human rotavirus vaccine (monovalent) or an orally administered attenuated pentavalent rotavirus vaccine

(*) ロタウイルスについては、経口弱毒生ヒトロタウイルスワクチン (1価) ・5価経口弱毒生ロタウイルスワクチン (5価) のいずれかを接種

(*) Cronograma de vacina preventiva recomendado pela Academia Japonesa de Pediatria

(http://www.jpeds.or.jp/modules/general/index.php?content_id=9)

(http://www.jpeds.or.jp/modules/general/index.php?content_id=9)

* Para obter mais informações sobre imunizações, consulte a página de "Imunizações" no site do Instituto Nacional de Doenças Infecciosas

(https://www.niid.go.jp/niid/ja/schedule.html).

※予防接種について詳しい情報はこちら

国立感染症研究所感染症疫学センター (http://www.nih.go.jp/niid/ja/schedule.html)