



**Primeira
Infância
Melhor**

CARTILHA

ATIVIDADES LÚDICAS

PARA FAMÍLIAS COM GESTANTE



**Primeira
Infância
Melhor**



GOVERNO DO ESTADO
RIO GRANDE DO SUL
SECRETARIA DA SAÚDE



RIO GRANDE DO SUL
SECRETARIA ESTADUAL DA SAÚDE
DEPARTAMENTO DE ATENÇÃO PRIMÁRIA E POLÍTICAS DE SAÚDE
DIVISÃO DA PRIMEIRA INFÂNCIA
PRIMEIRA INFÂNCIA MELHOR



CARTILHA

ATIVIDADES LÚDICAS

PARA FAMÍLIAS COM GESTANTE

1ª EDIÇÃO
Agosto de 2026



GOVERNO DO ESTADO
RIO GRANDE DO SUL
SECRETARIA DA SAÚDE





© 2026 Secretaria de Estado da Saúde do Rio Grande do Sul

Esta obra está licenciada sob uma licença Creative Commons Atribuição-NãoComercial 4.0 Internacional (CC BY-NC 4.0).

https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/deed.pt_BR



Governo do Estado da Saúde do Rio Grande do Sul

Eduardo Leite - Governador

Gabriel Souza - Vice-governador

Secretaria de Estado da Saúde do Rio Grande do Sul

Lisiane Fagundes - Secretária

Departamento de Atenção Primária e Políticas em Saúde

Marilise Fraga de Souza - Diretora

Carolina de Vasconcellos Drügg - Diretora Adjunta

Divisão da Primeira Infância - Primeira Infância Melhor

Marília Pinto Bianchin - Chefe de Divisão

Rosana Nobre Santos - Chefe de Seção

Autores

Cristiane Kessler de Oliveira

Gabriela Vescovi

Ian Ratinecas

Leticia Ratkiewicz Boeira

Marília Pinto Bianchini

Rosana Nobre Santos

Capa e diagramação

Ian Ratinecas

Marília Pinto Bianchini

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)

R585c Rio Grande do Sul. Secretaria da Saúde. Departamento de Atenção Primária e Políticas de Saúde. Divisão da Primeira Infância.

Cartilha atividades lúdicas para famílias com gestante [recurso eletrônico] / elaborado por Cristiane Kessler de Oliveira... [et al.] - Porto Alegre: ESP/SES, 2026.

70 p.: il., color.

ISBN 978-65-89000-85-3

1.Orientação metodológica - PIM. 2. Atividades recreativas. 3. Gestantes 4. Programa Primeira Infância Melhor. I. Oliveira, Cristiane Kessler de. II. Vescovi, Gabriela. III. Ratinecas, Ian. IV. Boeira, Leticia Ratkiewicz. V. Bianchini, Marília Pinto. VI. Santos, Rosana Nobre. VII. Título.

NLM WA 320

**Catalogação na fonte - Centro de Informação e Documentação em Saúde-
CEIDS/ESP/SES/RS**



Sumário

APRESENTAÇÃO | 06

INTRODUÇÃO | 07

SUGESTÃO DE TEMAS | 09

PRIMEIRO TRIMESTRE | 10

Saúde | 10

Conexão com o bebê | 17

Apoio | 18

SEGUNDO TRIMESTRE | 22

Saúde | 22

Conexão com o bebê | 27

Apoio | 32

TERCEIRO TRIMESTRE | 34

Saúde | 34

Conexão com o bebê | 45

Apoio | 47

APÊNDICES | 51



APRESENTAÇÃO

Esta cartilha apresenta sugestões de atividades e brincadeiras que podem ser propostas pelos(as) visitantes(as) e desenvolvidas pelas famílias com gestantes nos atendimentos do Primeira Infância Melhor (PIM).

As atividades foram organizadas por trimestre gestacional e temas importantes de serem trabalhados pelo(a) visitante(a) em cada um deles. Devem ser customizadas e adaptadas de acordo com o Plano Singular de Atendimento (PSA), os materiais e objetos disponíveis nas famílias, caso necessitem, o tipo de atendimento (individual ou grupal), além das especificidades socioculturais dos territórios.

IMPORTANTE: Há temas que são transversais a todos os períodos gestacionais. Ainda que as sugestões de atividades lúdicas tenham sido associadas a um determinado período, podem ser realizadas ou repetidas nas demais etapas da gestação, a depender do PSA e do período gestacional que a gestante passou a ser acompanhada pelo PIM.

Por exemplo: a atividade de número 23 - “Mapa da rede de apoio”, a qual busca apoiar a gestante na identificação da sua rede de apoio nos cuidados com a gestação e com o bebê foi sugerida para ser desenvolvida no primeiro trimestre gestacional. No entanto, caso a gestante inicie os atendimentos no PIM nos trimestres seguintes, é importante que o(a) visitante(a) apoie essa gestante a identificar com quem ela pode contar, utilizando esta atividade lúdica ou outra com o mesmo objetivo.





INTRODUÇÃO

A gestação é um período de ansiedades, adaptações, expectativas e mudanças que faz com que muitas pessoas revisitem sua infância e repensem suas relações (com seus cuidadores, com outros filhos, com parceiros amorosos ou com amigos).

As atividades lúdicas para adultos que estão passando por uma gestação ajudam a fortalecer a conexão com o brincar, com o universo infantil e com o bebê que está chegando. É um importante lembrete de que brincar não é detalhe: brincar traz leveza, aprendizado e conexão!

Nos atendimentos do PIM às famílias com gestantes são tratados diferentes assuntos, de acordo com o trimestre gestacional, os interesses da gestante e aspectos culturais da família.

O Guia da Família com Gestante é um importante material de apoio que deve ser fornecido a todas as famílias. Ele traz orientações sobre alimentação, saúde bucal, alterações corporais, cuidados com o recém-nascido, entre outros, contemplando as mais diversas formas de constituir uma família e gestar. O(a) visitador(a) poderá ler conjuntamente com a família, em cada atendimento, discutindo capítulos do Guia de acordo com os temas de interesse.





Além do Guia, o(a) visitador(a) também deve realizar o acompanhamento constante da Caderneta da Gestante. Ali estão concentradas as principais informações de saúde do pré-natal realizado pela equipe da Unidade de Saúde de referência.

Uma vez ao mês, as visitas domiciliares do PIM podem ser substituídas por atividades em grupo junto à rede de serviços do município. Para isso, é importante o diálogo do PIM com os outros profissionais e serviços de modo a organizar as atividades que serão realizadas.

As ações do PIM são complementares ao cuidado pré-natal. Por isso, ações integradas do(a) visitador(a) e dos profissionais de saúde podem contribuir para uma gestação saudável e para promover a saúde integral da mãe, do bebê e da família.

As atividades lúdicas propostas no PIM devem sempre estimular a participação do(a) parceiro(a), família e amigos e considerar a cultura, modos de vida, saberes, práticas, idiomas e cosmovisão¹ das famílias acompanhadas.



¹ Conjunto de crenças, valores e pressupostos fundamentais por meio dos quais uma pessoa interpreta a realidade, o mundo e a própria existência. Ex: cosmovisão dos povos ciganos sobre a gestação.





SUGESTÃO DE TEMAS

Primeiro Trimestre

SAÚDE

- Sinais e sintomas iniciais da gestação
- Alimentação e nutrição
- Atividade física
- Saúde bucal
- Vacinação
- Gestação saudável
- Sinais e sintomas de risco para a gestação

CONEXÃO COM O BEBÊ

APOIO

- Fortalecendo a rede de apoio
- Pré-natal do parceiro



Segundo Trimestre

SAÚDE

- Atividade sexual e ISTs
- Amamentação
- Vacinação infantil

CONEXÃO COM O BEBÊ

- Sentindo os primeiros movimentos do bebê

- Organização do espaço do bebê
- Recordações para o bebê

APOIO

- Direitos da gestante

Terceiro Trimestre

SAÚDE

- Preparação para o parto
- Saúde mental na gestação e puerpério
- Planejamento sexual e reprodutivo
- Cuidados iniciais ao bebê (0 a 3 meses)
- Sinais de risco ao bebê e primeiros socorros

CONEXÃO COM O BEBÊ

- Recordações da gestação
- Estratégias para acalmar o bebê

APOIO

- Fortalecendo a rede de apoio
- Preparação para o puerpério





1º TRIMESTRE: SAÚDE

Sinais e sintomas iniciais da gestação

1

Quiz Interativo (Perguntas e Respostas)

Objetivo: Fixar conhecimentos sobre os primeiros sinais e sintomas da gestação.

Como fazer: Apresentar em cartões ou ler frases que devem ser respondidas pelos participantes. Exemplos de perguntas:

- Qual o sinal mais comum no início da gestação?
- Náuseas costumam aparecer em qual período?
- Todas as gestantes sentem sintomas?
- É possível se sentir mais chorosa ou irritada no início da gestação?



“Meu Corpo Está Diferente”

Objetivo: Reconhecer mudanças físicas e emocionais da gestação.

Como fazer:

- Disponibilizar uma imagem ou desenho do corpo humano.
- A gestante deve colar adesivos ou escrever os sintomas que sente em diferentes partes do corpo (ex: mamas, barriga, humor).

2

3

Jogo de Adivinhação dos Sinais e sintomas

Objetivo: Estimular o aprendizado sobre os primeiros sintomas de gestação de forma lúdica.

Como fazer: Dentro de um saco, coloque imagens de objetos simbólicos, como vaso sanitário, cama, calendário, sutiã e outros. A gestante retira a imagem e tenta adivinhar a relação, contando se sente esse sinal ou sintoma e como tem sido para ela.

- Vaso sanitário → náuseas
- Cama → sono
- Calendário → atraso menstrual
- Sutiã → dor nos seios





Jogo de Verdadeiro ou Falso

4

Objetivo: Desmistificar crenças populares sobre os primeiros sinais da gestação.

Como fazer: Apresentar ou ler frases do senso comum sobre os primeiros sinais da gestação. Gestante indica se é verdadeiro ou falso (levantando plaquinhas ou cartões, por exemplo). Exemplos:

- Toda gestante sente enjoo → Falso
- Atraso menstrual pode indicar gravidez → Verdadeiro
- Aumento do sono e cansaço pode acontecer → Verdadeiro

5

Bingo dos Primeiros Sinais e Sintomas da Gravidez

Objetivo: Aprender de forma lúdica sobre os primeiros sinais de gravidez.

Como fazer:

- Imprimir uma cópia das palavras e das cartelas com sintomas (APÊNDICE 1).
- Na visita domiciliar, distribuir uma cartela para cada pessoa (gestante, visitante e familiares). Em atividades grupais, entregar uma cartela para cada gestante. Sorteie as palavras, explicando e orientando sobre cada item.
- Quem completar a cartela primeiro, ganha o bingo.



Alimentação e Nutrição

Jogo “Refeição Saudável da Gestante”

6

Objetivo: Incentivar escolhas alimentares saudáveis, discutindo sobre a importância de evitar ultraprocessados e álcool e a necessidade de ingerir alimentos ricos em ferro, ácido fólico e cálcio.

Como fazer:

- Disponibilizar imagens de alimentos (frutas, verduras, ultraprocessados, bebidas etc.) (APÊNDICE 2).
- Entregar um prato desenhado em um papel grande ou papelão.
- A gestante deve montar um prato ideal na visão dela e, após, é realizada uma discussão pensando como seria possível tornar prato mais saudável.





7

Dinâmica “Compras Inteligentes”

Objetivo: Ensinar sobre como realizar boas escolhas alimentares no dia a dia, incentivando a leitura de rótulos e priorização de alimentos naturais.

Como fazer:

- Montar um “mercado fictício” com imagens de alimentos variados ou sacos vazios de alimentos (ex: sacos vazios de arroz, feijão, bolacha recheada).
- Dê um “orçamento” simbólico, por exemplo, com fichas ou dinheiro falso aos participantes.
- Os participantes escolhem o que comprar com seu orçamento.
- As compras de cada participante são analisadas e discutidas.



Atividade Física

Jogo “Pode ou Não Pode?”

Objetivo: Informar sobre atividades físicas seguras na gestação.

Como fazer:

- Apresentar diferentes atividades físicas (caminhada, musculação leve, saltos intensos, esportes de alto impacto, etc.).
- A gestante deve indicar se a atividade pode ou não ser realizada durante a gestação.
- Cada atividade é discutida e o(a) visitador(a) compartilha orientações.

8

9

Agenda da Gestante Ativa

Objetivo: Auxiliar a gestante na organização do seu tempo e dos recursos disponíveis para incluir a atividade física em sua rotina.

Como fazer:

- Levar impresso um calendário de uma semana completa (de segunda à domingo) (APÊNDICE 3).
- A gestante deve preencher com suas atividades fixas.
- O(a) visitador(a) deve auxiliá-la a pensar, com os recursos disponíveis no município, quando encaixar uma atividade física em sua semana.





Saúde Bucal

Sorriso Saudável

Objetivo: Reforçar a importância da higiene oral durante a gestação, incentivando o comparecimento às consultas odontológicas.

Como fazer:

- Realizar a demonstração de escovação correta (escova grande e modelo ou vídeo) e do uso correto do fio dental.

10

11

Jogo “Verdadeiro ou Falso: Saúde Bucal”

Objetivo: Desconstruir mitos sobre a saúde bucal na gestação.

Como fazer:

- Apresentar frases do senso comum sobre saúde bucal na gestação. Gestante indica se é verdadeiro ou falso (levantando plaquinhas ou cartões, por exemplo). Exemplos de perguntas:
 - Grávida não pode ir ao dentista → Falso.
 - A gengiva pode sangrar mais na gravidez → Verdadeiro.

Vacinação

Calendário da Proteção

Objetivo: Orientar sobre as vacinas importantes durante a gestação, ressaltando que a vacinação é uma proteção para mãe e bebê.

Como fazer:

- Apresentar um calendário dividido em primeiro, segundo e terceiro trimestre gestacional.
- Entregar cartões com as diferentes vacinas realizadas durante a gestação (dTpa, influenza, hepatite B, etc.).
- A gestante deve associar cada vacina no período correto de realização.
- O(A) visitador(a) pode discutir e explicar a importância do cartão vacinal.

12





Gestação Saudável



13

Saco Surpresa da Saúde

Objetivo: Reforçar conhecimentos sobre saúde integral da gestante.

Como fazer:

- Dentro de um saco colocar imagens de diferentes objetos ligados ao autocuidado na gestação (frutas, tênis, escova de dente, cartão vacinal, meditação, etc.)
- A gestante pega um item e explica sua importância e o quanto tem conseguido realizar aquele autocuidado.



14

Caça-palavras da Gestação Saudável

Objetivo: Apreender de forma lúdica os hábitos relacionados à gestação saudável.

Como fazer:

- Imprimir cópias do caça-palavras da gestação saudável (APÊNDICE 4).
- Na visita domiciliar, distribuir para a gestante e familiares. Em atividades grupais, entregar um caça-palavras para cada gestante.
- Após, dialogar sobre por que cada uma das palavras está relacionada a uma gestação saudável.

15

Baralho “Cuidando de Mim e do Bebê”

Objetivo: Estimular a reflexão sobre autocuidado durante a gestação.

Como fazer:

- Elaborar cartões com diferentes perguntas disparadoras sobre autocuidado.
- A deve gestante escolher uma carta, ler a pergunta em voz alta e responder. Exemplos:
 - O que mudou na sua alimentação durante a gravidez?
 - Você está praticando alguma atividade física?
 - Você já realizou uma consulta com um dentista depois que descobriu a gravidez?
 - Suas vacinas estão em dia?
 - Você está conseguindo fazer todas as consultas e exames do pré-natal?
 - Você tem conseguido descansar?





Sinais e sintomas de risco para a gestação

Jogo “Semáforo da Gestação”

Objetivo: Aprender a identificar sinais de risco durante a gestação.

Como fazer:

- Distribuir cartões com diferentes sintomas, desde sintomas normais da gestação até sinais de risco.
- Disponibilizar cartões ou placas com três cores:
 - Verde = normal (não há necessidade de intervir)
 - Amarelo = atenção (é preciso observar)
 - Vermelho = risco (procurar serviço imediatamente)
- A cada sinal de risco sorteado, a gestante deve levantar a placa de cor correspondente. O(A) visitador(a) explica e orienta sobre os sinais de urgência. Exemplos de sintomas:
 - Enjoo leve → ●
 - Sangramento volumoso → ●
 - Sono aumentado → ●
 - Dor forte → ●

16



17

Jogo “E agora, o que fazer?”

Objetivo: Trabalhar tomada de decisão frente a situações de risco para a gestação

Como fazer:

- Mencionar diferentes situações de risco para a gestante/familiares.
- Os participantes devem decidir: 1) Esperar e observar ou 2) Procurar atendimento.
- O(A) Visitador deve orientar a procurar serviços sempre quando frente a sinais de risco ou quando há dúvida. Exemplos de situações de risco:
 - Gestante com dor forte
 - Sangramento inesperado
 - Bebê parou de mexer
 - Gestante sofreu uma queda





18

Saco Surpresa do Alerta

Objetivo: Aprender de forma interativa sobre sinais de urgência na gestação.

Como fazer:

- Colocar dentro de um saco objetos ou imagens deles como gaze, termômetro, bonequinho, água, etc.
- A gestante deve retirar do saco o objeto/imagem, tentar adivinhar qual sinal ele representa e explica o risco, com apoio do(a) visitador(a).
 - Gaze → sangramento
 - Termômetro → febre
 - Bonequinho → movimentos do bebê
 - Água → perda de líquido



19

Quiz do Perigo (Perguntas e Respostas)

Objetivo: Fixar conhecimentos sobre sinais de perigo na gestação.

Como fazer:

- Os(As) participantes devem jogar um dado ou escolher um número que seja correspondente às perguntas.
- O(A) visitador(a) lê a pergunta sorteada e o participante (gestante ou familiar) tenta responder.
- O(A) visitador(a) informa se a resposta está correta, sempre explicando e dando orientações. Exemplos de perguntas:
 - Sangramento é normal?
 - Dor de cabeça forte com visão turva é um sinal grave?
 - Febre na gestação é sinal de alerta?

20

Cartas de Risco

Objetivo: Classificar sintomas de risco de acordo com a gravidade.

Como fazer:

- A gestante recebe cartas com sintomas de risco para a gestação e deve classificá-los em "Urgente" ou "Acompanhar".
- O(A) visitador(a) deve explicar o porquê de cada sintoma ser assim classificado e orientar o que fazer em cada caso. Exemplos de sintomas:
 - Falta de ar → Urgente
 - Inchaço súbito → Urgente
 - Náusea leve → Acompanhar





21

Quebra-cabeças das Situações de risco

Objetivo: Relacionar sintomas, gravidade e ações esperadas no contexto de sinais de risco gestacionais.

Como fazer:

- Confeccionar três peças diferentes com uma sequência de Sintoma + Avaliação de gravidade + Ação correta.
- Oferecer todas as peças e solicitar que a gestante monte os trios corretamente. Exemplos:
 - Sangramento + Risco + Ir ao hospital
 - Perda de líquido + Risco + Ir ao hospital
 - Náusea e vômitos + Baixo risco + Repousar

22

22

Cartaz "Sinais de Perigo"

Objetivo: Fixar visualmente os sinais de alerta da gestação.

Como fazer:

- A(s) gestante(s) e seus familiares devem construir um cartaz com imagens, desenhos e palavras-chave relacionados aos sinais de risco para a gestação, como sangramento, febre, dor forte, falta de ar e perda de líquido.
- O(A) visitador(a) apoia a construção, orientando sobre cada sinal de risco.

23

CONEXÃO COM O BEBÊ

Acompanhando o Crescimento do Bebê

Objetivo: Auxiliar na construção de vínculo com o bebê no início da gestação.

Como fazer:

- A cada visita, apresentar imagens ou objetos alusivos ao tamanho aproximado do bebê no útero, por exemplo, grão de arroz/feijão ou bonecos pequenos.
- A gestante pode ir colando as imagens/objetos em um cartaz ou em um caderno de recordações do bebê, junto com imagens dos exames de ultrassom ou outras lembranças.

23





24

Conversa "Ser Pai"

Objetivo: Fornecer um espaço de escuta e troca de sentimentos sobre paternidade.

Como fazer:

- Em grupo, criar um espaço seguro com os futuros pais para conversarem sobre a parentalidade.
- Ter em mãos perguntas disparadoras, como:
 - O que significa ser pai para você?
 - Quais medos você tem?
 - Como pretende participar do cuidado?



Carta Para Meu Bebê

Objetivo: Fortalecer vínculo afetivo do pai/parceiro(a) com o bebê.

Como fazer:

- O pai/parceiro(a) escreve ou desenha uma mensagem para o bebê.
- Pode compartilhar com os demais (opcional).

25



APOIO

Fortalecendo a rede de apoio

26

Mapa da Rede de Apoio

Objetivo: Identificar a própria rede de apoio da gestante, estimulando que ela a acione em caso de necessidade.

Como fazer:

- Imprimir o mapa de rede (APÊNDICE 3) ou desenhá-lo em um papel.
- Explicar que a gestante está no centro. Quanto mais perto uma pessoa está do centro, mais a gestante pode contar com ela.
- Para cada setor circular (família, amigos, trabalho/estudos, comunidade/profissionais de saúde) buscar identificar ao menos uma pessoa apoiadora.
- Para cada pessoa adicionada no mapa, identificar qual/quais tipo/tipos de apoio essa pessoa fornece à gestante.





27

Cuidando do Bebê

Objetivo: Dialogar sobre como envolver o pai/parceiro(a) nos cuidados práticos ao bebê.

Como fazer:

- Com um boneco, peça para o pai/parceiro(a) realizar cuidados como troca de fraldas, simular um banho ou formas de segurar o bebê.
- Orientar e apoiar o pai durante a execução das atividades, incentivando sua capacidade de cuidado.

28

Dinâmica “Rede de Apoio”

Objetivo: Mostrar a importância do pai/parceiro(a) no apoio à gestante, ressaltando que o cuidado do bebê não é responsabilidade apenas da mãe ou feminina.

Como fazer:

- O participante segura um novelo de lã e fala uma forma prática de como pode ajudar a gestante ou puérpera (ex: “acompanhar nas consultas”, “dar banho no bebê”, “fazer comida”).
- Segurando o fio, passa o novelo para outro participante, formando uma rede.



29

Cartaz do Pai/parceiro(a) Presente

Objetivo: Construção conjunta entre pai e gestante sobre o que significa ser um pai/parceiro(a) presente.

Como fazer:

- Cada participante deve escrever ou desenhar ações que considere associadas a um pai/parceiro(a) presente.
- Cada participante apresenta ao outro e explica a importância daquela ação.
- Após, colam as frases e imagens em um cartaz.

30

Teatro “O pai/parceiro(a) que apoia”

Objetivo: Trabalhar em grupo situações reais que serão enfrentadas na gestação e puerpério.

Como fazer:

- Propor situações que devem ser encenadas pelos participantes.
Exemplos:
 - Pai/parceiro(a) apoiando a gestante em um dia difícil.
 - Participação no pré-natal.
 - Preparação para o parto.
- O(A) visitador(a) auxilia os participantes a dialogar sobre as situações encenadas, orientando boas práticas sempre que possível.





Pré-natal do Parceiro

31

Simulação de Gravidez

Objetivo: Desenvolver empatia com a condição física da gestante.

Como fazer:

- O pai/parceiro(a) deve colocar uma mochila ou peso na barriga simulando a gestação.
- O(A) visitante(a) pede que ele realize tarefas simples como sentar, levantar, amarrar sapatos e dialogam sobre os sentimentos que a brincadeira provocou.

Quiz Interativo do Pré-natal

Objetivo: Ensinar de forma divertida sobre o pré-natal.

Como fazer:

- Peça para que os participantes joguem um dado ou escolham um número correspondente às perguntas.
- O(A) visitante(a) lê a pergunta sorteada e o participante (gestante ou familiar) tenta responder.
- O(A) visitante(a) informa se a resposta está correta, sempre explicando e dando orientações. Exemplos de perguntas:
 - Quantas consultas de pré-natal são recomendadas à gestante?
 - O pai pode participar do parto?
 - O que é o teste do pezinho?

33

Jogo “Mitos e Verdades do Pai”

Objetivo: Esclarecer dúvidas sobre o papel do pai no pré-natal.

Como fazer:

- Preparar cartões com perguntas relacionadas à participação do pai no pré-natal, como:
 - O pai pode atrapalhar as consultas de pré-natal?
 - O apoio emocional do pai influencia a saúde do bebê?
- Os participantes levantam placas de “Mito” ou “Verdade” ou apenas respondem às perguntas.
- Após cada rodada, o(a) visitante(a) promove o diálogo sobre o que é mito ou verdade.
- Dica: Pode virar uma competição com pontuação.



34

Desafio “Mochila do Pai”

Objetivo: Preparar o pai para o parto.

Como fazer:

- Apresentar vários itens (alguns úteis, outros não) para serem incluídos na mochila que o pai levará no parto.
- Os participantes escolhem o que deve ir na mala da maternidade.

Exemplos:

- Levar: Documentos, duas a três mudas de roupa, escova de dentes.
- Não levar: caixa de som, bebidas.





2º TRIMESTRE: SAÚDE

Atividade sexual e ISTs

35

Jogo de Mitos ou Verdades da Saúde Sexual

Objetivo: Desconstruir ideias equivocadas sobre saúde sexual e gestação e puerpério.

Como fazer:

- Ler diferentes afirmações para que os participantes respondam com “Verdadeiro” ou “Falso” e dialogar sobre as respostas. Exemplos de frases:
 - Uso de camisinha previne as Infecções Sexualmente Transmissíveis (ISTs) → Verdadeiro
 - Só quem tem sintomas transmite IST → Falso
 - Pílula anticoncepcional protege contra IST → Falso
 - É seguro fazer sexo na gestação se for protegido → Verdadeiro
 - Quem amamenta não engravida → Falso



Teatro “Falando sobre aquilo”

Objetivo: Trabalhar em grupo situações difíceis relacionadas à saúde sexual.

Como fazer:

- Propor que duplas ou pequenos grupos encenem conversas difíceis como:
 - Negociação do uso do preservativo com parceiro(a).
 - Diálogo com parceiro(a) sobre o sexo durante a gestação.
 - Busca por atendimento de saúde após ter se exposto a risco.
- Reforçar a importância de se manter diálogos francos e abertos sobre sexo, especialmente na gestação, para garantir a prevenção de doenças e o bem-estar da gestante e bebê.

36



37

Cartaz “Gestante, cuide-se!”

Objetivo: Fixação visual sobre prevenção de ISTs na gestação.

Como fazer:

- Criar em conjunto um cartaz com imagens e informações sobre:
 - Principais ISTs na gestação
 - Métodos de prevenção
 - Importância do teste
 - Procura por serviços de saúde





38

Quiz da Prevenção de ISTs

Objetivo: Fixar conhecimentos sobre prevenção de ISTs.

Como fazer:

- Em cada rodada, fazer uma pergunta a um dos participantes, que devem responder corretamente, acumulando pontos.
- O(A) visitador(a) sempre explica e comenta as respostas, auxiliando a fixação de conhecimento. Exemplos de perguntas:
 - O que significa IST?
 - Quais são exemplos de ISTs?
 - Qual o principal método de prevenção de IST?
 - Toda a IST apresenta sintomas?
 - Gestantes têm mais chances de contrair ISTs se fizerem sexo desprotegido?



39

Roda de Conversa "Cuidando de Mim"

Objetivo: Espaço seguro de diálogo em grupo e trocas sobre prevenção de ISTs.

Como fazer:

- Estimular a troca de experiências dos presentes sobre o tema utilizando perguntas disparadoras, como:
 - O que você sabe sobre ISTs?
 - Como podemos nos proteger?
 - Onde procurar ajuda?
 - Quais os riscos das ISTs para o bebê?

Bingo da Prevenção de ISTs

Objetivo: Aprender de forma lúdica sobre prevenção de ISTs.

Como fazer:

- Imprimir uma cópia de cada palavra e das cartelas sobre prevenção de ISTs (APÊNDICE 6).
- Na visita domiciliar, distribuir uma cartela para a gestante, visitador e familiares. Em atividades grupais, entregar uma cartela para cada gestante.
- Sortear as palavras, explicando e orientando sobre cada item. Quem completar a cartela primeiro, ganha.

40





41

Jogo do Risco e Proteção

Objetivo: Identificar comportamentos de risco sexual e reforçar comportamentos de proteção.

Como fazer:

- Montar em um papelão ou cartaz um tabuleiro (contendo um caminho de espaços que leva até o prêmio "gestação protegida").
- Cada participante receberá um peão (pode ser feito de papel ou uma pedra pintada). Com um dado, cada participante joga na sua vez e anda as casas indicadas pelo dado.
- Algumas casas possuem números que correspondem a uma frase. Quando o participante parar em casas com números deve responder a uma pergunta. Se acertar anda uma casa, se errar retorna uma.
- Exemplo de frases:
 - A gestante teve relação sexual e usou camisinha → Proteção
 - O parceiro insistiu e a gestante acabou tendo relação sem proteção → Risco
 - A gestante faltou na consulta de pré-natal em que seriam feitos exames de ISTs → Risco
 - A gestante procurou o serviço de saúde para fazer testes de IST → Proteção



Amamentação

O que eu imagino?

Objetivo: Identificar expectativas iniciais sobre amamentação.

Como fazer:

- A gestante completa diferentes frases como:
 - "Amamentar para mim é..."
 - "Acho que a amamentação poderá ser desafiadora porque..."
 - "Acho que a amamentação poderá ser tranquila porque..."
 - "Acho que vou precisar de ajuda em..."
- Visitador(a) e gestante devem discutir as percepções relatadas. O(A) visitador(a) deve ter postura acolhedora e sem julgamento.

42





43

Mitos e Verdades da Amamentação

Objetivo: Esclarecer dúvidas e crenças sobre amamentação.

Como fazer:

- Colocar frases do senso comum sobre amamentação em um saco. A gestante sorteia a frase, lê e informa se é “Mito” ou “Verdade”.
- Gestante e visitador(a) discutem sobre o tema.
- A gestante pode sugerir outros mitos sobre amamentação que tenha escutado.
- Exemplos de frases:
 - “Amamentar é sempre fácil”.
 - “Meu leite pode ser fraco”.
 - “Só o peito basta nos primeiros meses”.
 - “Tem que oferecer o seio de 3 em 3 horas”.
 - “Sentir dor para amamentar é normal”.



44

Teatro “Primeira Mamada”

Objetivo: Preparar para situações reais do puerpério.

Como fazer:

- Em duplas ou grupos, simular uma cena com desafios que se sobrepõem como:
 - Bebê chorando
 - Dificuldade na pega
 - Cansaço da mãe
 - Tarefas domésticas acumuladas
- Incentivar a discussão em grupo sobre como contornar os desafios e como a rede de apoio pode ajudar.

Posições para amamentar

Objetivo: Treinar a pega correta em posições de amamentação com uso de boneco para reduzir a insegurança.

Como fazer:

- Demonstrar diferentes posições de mamada, como:
 - Tradicional
 - De lado
 - Invertida
- A gestante deve simular com um boneco e o(a) visitador(a) apoiar, indicando como melhorar a pega em cada posição.

45





46

Dinâmica “Rede de apoio na amamentação”

Objetivo: Auxiliar na identificação do suporte disponível à gestante.

Como fazer:

- Em grupo ou com os familiares da gestante, com um novelo de lã, cada participante deve pensar e falar uma pessoa ou serviço que pode ajudar na amamentação (profissionais, familiares, banco de leite).
- Trabalhar a mensagem final de que amamentar não deve ser um processo solitário da mulher e necessita de apoio.

Vacinação Infantil



Jogo “Mito da Vacinação”

Objetivo: Combater mitos sobre a vacinação infantil.

Como fazer:

- Escrever em papel diferentes frases sobre a vacinação infantil. A gestante sorteia, lê e o tema é discutido.
- Exemplos de frases:
 - Atualizar a carteira de vacinação é um direito da criança → Verdade.
 - Somente bebês pequenos precisam se vacinar → Mito.
 - Adultos também precisam se vacinar → Verdade.
 - Não precisa dar todas as vacinas ao bebê, só algumas → Mito.

47

48

Montando o Calendário Vacinal

Objetivo: Entender o calendário vacinal infantil, incentivando a seguir a aplicação nas idades preconizadas.

Como fazer:

- Criar cartões com os nomes das vacinas.
- Em um cartaz grande, colocar as idades em que a criança deve receber vacinas (ao nascer, 2 meses, 3 meses, 4 meses...).
- Dica: usar imã ou velcro ou construir um mural de cortiça para poder reutilizar o material.
- Imprimir informações sobre cada vacina, por exemplo: “A vacina do rotavírus humano protege contra gastroenterite viral (diarréia e vômito), é aplicada em forma de gotinha aos 2 e aos 4 meses”.
- A gestante deve sortear cada informação, ler e organizar as vacinas no calendário. Pode ser adaptada para atividades em grupo.





Conversa “Vacinar é Cuidar”

Objetivo: Conversar sobre a importância da vacinação infantil.

Como fazer:

- Conversar com a(s) gestante(s) e familiares sobre a necessidade de realizar a vacinação infantil nas idades preconizadas, buscando levantar preocupações e crenças sobre o tema. Exemplos de perguntas:
 - Qual a importância de manter a vacinação da criança em dia?
 - Já teve dúvidas ou medo?
 - O que pode ajudar a lembrar das vacinas?
 - Vacinas causam doenças nas crianças?

49

50

Bingo da Vacinação Infantil

Objetivo: Aprender de forma lúdica sobre a importância da vacinação das crianças.

Como fazer:

- Imprimir uma cópia das palavras e cópias da cartela sobre vacinação (APÊNDICE 7).
- Na visita domiciliar, distribuir uma cartela para a gestante, visitador(a) e familiares. Em atividades grupais, entregar uma cartela para cada gestante.
- Sortear as palavras, explicando e orientando sobre cada item. Quem completar a cartela primeiro, ganha o bingo.



CONEXÃO COM O BEBÊ

Sentindo os primeiros movimentos do bebê



51

Desenhando meu Bebê

Objetivo: Trabalhar o vínculo emocional entre familiares e bebê.

Como fazer:

- Cada participante deve desenhar em um papel ou em um balão cheio (representando o útero) como imagina o bebê dentro da barriga, sua posição ou como será seu rostinho.





52

Música e Movimento

Objetivo: Estimular a percepção dos movimentos fetais e a formação do vínculo.

Como fazer:

- Explicar que o bebê já pode responder a estímulos sonoros.
- Colocar música, alternando entre músicas suaves e agitadas. Sugerir que a gestante se aproxime e se afaste da caixa de som. Sugerir que alterne seus movimentos entre sentada, caminhando lentamente, caminhando rápido e deitada (mudar lentamente de um tipo de movimento para outro para não causar tontura).
- A gestante deve observar se o bebê reage em alguma das situações propostas.



53

Meditação “Toque e Vínculo”

Objetivo: Estimular a calma e a conexão entre mãe e bebê por meio de práticas de meditação.

Como fazer:

- Criar um ambiente calmo, tranquilo e confortável (música ambiente, calma ou sons de água/natureza, aromas calmantes, luz baixa, se possível).
- Pedir que a gestante coloque as mãos na barriga. Pode-se usar óleo vegetal ou creme hidratante, se possível. Orientar a fechar os olhos por alguns minutos em silêncio, incentivar a observar qualquer movimento ou sensação.
- Depois, a gestante pode compartilhar o que sentiu, refletindo sobre como se sente ao perceber gestando um bebê.

54

Jogo “Verdadeiro ou Falso - Movimentos do bebê”

Objetivo: Informar sobre os movimentos fetais do bebê na gestação.

Como fazer:

- Apresentar ou ler frases do senso comum sobre movimentos fetais na gestação.
- Gestante e familiares indicam se é verdadeiro ou falso. Exemplos:
 - O bebê costuma mexer mais à noite → Verdadeiro
 - Se o bebê não mexe, é sempre normal → Falso
 - Movimentos indicam que o bebê está bem → Verdadeiro





55

Roda de conversa “Quando senti meu bebê”

Objetivo: Estimular o vínculo mãe e bebê e a troca de experiências entre gestantes.

Como fazer:

- Preparar perguntas disparadoras para conversa em grupo sobre os movimentos do bebê, buscando explicar a importância de atentar para os movimentos fetais na gestação. Importante acolher todas as experiências. Exemplos de perguntas:
 - Quando você sentiu o primeiro movimento?
 - Como foi essa experiência?
 - O que mudou depois disso?



Organização do espaço do bebê

56

Dinâmica “Cantinho do bebê”

Objetivo: Aprender sobre organização prática do espaço do bebê, ressaltando que segurança e simplicidade são essenciais.

Como fazer:

- Mostrar imagens recortadas de móveis e itens domésticos (berço, trocador, janela, tomadas, prateleiras, cômodas, guarda-roupa. etc.).
- Montar um cantinho seguro para o bebê em uma cartolina, discutindo a importância da ventilação, iluminação e segurança (evitar fios e tomadas desprotegidos, áreas de circulação livre, espaços para guardar itens essenciais).

57

Jogo “Para que isso serve?”

Objetivo: Identificar a utilidade de itens para bebê, auxiliando a gestante a decidir se deseja adquiri-los.

Como fazer:

- Apresentar imagens ou objetos destinados a bebês como almofada de amamentação, seringa para lavagem nasal, sugador nasal, tesoura para cortar unhas, kit higiene, sling (pano para amarração do bebê ao corpo do adulto), dentre outros.
- A gestante deve nomear o item e explicar para que ele serve.
- O(A) visitante(a) auxilia a gestante, explicando a utilidade do objeto e ajudando a família a escolher se é necessário para eles.





58

Roda de Conversa “Preparando a Mala e o Lar”

Objetivo: Troca de experiências entre gestantes e familiares sobre organizações para receber o bebê, incluindo a mala para maternidade e o cantinho do bebê.

Como fazer:

- No espaço do grupo, dialogar sobre a necessidade de preparar o ambiente para a chegada do bebê, mesmo quando se possui poucos recursos. Ressaltar a necessidade de levar em conta a segurança do bebê e incentivar a troca de experiências entre os presentes, valorizando os saberes de todos. Exemplos de perguntas disparadoras:
 - Você já organizou o espaço do bebê?
 - O que foi mais difícil?
 - O que é essencial?



59

Jogo “Pode ou Não Pode?”

Objetivo: Discutir sobre como evitar riscos ao bebê no ambiente doméstico.

Como fazer:

- Levar placas ou cartões identificados com “pode” ou “não pode”
- Realizar perguntas sobre os riscos ao bebê presentes no ambiente doméstico. A gestante deve levantar a placa ou cartão com a resposta.
- Sugestões:
 - Protetor de berço alto → Não pode
 - Berço sem objetos soltos e nem travesseiro → Pode
 - Tomada sem proteção → Não pode
 - Ambiente ventilado → Pode
 - TV de tela plana apoiada sobre móvel → Não pode
 - Panela no fogão com cabo para fora → Não pode
 - Cortinas até o chão → Não pode





60

Jogo "Encontre os erros"

Objetivo: Apresentar cômodos com situações não seguras ao bebê para identificação e aprendizado.

Como fazer:

- Apresentar imagens de situações de quartos de bebês contendo situações não seguras. A gestante deve identificar os erros e pensar em formas de corrigi-los.
- Exemplos de situações não seguras:
 - Berço com muitos objetos como almofadas, naninhas, cobertor e travesseiro → orientar que o berço deve ter apenas colchão e lençol de baixo.
 - Quarto com carregador de celular ligado na tomada sem o celular plugado → orientar sobre perigo de choque.
 - Prateleira com objetos pesados acima do berço → orientar sobre risco de quedas no bebê.
 - Trocador longe dos objetos necessários para troca → orientar sobre o risco de queda do bebê.
- Sugestão: caso não encontre essas imagens na internet, crie elas em inteligência artificial.



Recordações para o bebê

61

Cartas da Família

Objetivo: Fomentar o vínculo de todos os familiares com o bebê.

Como fazer:

- Pedir que o parceiro(a), avós, tios ou irmãos escrevam cartas para o bebê.
- A gestante pode ler as cartas em voz alta para o bebê se desejar.

62

Diário da Gestaçã

Objetivo: Organizar emoções e expectativas sobre a gestaçã e o bebê, além de criar memórias.

Como fazer:

- Criar um diário ou escrever cartas para o bebê contando situações vividas na gestaçã, além de medos, alegrias e sonhos para quando ele nascer.
- O diário pode ser lido para o bebê na barriga.





63

Linha do Tempo da Gestação

Objetivo: Registrar a evolução da gestação para criação de memórias e fortalecimento do vínculo com o bebê.

Como fazer:

- Criar em um cartaz ou caderno com uma linha do tempo com os meses ou semanas da gestação. Posicionar as informações com imagens e escrita:
 - Início dos primeiros sintomas
 - Movimentos do bebê
 - Exames importantes como primeira ultrassom e primeira vez que ouviram batimentos cardíaco
 - Fatos relevantes da vida familiar que acontecem durante a gestação
- Incluir fotos mensais da barriga para acompanhar seu crescimento, se possível.



64

Mural dos Desejos

Objetivo: Conversar sobre as expectativas, desejos e projeções dos cuidadores para com o bebê.

Como fazer:

- Cada pessoa da família deve colar no mural ou cartaz um desejo para o bebê.
- O(A) visitador(a) deve promover o diálogo, estimulando que cada pessoa possa explicar seus desejos e o que significam, por que os escolheu, etc. O mural pode ficar exposto em casa.

APOIO

Direitos da gestante





65

Bingo dos Direitos

Objetivo: Aprender de forma lúdica sobre os direitos e benefícios durante a gestação.

Como fazer:

- Imprimir uma cópia das palavras e das cartelas sobre direitos da gestante (APÊNDICE 8).
- Na visita domiciliar, distribuir uma cartela para a gestante, visitador(a) e familiares. Em atividades grupais, entregar uma cartela para cada gestante.
- Sortear as palavras, explicando e orientando sobre cada item. Quem completar a cartela primeiro, ganha o bingo.



66



Baralho dos Direitos

Objetivo: Fixar conhecimentos sobre direitos das gestantes.

Como fazer:

- Criar um baralho de cartas com direitos e benefícios das gestantes, como:
 - Garantia do atendimento Pré-natal
 - Vacinação
 - Testes e exames
 - Licença-maternidade
 - Prioridade de atendimento
 - Plano de parto
- Cada gestante/familiar deve retirar uma carta e ler o direito. Os presentes discutem sobre o direito, se ele está sendo garantido à gestante ou como proceder para garanti-lo.

Roda de Conversa “Eu conheço meus direitos?”

Objetivo: Troca de informações e experiências entre gestantes visando ao empoderamento.

Como fazer:

- Em grupo, levar perguntas disparadoras para incentivar conversas entre gestantes sobre seus direitos. Exemplos:
 - Vocês conhecem os direitos da gestante?
 - Já passaram por alguma situação de desrespeito?
 - Sabem onde buscar ajuda?

67



3º TRIMESTRE: SAÚDE

Preparação para o parto

68

Caixa das Expectativas

Objetivo: Identificar sentimentos, dúvidas e expectativas sobre o parto.

Como fazer:

- Entregar papéis e canetas para a gestante e solicitar que ela escreva:
 - Uma expectativa positiva em relação ao parto
 - Um medo relacionado ao parto
 - Uma dúvida sobre o processo de trabalho de parto
- Colocar todos os papéis em uma caixa ou lata. Cada papel sorteado vira um tópico de conversa.

69

Teatro “É chegada a hora!”

Objetivo: Trabalhar diferentes situações reais relacionadas ao parto para reduzir a ansiedade de gestantes.

Como fazer:

- Cada dupla ou grupo recebe uma situação diferente relacionada ao trabalho de parto como:
 - A bolsa rompeu quando você estava em casa.
 - Você começou a sentir contrações quando estava no mercado fazendo compras.
 - Você atingiu as 41 semanas de gestação sem sentir nada e sua médica lhe orientou a ir para a maternidade induzir o parto.
 - Na última consulta de pré-natal sua pressão estava alterada e o médico encaminhou você para avaliação na maternidade.
- Orientar as duplas/grupos a encenarem diferentes momentos a partir da situação dada, como:
 - O que a gestante deve fazer naquele instante?
 - Quem deve avisar/chamar?
 - O que deve preparar?
 - Como é a chegada na maternidade?
 - Comunicação com a equipe do hospital?
- Cada dupla/grupo encena rapidamente esses momentos e, depois, realiza-se uma discussão no grande grupo sobre como o início do trabalho de parto pode ser diferente para cada mulher.



70

Mural “Mitos e Verdades do Parto”

Objetivo: Esclarecer informações sobre o parto, desconstruindo ideias equivocadas.

Como fazer:

- Escrever em um papel diferentes frases do senso comum sobre parto, como:
 - Parto normal sempre dói muito.
 - Cesárea é mais fácil para a gestante e bebê.
 - O parto sempre vai começar com contrações.
 - Algumas mulheres não tem força para ter parto normal.
 - Se o bebê é grande, não vai ter passagem para parto normal.
 - Precisa ficar deitada para parir.
- Outras frases podem ser sugeridas pelas próprias participantes.
- A cada frase lida, as(os) participantes informam se é mito ou verdade. Após discutirem, a frase é colada no mural ou cartaz no lado do mito ou verdade.



71

Montando meu Plano de Parto

Objetivo: Falar sobre o Plano de Parto, explicando os elementos que podem ser incluídos.

Como fazer:

- Criar cartões com diferentes elementos do Plano de Parto, como:
 - Tipo de parto desejado
 - Presença de acompanhante e quem acompanhará a gestante
 - Métodos de alívio da dor desejados
 - Diferentes posições possíveis para o parto natural (normal)
 - Desejos após o nascimento do bebê, como contato pele a pele no primeiro minuto e amamentação na primeira hora de vida
- A gestante deve analisar os cartões com apoio e explicações do(a) visitador(a) e montar seu plano de parto “ideal”.
- O(A) visitador(a) deve explicar sobre a importância de pensar em um Plano de Parto e dialogar também que, não necessariamente, o ideal vai acontecer.

Conversa: “Como eu me sinto”

Objetivo: Criar espaço de escuta e acolhimento emocional, fortalecendo o vínculo.

Como fazer:

- A gestante deve completar a frase “Quando penso no/na _____, eu me sinto _____”.
- Em uma caixa ou saco, a gestante sorteia diferentes palavras para preencher o primeiro espaço da frase, como: parto, chegada na maternidade, comunicação com a equipe, volta para casa, entre outros.
- O(A) visitador(a) deve escutar sem julgamento, validando todas as emoções e realizar orientações às gestantes.

72





73

Visita à Maternidade

Objetivo: Conhecer o local do parto e os processos de admissão ao hospital, reduzindo medos e inseguranças; apresentar a equipe e rotinas; explicar direitos da gestante e orientar sobre sinais de trabalho de parto.

Como fazer:

- Com antecedência, combinar com a maternidade uma visita, definindo dia, horário e duração (em média estima-se de 1 a 2 horas).
- Fazer a inscrição prévia dos participantes, orientando a presença da gestantes (preferencialmente no 3º trimestre) e um acompanhante, totalizando de 5 a 15 pessoas no máximo.
- Alinhar com a equipe da maternidade, informando a enfermeira responsável, a recepção/administrativo e a equipe obstétrica. Definir em conjunto quais locais serão visitados e evitar horários de maior movimento. Reservar um tempo para perguntas e dúvidas das gestantes e famílias.

Cuidados importantes na visitação:

- Respeitar as regras da maternidade e normas de higiene (ex: uso de máscara, se necessário).
- Evitar áreas de risco/internação crítica.
- Garantir silêncio e organização, evitando aglomeração (ex: dividir o grupo se necessário para entrar em locais específicos).



74

Baralho dos Direitos da Gestante no Parto

Objetivo: Conhecer sobre os direitos da gestante no parto.

Como fazer:

- Escrever cartas com perguntas relacionadas a direitos da parturiente:
 - Posso ter acompanhante?
 - Posso escolher a posição para parir?
 - O(A) médico(a) pode fazer procedimentos sem meu conhecimento?
 - Posso ficar junto do meu bebê assim que ele nascer?
- A gestante responde e o(a) visitador(a) deve explicar sobre os direitos e formas de garanti-los.



75

Jogo “Que tipo de parto é esse?”

Objetivo: Conhecer as diferentes formas de parto.

Como fazer:

- Mostrar imagens ou descrições de:
 - Parto natural (normal) hospitalar
 - Parto humanizado
 - Cesárea
- Em conjunto com a gestante, identificar, discutir e orientar sobre as características de cada tipo de parto.
- Como mensagem final, orientar que não existe um tipo de parto “certo ou errado”, mas escolhas informadas.





76

Super Acompanhante

Objetivo: Informar sobre papel e postura esperada do acompanhante durante o trabalho de parto.

Como fazer:

- Fazer plaquinhas com os diferentes papéis que podem ser desempenhados pelo acompanhante do parto, como:
 - Guardião do ambiente: responsável pelos pertences e documentos, limita visitas e interrupções desnecessárias à gestante, acompanha o bebê após nascimento;
 - Facilitador de conforto físico: oferece palavras de apoio, auxilia no alívio da dor, garante água e comida à gestante.
 - Defensor das vontades da gestante: conhece Plano de Parto, questiona sobre intervenções realizadas na gestante e defende seus direitos.
- Cada acompanhante recebe uma placa. Todos com a mesma placa recebem uma tarefa diferente para ser desenvolvida para o grande grupo, como:
 - Guardião do ambiente: encenação sobre as diferentes tarefas a serem feitas no hospital.
 - Facilitador de conforto físico: oficina de massagem para alívio da dor e dicas de posições para o parto.
 - Defensor das vontades da gestante: quiz sobre intervenções no parto (ex: manobras, procedimentos) e sobre direitos da gestante/parturiente.
- Todos os presentes discutem os diferentes papéis e as dificuldades que podem enfrentar para desempenhá-los.



77

Jogo “O que vai na mala do bebê?”

Objetivo: Identificar itens essenciais para a mala maternidade do bebê.

Como fazer:

- Criar cartões com nomes ou imagens de objetos (ou levar os próprios objetos se possível) que podem compor a mala do bebê.
- A(s) gestante(s) devem classificar os objetos em:
 - Essenciais: fralda, mudas de roupa, algodão ou lenços umedecidos, bebê conforto.
 - Não essenciais: perfume, creme hidratante, chupeta.
- O(A) visitador(a) orienta sobre cada item, buscando discutir os riscos associados aos itens não essenciais. Deve estimular também a troca de experiências entre os(as) participantes.





Saúde mental na gestação e puerpério

78

Mitos e Verdades sobre Saúde Mental

Objetivo: Desconstruir crenças irreais do puerpério, incentivando a busca por apoio.

Como fazer:

- Criar cartões ou ler frases com ideias do senso comum sobre puerpério. Por exemplo:
 - Uma mãe precisa dar conta de tudo → Mito
 - Se sentir triste é sinal de que não ama o bebê → Mito
 - Pedir ajuda não é sinal de fraqueza → Verdade
 - É normal chorar com frequência no primeiro mês após nascimento → Verdade
- A gestante decide se a frase é mito ou verdade e dialoga com o(a) visitador(a).



79

Carta para mim mesma

Objetivo: Fomentar a autopercepção e o autocuidado emocional.

Como fazer:

- Sugerir que a gestante escreva uma carta para si mesma sobre as emoções que sentiu e sente no período gestacional. A carta pode conter momentos alegres e difíceis que viveu e como tem se sentido, expectativas, medos e desejos para o futuro.
- Encorajar a gestante a ser gentil consigo mesma na carta, pensando em palavras de apoio. Sugerir que ela guarde para ler em momentos difíceis.

80

Dinâmica “Além da mãe”

Objetivo: Trabalhar autoestima e identidade no puerpério.

Como fazer:

- Entregar um espelho à puérpera (ou peça para que faça uma reflexão simbólica). Ela deve completar frases sobre qualidades de si mesma com:
 - Além de mãe eu também sou _____ (ex: sou mulher, sou boa no meu trabalho, posso cuidar de mim).
 - Eu ainda sou _____ (ex: forte, capaz, importante).
- O(A) visitador(a) pode contextualizar como é comum a sensação de perda de identidade após a maternidade, ajudando a puérpera a resgatar aspectos positivos de sua identidade além da maternidade.





81

Jogo da Memória “Saúde mental no puerpério”

Objetivo: Informar sobre sintomas comuns de saúde mental no período puerperal, auxiliando na identificação de riscos e na tomada de decisão em saúde.

Como fazer:

- Criar cartas contendo as três principais condições de saúde mental puerperal (Baby blues, Depressão pós-parto e Psicose puerperal).
- Em outras cartas, incluir sintomas de cada uma dessas três condições e as ações necessárias, como:
 - Baby blues → Tristeza leve e passageira dos primeiros dias após o parto → Necessita apoio e afeto dos familiares.
 - Depressão pós-parto → Sintomas intensos que duram mais de 15 dias, levando a dificuldades diárias → Necessita atendimento profissional.
 - Psicose puerperal → Emergência rara e grave em que a mãe perde contato com a realidade, apresentando comportamentos bizarros e de risco para si e para o bebê → Necessita atendimento de urgência.
- Separar as cartas em dois grupos (um com as condições e outro com sintomas e ações). Embaralhar e deixar viradas para baixo. Obs: cada condição precisa aparecer em duas cartas diferentes.
- Cada um dos presentes vira duas cartas (uma de cada grupo) e diz se elas correspondem. Se o par estiver correto, soma um ponto.



Planejamento sexual e reprodutivo

82

Situações da Vida Real

Objetivo: Desenvolver a tomada de decisão sobre conflitos relacionados à saúde sexual e reprodutiva durante a gestação e puerpério.

Como fazer:

- Apresente situações desafiadoras sobre o tema, como:
 - Tive bebê há 6 meses, estou amamentando e tomando a ‘minipílula’. Esqueci de tomar um dia. O que fazer?
 - Tive relação sem proteção, mas já estou gestante, então não tem problema.
 - Tive bebê há 2 meses, nem consigo pensar em sexo. Não preciso usar métodos contraceptivos agora.
- A gestante deve refletir e responder o que fazer e o(a) visitador(a) complementar com orientações sobre riscos.





83

Jogo “Mitos e Verdades da Saúde Reprodutiva”

Objetivo: Informar sobre saúde reprodutiva e corrigir informações equivocadas sobre o tema.

Como fazer:

- Apresentar frases do senso comum sobre saúde reprodutiva na gestação e puerpério.
- A gestante deve indicar se é um mito ou verdade e o(a) visitador(a) dialogar sobre o tema, desfazendo os mitos com argumentos técnicos.



84

Jogo do Método Contraceptivo

Objetivo: Conhecer os métodos contraceptivos e suas formas de funcionamento para auxiliar na tomada de decisão.

Como fazer:

- Elaborar cartões ou cartazes com diferentes métodos contraceptivos:
 - Preservativo masculino (camisinha)
 - Pílula ou minipílula
 - DIU
 - Injeção
 - Laqueadura ou vasectomia
- Em outros cartazes incluir informações sobre cada método como:
 - Formas de uso
 - Duração
 - Vantagens e desvantagens do método
- Cada gestante deve tentar associar corretamente um método com suas informações e o(a) visitador(a) auxiliar nas orientações e explicações.

85

Linha da Vida Reprodutiva

Objetivo: Planejar o futuro e pensar nas adaptações que ter um filho gera na vida da mulher e da família.

Como fazer:

- Cada gestante deve desenhar uma linha do tempo, incluindo planos e desejos para seu futuro, como:
 - Estudos
 - Trabalho
 - Ter ou não ter outros filhos
- O(A) visitador(a) ajuda a pensar sobre adaptações na vida causadas pela chegada de um filho e a importância de planejar uma próxima gestação (se for do desejo da pessoa).





Cuidados iniciais ao bebê (0 a 3 meses)

86

Conversa “Minhas inseguranças”

Objetivo: Acolher sentimentos relacionados ao cuidado de um bebê pequeno.

Como fazer:

- A gestante completa a frase “Tenho medo de não saber _____”, indicando seus receios sobre o cuidado de um recém nascido.
- O(A) visitador(a) acolhe e orienta, validando a capacidade da gestante aprender e conhecer cada dia mais sobre seu bebê e a estimulando a acionar sua rede de apoio.



87

Jogo “Mito ou Verdade do Recém Nascido”

Objetivo: Orientar sobre melhores práticas no cuidado com o bebê recém nascido.

Como fazer:

- Ler diferentes afirmações ligadas ao cuidado do bebê de 0 a 3 meses:
 - Pode dar chá para recém-nascido se tiver dor de barriga → Mito
 - Banho todos os dias é necessário → Verdade
 - O bebê deve dormir de barriga para cima → Verdade
 - É preciso oferecer água além do leite → Mito
 - Se o bebê pequeno tiver algum sintoma, pode ser medicado com o que tiver em casa → Mito
 - Colo demais estraga → Mito
 - Sacudir o bebê pequeno pode ser muito perigoso → Verdade
- A gestante deve refletir e falar sobre o que pensa sobre cada afirmação e o(a) visitador(a) escutar e orientar.

88

Oficina prática “Hora do banho”

Objetivo: Ensinar sobre boas práticas no banho do bebê.

Como fazer:

- Utilizar um boneco e uma banheira com água. Demonstrar como segurar o bebê, como checar a temperatura da água e como organizar a sequência do banho. Gestante e os familiares podem praticar depois.





89

Cuidando de um Bebê

Objetivo: Trabalhar situações desafiadoras ligadas ao cuidado do bebê nos primeiros 3 meses de vida.

Como fazer?

- Apresentar situações (comuns e raras) relacionadas ao cuidado de um bebê nos primeiros meses de vida, como:
 - Limpeza do coto umbilical → Comum
 - Febre → Rara
 - Episódios de vômito → Comum
 - Crise de soluços → Comum
 - Dificuldade para respirar/engasgo com líquidos → Rara
- A cada situação apresentada as gestantes devem indicar se aquela é uma situação comum ou rara e dizer o que fariam.
- O(A) visitador(a) apoia e orienta, fornecendo explicações no caso de dúvidas.



90

Dinâmica “Por que o bebê chora?”

Objetivo: Informar que o choro do bebê é uma forma de comunicação e auxiliar na compreensão de sinais do bebê.

Como fazer:

- Levar cartões com diferentes motivos de choro do bebê, como fome, sono, fralda suja, dor.
- A gestante deve colocar os cartões na ordem em que se deve investigar os motivos de choro. Por exemplo: primeiro desconfiar de fome, sendo os demais motivos descartados, desconfiar de dor.
- A gestante também deve associar cada motivo de choro com possíveis sinais que ajudem a identificá-los. Por exemplo: choro agudo e constante pode ser dor, choro acompanhado de bocejos e olhos coçando pode indicar sono.
- O(A) visitador(a) deve orientar, sempre estimulando a capacidade da gestante de se vincular com o bebê, o que facilita sua capacidade de aprender sobre seus sinais.





91

Atividade “Sono do bebê”

Objetivo: Explicar sobre o sono fisiológico do bebê e orientar sobre sono seguro.

Como fazer:

- Apresentar diferentes situações relacionadas ao sono do bebê, como:
 - Bebês com muitos despertares noturnos
 - Bebês que só dormem no seio ou embalados
 - Bebê dormindo de barriga para cima
 - Bebê dormindo de lado ou de bruços
 - Bebê dormindo no berço (sem objetos soltos)
 - Bebê dormindo em cama compartilhada
- A cada situação a gestante e familiares devem comentar suas impressões e receios sobre elas.
- O(A) visitador(a) deve auxiliar com orientações, explicando sobre cama compartilhada segura, normalizando questões fisiológicas como múltiplos despertares noturnos e desmistificando ideias equivocadas como autonomia do sono para bebês pequenos e “associações negativas” de sono.



92

Dinâmica “A rotina do bebê”

Objetivo: Informar sobre a importância da rotina para os bebês, valorizando a capacidade de cada família organizar uma rotina que faça sentido para si.

Como fazer:

- Disponibilizar ao grupo figuras ou cartões com diferentes momentos de rotina do bebê, como troca de fralda, banho, aleitamento, sono, brincadeira. Cada gestante deve colocar os cartões em uma ordem que faça sentido para si, organizando uma “rotina do bebê”.
- O(A) visitador(a) irá propor que cada uma apresente sua rotina ideal. Depois auxilia o grupo na reflexão de que cada família terá sua rotina diferente, mas é importante manter a constância, pois isso é organizador para o bebê. Dialogar também sobre as adaptações nessa rotina, conforme o bebê cresce, não sendo uma organização rígida.





Sinais de risco do bebê e primeiros socorros

93

Dinâmica “Sinais de risco do bebê”

Objetivo: Orientar sobre sinais de risco em bebês de 0 a 3 meses e estimular a tomada de decisão orientada em situações de emergência.

Como fazer:

- Apresentar diferentes situações enfrentadas no cuidado a bebês, alternado entre situações comuns e de risco, como:
 - Alto risco → febre, dificuldade para respirar, sem urinar por muitas horas, diarreia, dificuldade ou recusa em mamar, mudanças na cor da pele (arroxeadas, acinzentadas ou amareladas), moleira afundada.
 - Baixo risco → vomitar leite após mamar, cocô esverdeado, constipação, cólicas.
- A gestante deve indicar se a situação é de alto ou baixo risco.
- O(A) visitador(a) deve orientar sobre o que cada sinal indica, por que é considerado alto ou baixo risco e qual serviço buscar caso seja observado. Pode ser entregue material escrito para fixação ou orientado a consultar o Guia para Famílias com Gestante.



94

Dinâmica “Urgência ou Emergência?”

Objetivo: Conhecer os serviços de apoio disponíveis em situações de urgência e emergência.

Como fazer:

- Orientar sobre as diferenças entre atendimento de urgência e emergência.
- Listar diferentes serviços como SAMU (192), UPA e Emergência pediátrica do hospital.
- Discutir quando buscar cada serviço.



95

Oficina Prática “Manobra de desengasgo no bebê”

Importante: Esta atividade deve ser ministrada por pessoas com treinamento adequado.

Objetivo: Ensinar a técnica correta de desengasgo de bebês pequenos para situações de engasgo com líquidos e sólidos.

Como fazer:

- Usar um boneco para simulação, demonstrando a posição correta e a intensidade das manobras. Depois, os participantes reproduzem a técnica sob orientação. Por fim, orientar onde buscar ajuda no caso de o bebê engasgar.





CONEXÃO COM O BEBÊ

Recordações da gestação

Ensaio Fotográfico da Gestante

Objetivo: Criar memórias da gestação, reforçando o vínculo da gestante e dos familiares com o bebê.

Como fazer:

- Organizar no município um ensaio com gestantes entre 28 e 34 semanas.
- Escolher um ou mais locais para as fotos, como parque, casa da gestante, sala do PIM, cenário urbano, entre outros.
- Definir o estilo do ensaio.
- Oferecer opções de roupas e maquiagens ou peça para que as gestantes levem suas próprias.
- Incentivar a participação de familiares, outros filhos e pets.
- Sugerir fotos com objetos de valor afetivo como sapatinhos, roupas ou imagens de ultrassom.
- Propor poses como fazer um coração com as mãos na barriga, sentada ou de perfil segurando a barriga, não esquecendo das fotos espontâneas.
- O fotógrafo pode ser da comunicação da prefeitura (melhor qualidade) ou alguém da equipe do PIM com boa câmera/celular. Dicas: prefira luz natural da manhã ou final da tarde.
- Para fotos em locais externos, organizar lanches e pensar em locais de descanso para as gestantes.
- Se possível, organizar um álbum impresso e um digital.
- Sugestão de roteiro simples para o ensaio:
 - Fotos espontâneas
 - Fotos sozinha
 - Fotos com parceiro(a)/família
 - Fotos com objetos do bebê

96





97

Pintura da Barriga

Objetivo: Fomentar a conexão com o bebê e valorizar o corpo e a capacidade de gestar.

Como fazer:

- Utilizar produtos seguros como tinta corporal, tinta facial infantil (atóxica) ou maquiagem artística à base de água. Evitar: tinta guache comum, tinta acrílica e produtos tóxicos ou com cheiro forte.
- Separar materiais como pinceis, esponjas, stencil, recipientes com água para limpar os pinceis, lenços ou toalhas.
- A pele da barriga deve estar limpa e seca. Evitar a pintura se a pele estiver irritada ou com alergia.
- A gestante deve permanecer sentada ou semi deitada para maior conforto. O ambiente deve ser tranquilo e acolhedor.
- Sugerir temas para o desenho como o bebê dentro da barriga, cegonha, flores e natureza, nome do bebê, personagens infantis, mandalas ou a barriga como “casinha do bebê”.
- O(a) parceiro(a) ou familiar pode participar da pintura.
- Sugerir que façam um esboço com lápis de maquiagem ou pincel fino antes de iniciar a pintura
- Tirar fotos para registrar o momento e incentivar conversas sobre autocuidado, valorização da capacidade de gestar, expectativas sobre o bebê.
- Para remover a pintura utilizar água e sabonete neutro.



Estratégias para acalmar o bebê

Caixa de Ferramentas do(a) Cuidador(a)

Objetivo: Refletir sobre práticas para acalmar o bebê, criando repertório de técnicas positivas.

Como fazer:

- Em uma caixa, colocar diferentes maneiras de lidar com um bebê, contemplando práticas positivas e negativas, como:
 - Negativas: gritar, sacudir, ignorar, bater.
 - Positivas: dar colo, falar com voz suave, distrair, dar um banho, caminhar com o bebê, criar ambiente silencioso e com pouca luz.
- A gestante deve indicar se coloca as práticas sorteadas em sua caixa de ferramentas ou não e por quê.
- O(A) visitante(a) pode explicar sobre cada técnica, seus riscos ou benefícios e como utilizar as técnicas positivas na prática.

98





99

Dinâmica "Pausar antes de agir"

Objetivo: Trabalhar o autocontrole parental.

Como fazer:

- Conversar sobre como cuidar de um bebê e da casa é um trabalho estressante, apresentando diferentes situações em que os cuidadores podem ficar sobrecarregados e irritados.
- Explicar a importância de os adultos saberem manejar suas frustrações para não descontarem nas crianças, pois isso é prejudicial ao desenvolvimento infantil.
- Valorizar a pausa antes de agir nos momentos de estresse, ensinando diferentes técnicas para "preencher" a pausa, como:
 - Técnicas respiratórias simples (inspirar, segurar alguns segundos e soltar devagar).
 - Trocar com outro cuidador, saindo para caminhar ou ficando em um cômodo sozinho(a).
- O(A) visitador(a) deve reforçar que apenas um cuidador calmo consegue acalmar um bebê.



APOIO

Fortalecendo a rede de apoio

Observação: As atividades desta seção devem ser realizadas em conjunto com o(a) companheiro(a), familiares ou amigos da gestante.

100

Carta para Minha Rede

Objetivo: Fortalecer vínculos e auxiliar no pedido de apoio.

Como fazer:

- Apoiar a gestante na escrita de mensagens ou cartas para pessoas da sua rede de apoio agradecendo pelo apoio já prestado ou solicitando apoio.
- A gestante decide se entrega as cartas ou guarda para si.





101

Jogo da Rede de Apoio

Objetivo: Identificar a rede de apoio da gestante no período do parto/puerpério, pensando quem pode ajudar e de que forma.

Como fazer:

- Pedir para que os presentes fiquem em pé em um círculo.
- A gestante segura a ponta de um novelo de lã ou barbante e passa o novelo para um familiar (ex: parceiro(a), mãe, doula, amiga).
- Quem recebe o novelo fala se pode ajudar neste período e como. Se não souber como ajudar, a gestante e visitador(a) podem falar diferentes tarefas que serão necessárias.
- Aos poucos, vai se criando uma rede conectada em torno da gestante.
- O(A) visitador(a) pode trabalhar as potências e fragilidades da rede, trazendo a mensagem final de que a gestante não precisa passar por isso sozinha.
- Exemplo de tarefas que podem ser executadas pela rede de apoio:
 - Quem levará a gestante ao hospital no momento do parto?
 - Quem acompanhará no parto?
 - Quem vai cuidar dos outros filhos/pets/plantas quando a gestante estiver no hospital?
 - Quem auxiliará nos primeiros dias com tarefas domésticas (lavar louça, fazer comida)?
 - Quem auxiliará nos primeiros dias com cuidados ao bebê para a mãe descansar?
 - Quem levará a mãe e o bebê nas primeiras consultas?



Dinâmica “Palavras que acolhem”

Objetivo: Incentivar o apoio emocional da família à gestante.

Como fazer:

- Incentivar que os familiares escrevam em papel frases de apoio e incentivo à gestante. Caso tenham dificuldade, levar frases já prontas, como:
 - Você está fazendo o seu melhor.
 - Eu estou aqui para te ajudar no que for preciso.
 - Estou orgulhoso(a) de tudo que você faz pela nossa família.
 - Você está radiante!
 - Obrigada(o) por gestar nosso lindo bebê.
- Cada familiar deve ler em voz alta sua frase (ou uma frase já pronta), olhando para a gestante. O(A) visitador(a) valoriza o acolhimento dos familiares e estimula a gestante a dizer como se sentiu ouvindo cada frase.
- A família pode montar um mural ou cartaz coletivo.

102





Jogo “Ajuda ou atrapalha?”

Objetivo: Diferenciar posturas da rede de apoio que ajudam ou atrapalham os(as) cuidadores(as) principais.

Como fazer:

- Apresentar situações do dia a dia com um bebê e diferentes posturas da rede de apoio. Os(As) participantes avaliam se a rede de apoio está ajudando ou atrapalhando.
- O(A) visitante(a) conduz a discussão para que os familiares percebam a sobrecarga que os(as) cuidadores(as) passam, reforçando ações que são de ajuda.
- Exemplos de situações:
 - A amiga combinou de visitar e ajudou nas tarefas da casa.
 - A sogra ofereceu ajuda e só criticou as escolhas da mãe do bebê.
 - O companheiro trouxe água e almofada, apoiando a mulher no momento da amamentação.
 - A vizinha veio conhecer o bebê, ficou mais de 1 hora na casa e só contou histórias trágicas.
 - O companheiro fez comentários sobre o corpo da mulher após o parto, sugerindo que ela não está se cuidando.
 - O amigo da família deixou uma marmita de almoço para a mãe do bebê na porta de casa.

103



Preparação para o puerpério

104

Roda de conversa “Quem cuida de quem cuida?”

Objetivo: Refletir sobre a sobrecarga do(a) cuidador(a) principal e a necessidade de garantir apoio aos cuidadores.

Como fazer:

- Selecionar uma crônica, trecho de livro ou poesia que reflita acerca da sobrecarga do cuidador.
- Usar o texto como disparador de reflexões sociais amplas, buscando desmistificar ideias como “mulheres cuidam melhor do que homens”, “reclamar da sobrecarga significa não amar os filhos” e “uma mãe nunca tem tempo para cuidar de si”.
- Após, buscar trazer a reflexão para a vida individual das gestantes presentes, por exemplo, perguntando “quem cuida de você?” ou “que tipo de cuidado você gostaria de receber?”
- O(A) visitante(a) pode criar um espaço acolhedor e livre de julgamentos, dando chance para todos os(as) participantes serem escutados(as).





105

Dinâmica “Eu preciso de ajuda com...”

Objetivo: Estimular a comunicação de necessidades da gestante para sua rede de apoio.

Como fazer:

- Criar cartões com diferentes formas de apoio no puerpério, como: lavar a louça, tempo para descansar, preparar as refeições, alguém para desabafar, dentre outras.
- A cada rodada, a gestante tira uma carta para completar a frase “Quando o bebê chegar, vou precisar de ajuda com...”, lendo a carta retirada.
- Cada familiar presente levanta a mão se acha que poderá ajudar daquela forma.
- O(A) visitador(a) deve estimular a conversa sobre cada uma das formas de ajuda, trabalhando ideias como pedir ajuda sem culpa (para a gestante) e oferecer ajuda de forma espontânea (para os familiares).



106

Teatro: “A Mãe Sobrecarregada”

Objetivo: Refletir sobre a sobrecarga materna e a importância da rede de apoio.

Como fazer:

- Dividir os(as) participantes em dois grupos: o primeiro encena uma mãe cuidando de um bebê pequeno sem apoio e outro uma mãe com rede de apoio.
- Durante a encenação, o(a) visitador(a) vai criando situações cômicas (mas reais) que os grupos precisam ir incorporando na cena, como: 1) a mãe vai sair pra passear com o bebê, mas na hora de sair a fralda vaza; 2) depois de trocar a fralda, o bebê vomita na roupa da mãe; 3) tem uma pilha de louça para lavar, etc.
- Após, estimular o debate sobre a diferença entre as duas realidades (com e sem apoio) e o impacto na saúde mental materna. Discutir também com quem a mãe sem apoio familiar pode contar como por exemplo, os serviços da rede.





APÊNDICES

APÊNDICE 1 - Bingo dos primeiros sintomas | 52-54

APÊNDICE 2 - Refeição saudável da gestante | 55-56

APÊNDICE 3 - Agenda da gestante ativa | 57

APÊNDICE 4 - Caça-palavras da gestação saudável | 58-59

APÊNDICE 5 - Mapa da rede de apoio | 60

APÊNDICE 6 - Bingo da prevenção de ISTs | 61-63

APÊNDICE 7 - Bingo da vacinação infantil | 64-66

APÊNDICE 8 - Bingo dos Direitos da Gestante e Puérpera | 67-69





Bingo dos primeiros sinais e sintomas da gravidez

Recorte as palavras abaixo, dobre-as e as coloque em algum recipiente para realizar o sorteio:

CÓLICAS
NÁUSEAS E VÔMITOS
VONTADE FREQUENTE DE URINAR
ATRASSO MENSTRUAL
SANGRAMENTO LEVE
ENJOOS
SONO
SEIOS SENSÍVEIS





Cartelas do Bingo

CÓLICAS	NÁUSEAS E VÔMITOS	VONTADE FREQUENTE DE URINAR
ATRASO MENSTRUAL		SANGRAMENTO LEVE



SONO	NÁUSEAS E VÔMITOS	VONTADE FREQUENTE DE URINAR
ENJOOS		SEIOS SENSÍVEIS





Cartelas do Bingo

SEIOS SENSÍVEIS	NÁUSEAS E VÔMITOS	VONTADE FREQUENTE DE URINAR
ATRASO MENSTRUAL		SANGRAMENTO LEVE

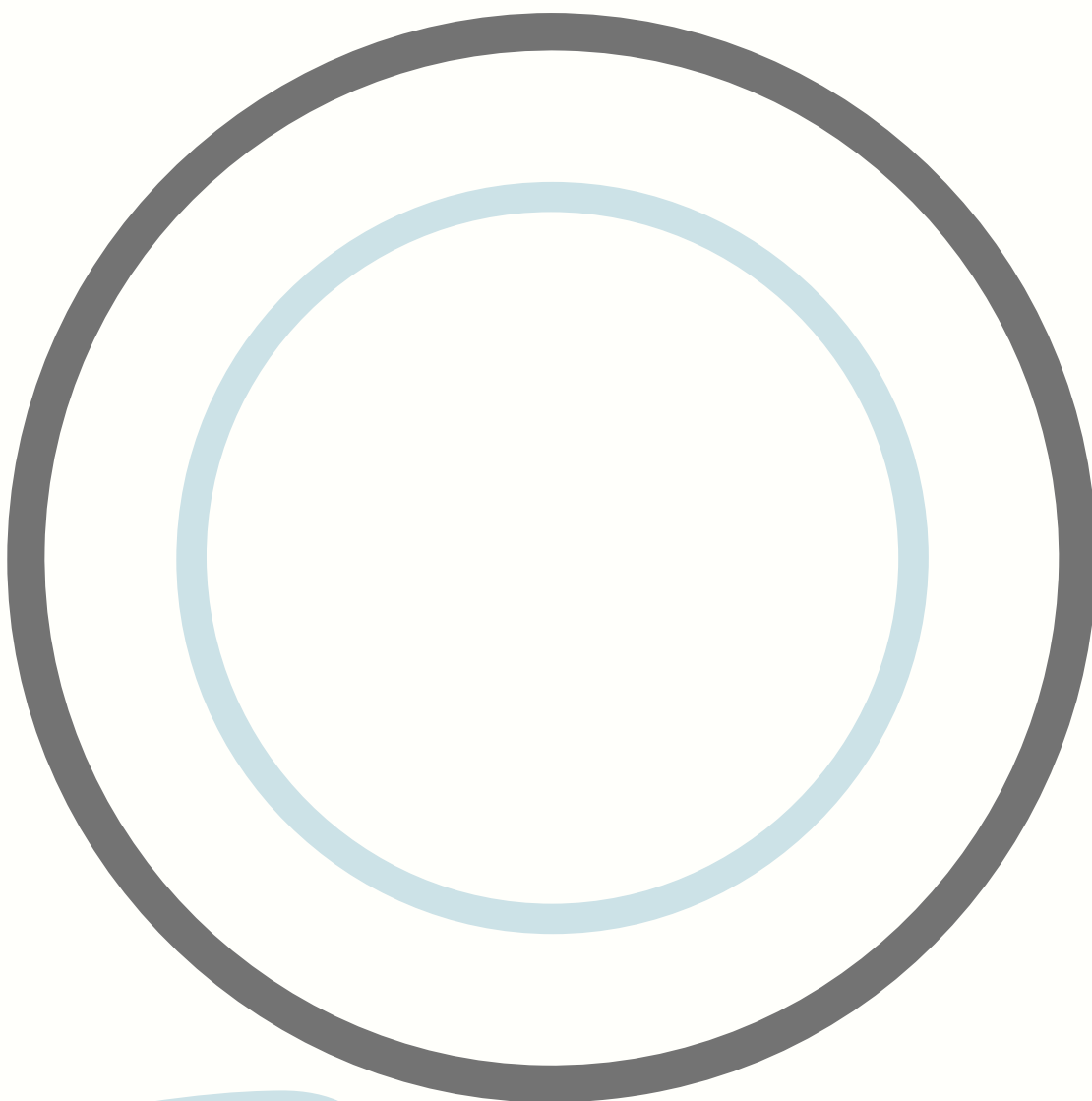
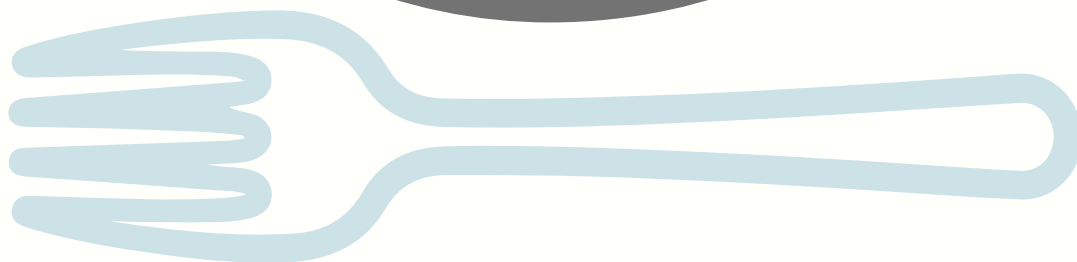


SONO	VONTADE FREQUENTE DE URINAR	SANGRAMENTO LEVE
NÁUSEAS E VÔMITOS		SEIOS SENSÍVEIS





Refeição saudável da gestante

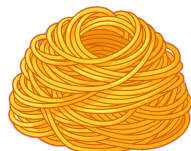




Monte o seu “prato ideal” a partir das escolhas alimentares abaixo:



**SALADA
HIGIENIZADA**



MACARRÃO



**FRUTAS
HIGIENIZADAS**



**CARNE MAL
PASSADA**



CAFÉ



REFRIGERANTE



**BEBIDA
ALCOÓLICA**



**LEITE NÃO
PASTEURIZADO**



**BATATA
FRITA**



**CARNE
COZIDA**



FEIJÃO



**OVO
COZIDO**



 Planejamento Semanal

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO	DOMINGO

Minhas prioridades

☐

☐

☐

Check-list de hábitos

ÁGUA	S	T	Q	Q	S	S	D
FRUTAS	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
EXERCÍCIOS	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
SONO	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐



Caça-palavras da Gestação Saudável

Procure as seguintes palavras associadas à gestação saudável:

- FRUTAS
- ESCOVAÇÃO
- VACINA
- LEGUMES
- EXERCÍCIO
- NÃO BEBER
- CONSULTA

S	T	J	L	F	D	D	M	E	O	M	Q	S	I	C
A	Y	C	G	C	N	K	V	R	I	O	E	M	H	O
T	M	L	N	D	E	X	E	R	C	Í	C	I	O	N
U	Z	L	O	O	K	W	R	T	F	K	B	I	K	S
R	D	W	Ã	M	N	L	E	G	U	M	E	S	F	U
F	T	U	Ç	H	D	R	Y	U	Q	A	D	K	Z	L
F	E	S	A	J	I	S	K	D	O	F	H	C	X	T
U	X	N	V	L	A	V	J	U	D	D	K	E	T	A
X	C	Ã	O	B	Y	G	J	E	D	I	I	X	A	K
T	N	O	C	S	A	D	V	H	X	A	F	V	N	S
M	T	B	S	V	P	K	G	T	B	N	O	V	I	B
H	L	E	E	O	J	J	B	C	O	N	D	T	C	M
D	K	B	Q	C	G	Z	T	E	H	M	D	K	A	H
D	F	E	H	H	X	C	X	O	K	P	A	O	V	Z
J	R	R	H	X	F	X	R	E	Q	X	F	O	W	V



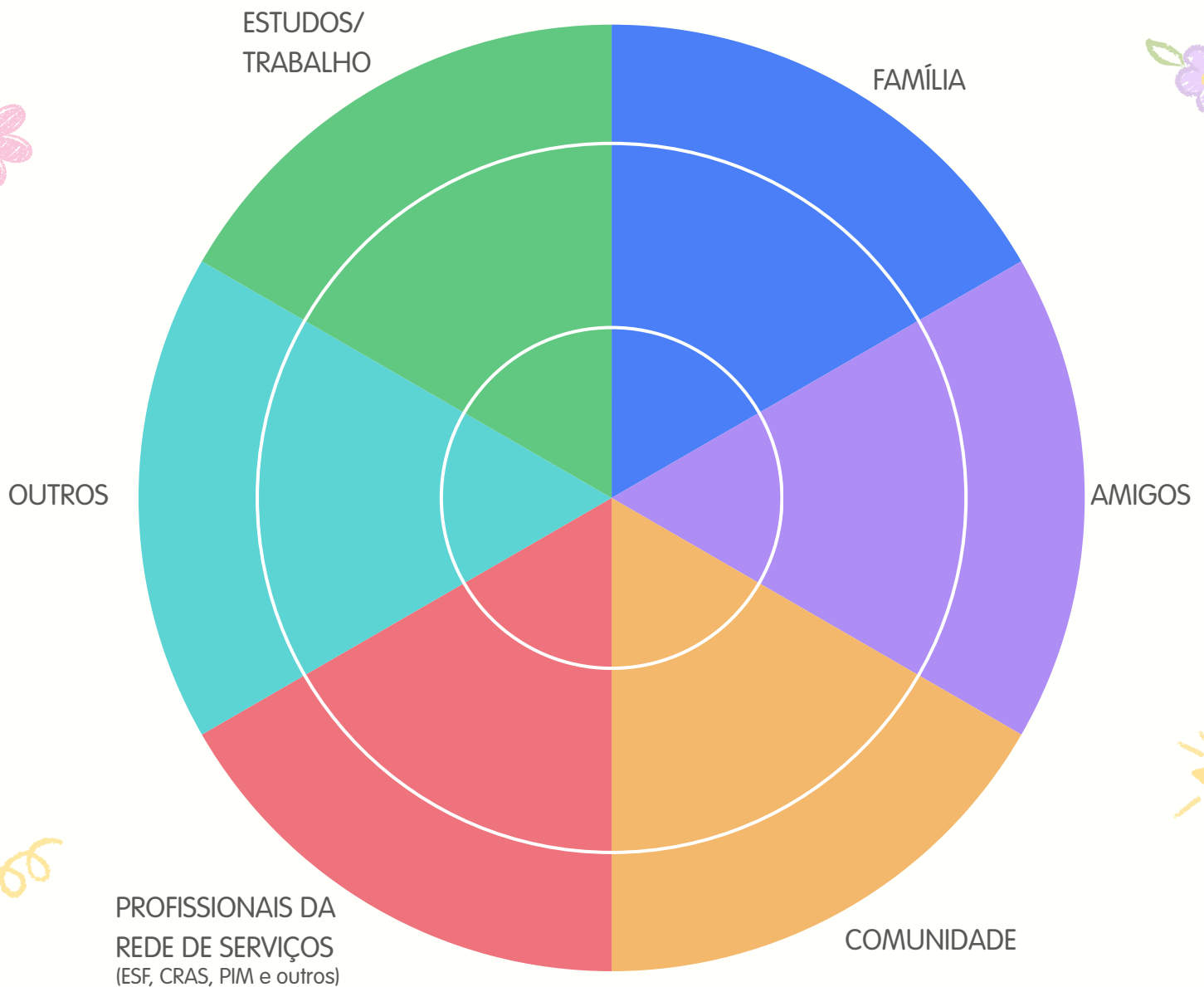
Caça-palavras da Gestação Saudável

Solução:

S	T	J	L	F	D	D	M	E	O	M	Q	S	I	C
A	Y	C	G	C	N	K	V	R	I	O	E	M	H	O
T	M	L	N	D	E	X	E	R	C	Í	C	I	O	N
U	Z	L	O	O	K	W	R	T	F	K	B	I	K	S
R	D	W	Ã	M	N	L	E	G	U	M	E	S	F	U
F	T	U	Ç	H	D	R	Y	U	Q	A	D	K	Z	L
F	E	S	A	J	I	S	K	D	O	F	H	C	X	T
U	X	N	V	L	A	V	J	U	D	D	K	E	T	A
X	C	Ã	O	B	Y	G	J	E	D	I	I	X	A	K
T	N	O	C	S	A	D	V	H	X	A	F	V	N	S
M	T	B	S	V	P	K	G	T	B	N	O	V	I	B
H	L	E	E	O	J	J	B	C	O	N	D	T	C	M
D	K	B	Q	C	G	Z	T	E	H	M	D	K	A	H
D	F	E	H	H	X	C	X	O	K	P	A	O	V	Z
J	R	R	H	X	F	X	R	E	Q	X	F	O	W	V

Mapa da rede de apoio

Identificar ao menos uma pessoa apoiadora para cada setor circular. Para cada pessoa adicionada no mapa, identificar qual(is) tipo(s) de apoio essa pessoa fornece à gestante. Quanto mais perto uma pessoa está do centro, mais a gestante pode contar com ela.





Bingo da Prevenção das ISTs

Recorte as palavras abaixo, dobre-as e as coloque em algum recipiente para realizar o sorteio:

CADERNETA DA GESTANTE
ALIMENTAÇÃO EQUILIBRADA
PLANEJAMENTO REPRODUTIVO
CAMISINHA
PRÉ-NATAL EM DIA
CUIDADO COM O CORPO
TESTAGEM
VACINA





Cartelas do Bingo

CADERNETA DA GESTANTE	ALIMENTAÇÃO EQUILIBRADA	PLANEJAMENTO REPRODUTIVO
CAMISINHA		PRÉ-NATAL EM DIA

CUIDADO COM O CORPO	TESTAGEM	VACINA
CADERNETA DA GESTANTE		ALIMENTAÇÃO EQUILIBRADA





Cartelas do Bingo

ALIMENTAÇÃO EQUILIBRADA	TESTAGEM	PLANEJAMENTO REPRODUTIVO
CAMISINHA		PRÉ-NATAL EM DIA

CUIDADO COM O CORPO	TESTAGEM	VACINA
PLANEJAMENTO REPRODUTIVO		ALIMENTAÇÃO EQUILIBRADA



Bingo da Vacinação Infantil

Recorte as palavras abaixo, dobre-as e as coloque em algum recipiente para realizar o sorteio:

VACINA
CRIANÇA SAUDÁVEL
CADERNETA DA CRIANÇA
DESENVOLVIMENTO SAUDÁVEL
PREVENÇÃO DE DOENÇAS
UNIDADE DE SAÚDE
PROTEÇÃO
ERRADICAÇÃO DE EPIDEMIAS





Cartelas do Bingo

PROTEÇÃO	CRIANÇA SAUDÁVEL	CADERNETA D CRIANÇA
DESENVOLVIMEN TO SAUDÁVEL		UNIDADE DE SAÚDE



UNIDADE DE SAÚDE	PROTEÇÃO	ERRADICAÇÃO DE EPIDEMIAS
VACINA		CRIANÇA SAUDÁVEL





Cartelas do Bingo

VACINA	CRIANÇA SAUDÁVEL	CADERNETA D CRIANÇA
DESENVOLVIMEN TO SAUDÁVEL		PREVENÇÃO DE DOENÇAS



UNIDADE DE SAÚDE	PROTEÇÃO	ERRADICAÇÃO DE EPIDEMIAS
PREVENÇÃO DE DOENÇAS		CRIANÇA SAUDÁVEL





Bingo dos Direitos da Gestante e Puérpera

Recorte as palavras abaixo, dobre-as e as coloque em algum recipiente para realizar o sorteio:

PRÉ-NATAL
VÍNCULO COM MATERNIDADE
LICENÇA-MATERNIDADE
VACINAÇÃO
CADERNETA DA GESTANTE
PARTO HUMANIZADO
PRIORIDADE
ACOMPANHANTE
LICENÇA MATERNIDADE





Cartelas do Bingo

PRÉ-NATAL	VÍNCULO COM A MATERNIDADE	VACINAÇÃO
CADERNETA DA GESTANTE		PARTO HUMANIZADO



PRIORIDADE	ACOMPANHANTE	LICENÇA MATERNIDADE
PRÉ-NATAL		VÍNCULO COM A MATERNIDADE





Cartelas do Bingo

ACOMPANHANTE	VÍNCULO COM A MATERNIDADE	VACINAÇÃO
CADERNETA DA GESTANTE		PARTO HUMANIZADO



PRIORIDADE	ACOMPANHANTE	LICENÇA MATERNIDADE
VACINAÇÃO		VÍNCULO COM A MATERNIDADE



PRIMEIRA INFÂNCIA MELHOR (PIM)

+55 51 3288.5921/5955
PIM@SAUDE.RS.GOV.BR
WWW.PIM.SAUDE.RS.GOV.BR

CENTRO ADMINISTRATIVO FERNANDO FERRARI (CAFF)
AV. BORGES DE MEDEIROS, 1501 4º ANDAR — ALA NORTE
PRAIA DE BELAS CEP 90119-900 PORTO ALEGRE/RS BRASIL



**Primeira
Infância
Melhor**



GOVERNO DO ESTADO
RIO GRANDE DO SUL
SECRETARIA DA SAÚDE