

ALMANAQUE DA Gestante



APRESENTAÇÃO

ESTE ALMANAQUE TEM COMO OBJETIVO INFORMAR AS GESTANTES SOBRE A IMPORTÂNCIA DO PRÉ-NATAL E OS CUIDADOS COM O DESENVOLVIMENTO SAUDÁVEL DA GRAVIDEZ E DO BEBÊ.

VENHA BRINCAR E APRENDER A RESPEITO DE MUDANÇAS NA GRAVIDEZ, PREVENÇÃO DE DOENÇAS, VACINAÇÃO, HÁBITOS ALIMENTARES E SINAIS DE PARTO.

FICHA TÉCNICA

AUTORES

MS BRUNA CARNEIRO SILVA
DRA CÂNDIDA CANIÇALI PRIMO
DRA ELIANE DE FÁTIMA ALMEIDA LIMA
DRA MÁRCIA VALÉRIA DE SOUZA
DR HUGO CRISTO SANT'ANNA
DRA IVONE EVANGELISTA CABRAL.

COLABORADORES

DIAGRAMAÇÃO
RHAMILLY LIMA QUEIROZ
FABRÍCIO BROEDEL SILVA NUNES
LORENA VARGAS DE SOUZA
BÁRBARA KIRMES MARÇAL.

ILUSTRAÇÃO
EDUARDA DO NASCIMENTO SOARES
NATHALLYA DA SILVA KLEIN STEIN.

REVISÃO GRAMATICAL E TEXTUAL
DRA JANAYNA CASOTTI
PROJETO RELEITORES.

FICHA CATALOGRÁFICA

Silva, Bruna Carneiro; Primo, Cândida Caniçali; Lima, Eliane de Fátima Almeida; Almeida, Márcia Valéria de Souza; Sant'Anna, Hugo Cristo; Cabral, Ivone Evangelista.

CuidarTech: Almanaque da Gestante. Vitória-ES: UFES, 2019
28p.:il; 20 cm.

Tecnologia educativa, produto da dissertação de mestrado apresentada ao Programa de Pós-Graduação em Enfermagem da Universidade Federal do Espírito Santo/UFES, 2019.

1ª Edição

1. Cuidado Pré-natal 2. Tecnologia Educacional 3. Enfermagem Materno-Infantil

VAMOS CONHECER A HISTÓRIA DE ANA E SUA FAMÍLIA

TUDO COMEÇA QUANDO ANA FICA GRÁVIDA AOS 18 ANOS E TEM DE ABANDONAR O SONHO DE SE FORMAR EM DIREITO.



A VOVÓ LENA É APOSENTADA E COMPLEMENTA A RENDA VENDENDO PRODUTOS DE BELEZA E FAZENDO DOCINHOS PARA FESTAS INFANTIS.

ZECA, MARIDO DE ANA, É MECÂNICO. SEU PAI FALECEU QUANDO AINDA ERA PEQUENO E ZECA FOI PARA A CIDADE MORAR COM SUA TIA, TETÊ, QUE O CRIOU COMO FILHO.



ANA E ZECA VIVEM JUNTOS HÁ CINCO ANOS. QUANDO SE CONHECERAM, O FILHO DE ANA, RAFA, TINHA APENAS UM ANO E FOI REGISTRADO POR ZECA QUE O CONSIDERA COMO FILHO.

RAFA TEM SETE ANOS, É ESTUDIOSO E ADORA BRINCAR NA RUA COM OS COLEGAS.




FLORA, A ENFERMEIRA DA UNIDADE DE SAÚDE DO BAIRRO EM QUE ANA MORA, CONHECE TODA A FAMÍLIA E AJUDA ANA TODAS AS VEZES QUE PROCURA A UNIDADE.


ESTE MÊS A MENSTRUÇÃO DE ANA ESTÁ ATRASADA E ELA VAI À UNIDADE DE SAÚDE DO BAIRRO ACOMPANHADA DO FILHO RAFA PARA CONVERSAR COM A ENFERMEIRA FLORA.

ANA EM... DESCOBRINDO A GRAVIDEZ







ENTÃO, ANA, TEMOS QUE FAZER UM TESTE DE GRAVIDEZ PARA CONFIRMAR.




VAI DEMORAR MUITO PRA SAIR O RESULTADO? ESTOU ANSIOSA... ESTOU COM UM POUCO DE MEDO. EU ERA MUITO JOVEM QUANDO O RAFA NASCEU, FOI DIFÍCIL.




NÃO, ANA, AMANHÃ JÁ SABEREMOS. E NÃO SE PREOCUPE, NÓS IREMOS AJUDÁ-LA. E SUA FAMÍLIA TAMBÉM.




É VERDADE, MINHA MÃE AJUDA MUITO, E TAMBÉM O ZECA, QUE CRIOU O RAFA COMO FILHO.



E VOCÊS ESTÃO PLANEJANDO TER OUTRO FILHO?



NÃO PLANEJAMOS, FLORA, MAS VAMOS FICAR FELIZES COM MAIS UMA CRIANÇA. O ZECA QUER MUITO TER UM FILHO.



ENTÃO SERIA LEGAL TRAZER O ZECA AMANHÃ, ANA, FIQUE TRANQUILA!



OBRIGADA, FLORA! ATÉ AMANHÃ.

CONTINUA...

NO DIA SEGUINTE, NA UNIDADE DE SAÚDE...



OLÁ, FLORA! AQUI ESTAMOS, O ZECA ESTÁ TÃO NERVOSO... QUEREMOS SABER O RESULTADO...

OLÁ, QUE BOM QUE VOCÊ VEIO, ZECA. A SUA PARTICIPAÇÃO É MUITO IMPORTANTE NESTE MOMENTO.

BEM, SEU TESTE DEU POSITIVO, ANA. PARABÉNS, VOCÊS PODEM COMEMORAR!!!



OH!! VAMOS MESMO TER UM BEBÊ?

MEU DEUS!!! TEM CERTEZA, FLORA? E AGORA...



SIM! AGORA, VAMOS INICIAR O PRÉ-NATAL.



JÁ VAMOS OLIVIR O CORAÇÃO DO BEBÊ?

NÃO, ZECA, AINDA É MUITO CEDO.

ISSO MESMO, AINDA É CEDO. VAMOS SOLICITAR OS EXAMES DE RÓTINA E AGENDAR A PRÓXIMA CONSULTA.




O QUE MAIS TEMOS QUE FAZER, FLORA?


É IMPORTANTE COMPARECER A TODAS AS CONSULTAS E REALIZAR OS EXAMES. TAMBÉM TEMOS UM GRUPO DE GESTANTE.



O QUE É ESSE GRUPO DE GESTANTE?



UM GRUPO NO QUAL AS GESTANTES PODEM TROCAR EXPERIÊNCIAS SOBRE A GRAVIDEZ E APRENDER SOBRE OS CUIDADOS DO PRÉ-NATAL. VOCÊ TAMBÉM PODE PARTICIPAR, ZECA.



EU?? MAS NÃO É SÓ PARA AS GESTANTES?

NÃO, A PARTICIPAÇÃO DO PAI É MUITO IMPORTANTE NO PRÉ-NATAL.


ANA E ZECA CHEGAM EM CASA. TIA TETÊ, LENA E RAFA ESTÃO ESPERANDO ANSIOSOS PELA NOTÍCIA



MAMÃE, EU VOU TER UM IRMÃOZINHO?

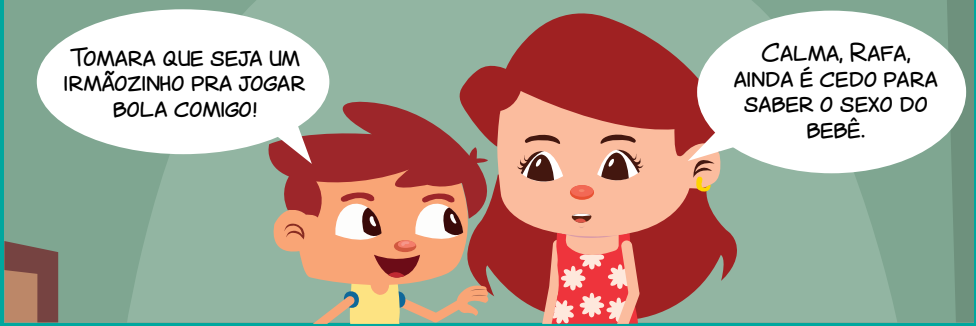
OU UMA IRMÃOZINHA RAFA!

NEM ACREDITO QUE SEREI AVÓ NOVAMENTE. ESTOU MUITO FELIZ!



TAMBÉM ESTOU MUITO FELIZ! JÁ VOU COMEÇAR A TRICOTAR O ENXOVAL.

OBRIGADA TIA TETÊ, VAMOS PRECISAR.



TOMARA QUE SEJA UM IRMÃOZINHO PRA JOGAR BOLA COMIGO!

CALMA, RAFA, AINDA É CEDO PARA SABER O SEXO DO BEBÊ.

PASSATEMPO

APRENDENDO SOBRE A GRAVIDEZ



O PRIMEIRO SINTOMA DA GRAVIDEZ É O ATRASO MENSTRUAL. A GRAVIDEZ TAMBÉM CAUSA ALGUNS DESCONFORTOS, QUE PODEM SER DIFERENTES PARA CADA MULHER, SENDO OS MAIS COMUNS: **ENJOO**, **VÔMITO**, **DOR NA MAMA**, **DOR DE CABEÇA**, **CANSAÇO**, **TONTURAS**, DOR ABDOMINAL EM **CÓLICAS**, AUMENTO DO **SONO**, **SALIVAÇÃO**, **ESPINHAS** E MANCHAS NA PELE.

ENCONTRE NO QUADRO ABAIXO OS 10 SINTOMAS DA GRAVIDEZ DESTACADOS.

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

VOCE PRECISA SABER!

AS MUDANÇAS QUE OCORREM NA GRAVIDEZ PRODUZEM ALTERAÇÕES NO ORGANISMO E PODEM TRAZER DESCONFORTOS PARA AS GESTANTES. SAIBA QUE ESSES SINTOMAS SÃO COMUNS E PODEM SER OCASIONAIS. MUDANÇAS ALIMENTARES E HÁBITOS SAUDÁVEIS GERALMENTE SÃO EFICAZES PARA MELHORA DOS SINTOMAS. DEVE-SE EVITAR O USO DE MEDICAMENTOS.

VAMOS DAR ALGUMAS DICAS DO QUE FAZER!



AUMENTO DA FREQUÊNCIA URINÁRIA: EVITE ADIAR A MICÇÃO QUANDO SENTIR VONTADE, AUMENTE A INGESTÃO DE LÍQUIDOS, EVITE O EXCESSO APÓS AS 19 HORAS.

DOR ABDOMINAL E DOR NAS COSTAS: DIMINUA AS ATIVIDADES DOMÉSTICAS, EVITE CARREGAR PESO E ALONGUE-SE, COLOQUE TRAVESSEIRO NO MEIO DAS PERNAS AO DEITAR-SE.



SONO, CANSAÇO: PROCURE DORMIR 8 HORAS POR NOITE, FAÇA INTERVALOS DURANTE AS ATIVIDADES DIÁRIAS, EVITE PREOCUPAÇÕES.

GASES: TENHA UMA ALIMENTAÇÃO RICA EM FIBRAS, AUMENTE A INGESTÃO DE ÁGUA, FAÇA CAMINHADAS E MOVIMENTE-SE.



ESPINHAS/MANCHAS NA PELE: FAÇA USO DIÁRIO DE FILTRO SOLAR, EVITE EXPOSIÇÃO DO ROSTO DIRETAMENTE AO SOL.

DOR DE CABEÇA: MONITORE A PRESSÃO ARTERIAL, DESCANSE, EVITE PREOCUPAÇÕES.

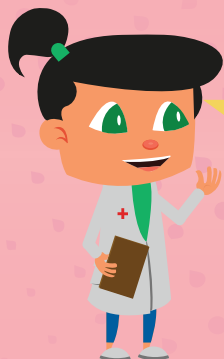


PASSATEMPO

DURANTE A GRAVIDEZ É MUITO COMUM SENTIR DESCONFORTOS, MAS EXISTEM FORMAS DE EVITÁ-LOS.

PARA **NÁUSEA, VÔMITO E TONTURA**, EVITE LONGOS PERÍODOS DE JEJUM, FRITURAS, GORDURAS E ALIMENTOS COM CHEIROS FORTES OU DESAGRADÁVEIS; EVITE LÍQUIDOS DURANTE AS REFEIÇÕES, DANDO PREFERÊNCIA À INGESTÃO NOS INTERVALOS; PREFIRA INGERIR ALIMENTOS SÓLIDOS AO LEVANTAR-SE PELA MANHÃ; COMA PÃO OU BISCOITOS TIPO "ÁGUA E SAL"; DÊ PREFERÊNCIA À INGESTÃO DE ALIMENTOS GELADOS.

JÁ PARA **AZIA**, FRACIONE A ALIMENTAÇÃO; EVITE ALIMENTOS GORDUROSOS E PICANTES, CAFÉ, CHÁ PRETO, MATES; EVITE DEITAR-SE LOGO APÓS AS REFEIÇÕES, AGUARDE 1 A 2H; DURMA COM A CABECEIRA DA CAMA ELEVADA.



VAMOS AJUDAR ANA A DESCOBRIR O QUE FAZER PARA SE MANTER SAUDÁVEL, SEM TOMAR MEDICAMENTOS. ENCONTRE O CAMINHO CERTO PARA CADA SINTOMA.

DORES NAS MAMAS

ENJOO

AZIA

A

B

C



EVITAR JEJUNS
PROLONGADOS.

USAR SUTIÃS
REFORÇADOS, COM
ALÇAS LARGAS E
SEM ARO.

EVITAR DEITAR-SE
APÓS AS
REFEIÇÕES
(AGUARDAR 1 A 2H).

ANA E LENA EM... APRENDENDO COM O GRUPO DE GESTANTES

OLÁ, FLORA! ESTOU ANSIOSA PARA DIVIDIR MINHAS EXPERIÊNCIAS COM AS OUTRAS GESTANTES E APRENDER COISAS NOVAS.



OI, ANA! QUE BOM QUE VOCÊ VEIO, MAS CADÊ O ZECA?

ELE NÃO PODE VIR, PRECISAVA TRABALHAR.

EU VIM NO LUGAR DELE, FLORA, PRECISO AJUDAR A CUIDAR DO MEU NETINHO.



ÓTIMO, LENA! É SEMPRE BOM QUANDO A FAMÍLIA TODA AJUDA.

E O QUE VAMOS APRENDER HOJE?



VAMOS APRENDER SOBRE COMO SE MANTER SAUDÁVEL NA GRAVIDEZ.



HUM, SERÁ ÓTIMO! A ANA NÃO ESTÁ COMENDO NADA.

ESTOU SENTINDO MUITO ENJOO.



PODE ACONTECER, ANA, NÓS VAMOS FALAR SOBRE ISSO.



QUERO MUITO QUE ISSO PASSE. NÃO ME LEMBRO DE TER FICADO ASSIM NA GRAVIDEZ DO RAFA.



CADA GRAVIDEZ É DE UM JEITO, ANA.

EU FALEI ISSO PRA ELA.



BOM, O GRUPO JÁ VAI COMEÇAR, LÁ VOCÊ TERÁ MAIS TEMPO PARA ESCLARECER SUAS DÚVIDAS E APRENDER.

DICA IMPORTANTE!!!

A GRAVIDEZ TRAZ MUDANÇAS NO CORPO E NA VIDA DA MULHER. VOCÊ TAMBÉM PODE SE SENTIR MAIS SENSÍVEL E CHORAR SEM MOTIVOS. É IMPORTANTE ENTENDER O QUE ESTÁ ACONTECENDO.

PARTICIPAR DE ATIVIDADES EDUCATIVAS NA GRAVIDEZ PODE AJUDAR A LIDAR COM TUDO ISSO. AS ATIVIDADES EM GRUPO PODEM SER MAIS PRAZEROSAS, POIS VOCÊ PODE APRENDER COM A EXPERIÊNCIA DAS OUTRAS GESTANTES E TAMBÉM PODERÁ AJUDÁ-LAS. PROCURE A UNIDADE DE SAÚDE MAIS PRÓXIMA E BUSQUE POR INFORMAÇÕES. NÃO PERCA A OPORTUNIDADE! PARTICIPE!



Grupo de Gestantes

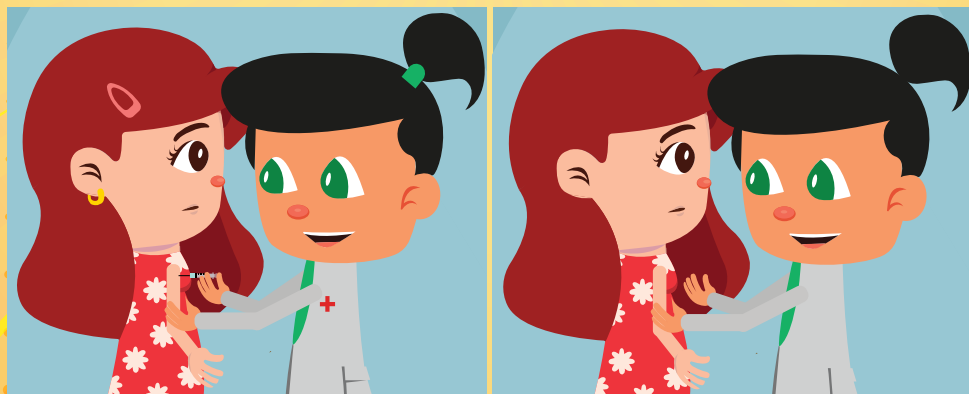
PASSATEMPO

É IMPORTANTE QUE TODA GESTANTE MANTENHA O CARTÃO DE VACINAÇÃO EM DIA, POIS AS VACINAS AJUDAM NA PREVENÇÃO DE DOENÇAS!

PARA PREVENIR PROBLEMAS SÉRIOS PARA A MÃE E O BEBÊ, EXISTEM 3 VACINAS IMPORTANTES NO PERÍODO GESTACIONAL

- 1. VACINA CONTRA INFLUENZA: PREVINE CONTRA GRIPE, BRONQUITE E PNEUMONIA.**
- 2. VACINA TRÍPLICE BACTERIANA (dTpa): PREVINE CASOS DE TÉTANO E COQUELUCHE EM RECÉM-NASCIDOS.**
- 3. VACINA CONTRA HEPATITE B: AJUDA NA PREVENÇÃO DE DOENÇAS DO FÍGADO, QUE PODEM SER TRANSMITIDAS PARA O BEBÊ NA GESTAÇÃO.**

JOGO DOS 7 ERROS



CARTÃO DE VACINA DA GESTANTE

IDADE	VACINA	
<p>QUALQUER MOMENTO DE GESTAÇÃO (A DEPENDER DA SITUAÇÃO VACINAL)</p>	<p>DUPLA ADULTO</p> <p>3 DOSES PARA QUEM NÃO TOMOU ANTES</p> 	<p>HEPATITE B</p> <p>3 DOSES PARA QUEM NÃO TOMOU ANTES</p> 
<p>A PARTIR DA 20ª SEMANA DA GESTAÇÃO</p>	<p>dTpa</p> <p>UMA DOSE</p> 	
<p>CAMPANHA NACIONAL DE VACINAÇÃO</p>	<p>GRIPE</p> <p>UMA DOSE</p> 	

ANA E ZECA EM... DESCASQUE MAIS E DESEMBALE MENOS



APÓS A PARTICIPAÇÃO NO GRUPO DE GESTANTES, ANA COMEÇA A MUDAR OS HÁBITOS ALIMENTARES PARA CUIDAR DA SUA SAÚDE E TAMBÉM DA SAÚDE DO BEBÊ.





TEMOS QUE IR À FEIRA, DAR
PREFERÊNCIA A PRODUTOS
NATURAIS E DIMINUIR O
CONSUMO DOS
INDUSTRIALIZADOS.

HUM... ESTÁ CERTO, ANA,
NÃO VOU COMPRAR MAIS
ESSAS PORCARIAS. MAS
ENTÃO, O QUE AS GRÁVIDAS
PRECISAM COMER?



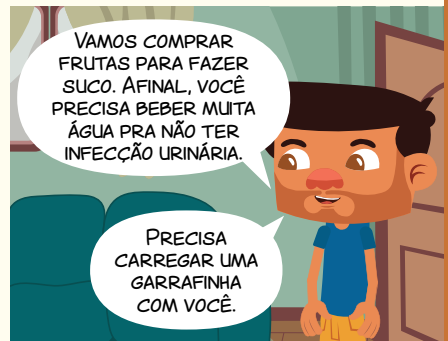
COISAS QUE TÊM
FERRO, COMO
BRÓCOLIS, COUVE,
ESPINAFRE, FEIJÃO... É
PRA PREVENIR A
ANEMIA.



DESSE JEITO EU
VOU FICAR
MAGRINHO...



VOCÊ JÁ É MAGRO,
ZECA, MAS VAI FICAR SAUDÁVEL.
ENTÃO, AMANHÃ VAMOS CEDO À FEIRA, TEMOS QUE
ESCOLHER AS FRUTAS DA ÉPOCA.



VAMOS COMPRAR
FRUTAS PARA FAZER
SUÇO. ÁFINAL, VOCÊ
PRECISA BEBER MUITA
ÁGUA PRA NÃO TER
INFECCÃO URINÁRIA.

PRECISA
CARREGAR UMA
GARRAFINHA
COM VOCÊ.



PORÉM NÃO DEVO
TOMAR MUITO
LÍQUIDO JUNTO COM
AS REFEIÇÕES.

?????



É QUE O EXCESSO DE LÍQUIDO DURANTE AS REFEIÇÕES PODE PIORAR O ENJOO E A AZIA.

ESSES SINTOMAS PODEM SER COMUNS NA GESTAÇÃO.

HÃM, ENTENDI. QUANTA COISA NOVA VOCÊ APRENDEU, ANA.



POIS É, NÃO É FÁCIL SER MÃE, ZECA.

EU TAMBÉM VOU TE AJUDAR A LAVAR OS ALIMENTOS, DEPOIS DA FEIRA, PARA EVITAR DOENÇAS.



ISSO MESMO. COMO VOCÊ SABE?

NO MEU TRABALHO, UMA GESTANTE ESTÁ COM TOXOPLASMOSE. DIZEM QUE PODE TER SIDO ALIMENTO CONTAMINADO COM FEZES DE GATO. É É PERIGOSO PARA O BEBÊ!



É PRECISO DEIXAR AS FRUTAS E VERDURAS DE MOLHO. A CADA LITRO DE ÁGUA, DEVE-SE COLOCAR UMA COLHER DE SOPA DE ÁGUA CLORADA E DEIXAR POR 10MIN.

DEPOIS É SÓ LAVAR EM ÁGUA CORRENTE.

HUM! ENTÃO, VAMOS DORMIR QUE AMANHÃ TEREMOS MUITO TRABALHO.



AINDA BEM QUE ELA ESQUECEU A JACA...

PASSATEMPO



ALIMENTAR-SE DE FORMA SAUDÁVEL É MUITO IMPORTANTE PARA A SAÚDE NA GESTAÇÃO.

UMA ALIMENTAÇÃO RICA EM FIBRAS, PROTEÍNAS, VITAMINAS E NUTRIENTES, COMO CÁLCIO E FERRO, COM MAIS VERDURAS E VEGETAIS, É MUITO IMPORTANTE PARA UMA GRAVIDEZ CHEIA DE SAÚDE!

DEVE-SE EVITAR O CONSUMO DE SAL, CONSERVANTES, AÇÚCARES E GORDURAS. TAMBÉM É IMPORTANTE ELIMINAR O USO DE BEBIDAS ALCOÓLICAS E OUTRAS DROGAS.

LEMBRE-SE DE QUE SUAS ESCOLHAS PODEM INFLUENCIAR NA SAÚDE DO BEBÊ!

MARQUE OS ALIMENTOS SAUDÁVEIS PARA A GESTANTE:

PEIXE



ÁLCOOL



CARNE



DOCES



SAL



LEGUMES



FEIJÃO



LATICÍNIOS



REFRIGERANTES



DROGAS



OLEAGINOSAS



VERDURAS



ENLATADOS



FRUTAS



PASSATEMPO

VITAMINAS PARA GESTANTES

O **SULFATO FERROSO** e o **ÁCIDO FÓLICO** SÃO VITAMINAS QUE AJUDAM A GESTANTE E O BEBÊ.

O **FERRO** AJUDA A PREVENIR ANEMIA MATERNA E BAIXO PESO NO BEBÊ.

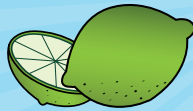
O **ÁCIDO FÓLICO** AJUDA NA FORMAÇÃO DO TUBO NEURAL, QUE DARÁ ORIGEM À COLUNA VERTEBRAL E AO CÉREBRO DO BEBÊ.

PARA SEREM MAIS BEM APROVEITADOS PELO ORGANISMO, O SULFATO FERROSO E O ÁCIDO FÓLICO DEVEM SER INGERIDOS DIARIAMENTE (1 HORA ANTES OU DEPOIS DAS REFEIÇÕES) E JUNTO COM FRUTAS QUE CONTÊM **VITAMINA C**.



CRUZADINHA

AJUDE ANA A COMPLETAR O DIAGRAMA COM AS FRUTAS QUE SÃO FONTES DE **VITAMINA C**.



1.

						L	
--	--	--	--	--	--	---	--

2.

						I	
--	--	--	--	--	--	---	--

3.

						M					
--	--	--	--	--	--	---	--	--	--	--	--

4.

						A					
--	--	--	--	--	--	---	--	--	--	--	--

5.

						O				
--	--	--	--	--	--	---	--	--	--	--

6.

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

PASSATEMPO

PREVENINDO A TOXOPLASMOSE

A TOXOPLASMOSE É UMA DOENÇA CAUSADA POR UM PARASITA ENCONTRADO EM FEZES DE GATOS.

NÃO É CONSIDERADA UMA DOENÇA GRAVE PARA A GESTANTE, PORÉM PODE SER MUITO PREJUDICIAL AO BEBÊ QUE ESTÁ EM DESENVOLVIMENTO.

A TOXOPLASMOSE NA GESTAÇÃO PODE CAUSAR ABORTO, MÁ FORMAÇÃO DOS ÓRGÃOS DO BEBÊ, MICROCEFALIA, HIDROCEFALIA OU CEGUEIRA.

PARA PREVENIR, É PRECISO TOMAR ALGUNS CUIDADOS!



LIGUE O GATO AS COISAS QUE PODEM ESTAR CONTAMINADAS COM AS SUAS FEZES.

CARNE MAL PASSADA



CONSUMIR ALIMENTOS SEM LAVAR



CULTIVAR PLANTAS SEM LUVAS



CARNE BEM PASSADA



USAR LUVAS



LAVAR AS MÃOS



CARNE CRUA



LAVAR OS ALIMENTOS



A REVELAÇÃO

É DOMINGO, DIA DE ALMOÇO EM FAMÍLIA, NA CASA DA TIA TETÊ.

OLÁ, QUE BOM QUE VOCÊS CHEGARAM, LENA VEIO ANTES PRA AJUDAR A PREPARAR O ALMOÇO.

CLARO, EU JÁ APRENDI O QUE É BOM PRA SAÚDE DA ANA E DO BEBÊ.

HUM, EU QUERIA BATATA FRITA!

HOJE PODE, RAFA.

BOM, TEMOS UMA NOVIDADE.

O QUE FOI ZECA?

FALEM LOGO!

VAMOS TER UMA MENINA!

QUE BOM! VOCÊ VAI TER UMA IRMÃ, RAFA. VOCÊ ESTÁ FELIZ?

NEM ACREDITO QUE AGORA TEREI UMA NETINHA. VOCÊS TAMBÉM VÃO SER AMIGOS, RAFA.

EU QUERIA UM IRMÃOZINHO!

VAMOS PENSAR EM UM NOME PRA ELA, O QUE VOCÊ ACHA, RAFA?

E QUANDO ELA CHEGAR, VOCÊ VAI ENSINAR PRA ELA AS SUAS BRINCADEIRAS FAVORITAS!

AH, ENTÃO EU VOU GOSTAR DE TER UMA IRMÃZINHA.

PASSATEMPO



O CONSUMO DE LÍQUIDOS NA GRAVIDEZ É FUNDAMENTAL PARA A SAÚDE DA GESTANTE E DO BEBÊ, POIS AJUDA A EVITAR A INFEÇÃO URINÁRIA, O RESSECAMENTO DA PELE E O APARECIMENTO DE ESTRIAS E DE EDEMA (INCHAÇO), CONSTIPAÇÃO INTESTINAL (PRISÃO DE VENTRE), ENTRE OUTROS. RECOMENDA-SE O CONSUMO DE NO MÍNIMO 2 LITROS DE ÁGUA POR DIA.

AJUDE ANA A ENCONTRAR AS GARRAFINHAS DE ÁGUA ESCONDIDAS NA CENA ABAIXO:



ANA EM... XÔ, MOSQUITO!

ALGUNS DIAS DEPOIS: APÓS PASSAREM A TARDE DE DOMINGO NO PARQUE, ZECA DEIXA A TIA TETÊ EM CASA E VAI VISITAR LENA...



PASSATEMPO



A GESTANTE PRECISA SE PROTEGER CONTRA O MOSQUITO QUE TRANSMITE **DENGUE, ZIKA E CHIKUNGUNYA**.

É PRECISO ACABAR COM OS CRIADOUROS DO MOSQUITO, EVITANDO ACÚMULO DE ÁGUA EM PNEUS, LATAS, VASOS DE PLANTAS E EXCESSO DE LIXO EM QUINTAIS.

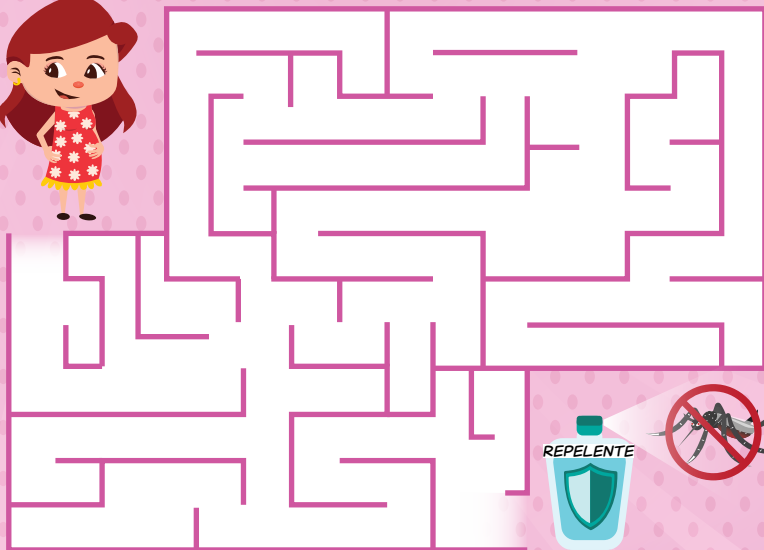
VOCÊ TAMBÉM PODE USAR **ROUPAS COMPRIDAS**, COLOCAR **TELAS NAS JANELAS E PORTAS** DE CASA E FAZER USO DIÁRIO DE **REPELENTE**, REAPLICANDO QUANDO NECESSÁRIO.

ESSAS DOENÇAS PODEM CAUSAR FEBRE, DOR NO CORPO, DOR DE CABEÇA, MANCHAS VERMELHAS NA PELE E A ZIKA PODE CAUSAR **MICROCEFALIA** NO BEBÊ.

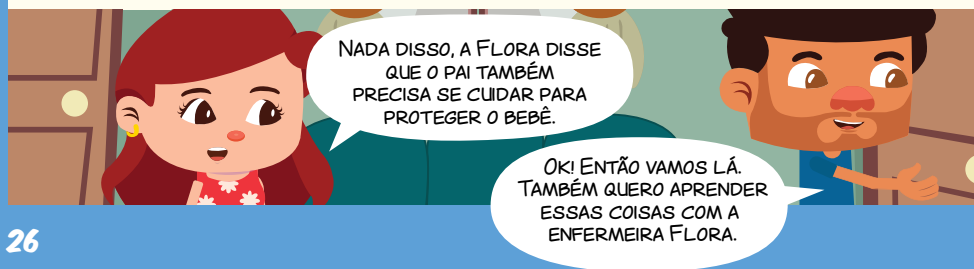
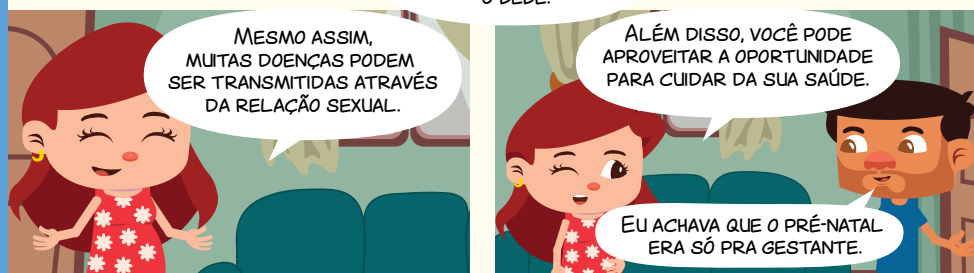
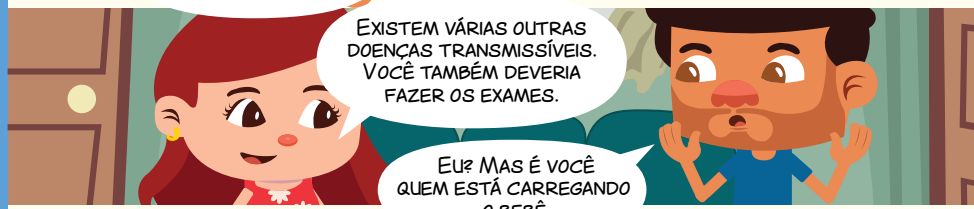
PROTEJA-SE!

LABIRINTO

AJUDE ANA A ENCONTRAR O CAMINHO PARA SE PROTEGER DA **DENGUE, ZIKA E CHIKUNGUNYA**.



O QUE É SÍFILIS?



PASSATEMPO



VAMOS CONHECER AS **INFECÇÕES SEXUALMENTE TRANSMISSÍVEIS (IST)**. ESSAS DOENÇAS PODEM PASSAR DA MÃE PARA O BEBÊ, DURANTE A GESTAÇÃO, E CAUSAR VÁRIOS PROBLEMAS. É PRECISO TER **CUIDADO!**

COMPLETE A CRUZADINHA COM AS PALAVRAS DESTACADAS NO TEXTO.

A **SÍFILIS** É UMA DOENÇA SEXUALMENTE **TRANSMISSÍVEL** QUE PODE PASSAR DESPERCEBIDA, POIS PODE PERMANECER ASSINTOMÁTICA POR ANOS.

SEUS SINTOMAS PODEM SE MANIFESTAR ATRAVÉS DE **FERIDAS** NA REGIÃO GENITAL, **MANCHAS** NO CORPO, MÃOS E **PÉS**.

É TRANSMITIDA POR UMA BACTÉRIA ATRAVÉS DA RELAÇÃO SEXUAL E PODE PASSAR DA MÃE PARA O BEBÊ CAUSANDO PROBLEMAS NEUROLÓGICOS, CEGUEIRA, SURDEZ, MALFORMAÇÕES ÓSSEAS E A MORTE DO FETO.

QUANTO ANTES FOR DESCOBERTA E INICIADO O **TRATAMENTO**, MAIOR A CHANCE DE EVITAR SEQUELAS PARA O BEBÊ.

TANTO A GESTANTE, QUANTO O **PARCEIRO** SEXUAL DEVEM REALIZAR O TRATAMENTO, ATRAVÉS DO USO DE ANTIBIÓTICO.

É IMPORTANTE INTERROMPER AS RELAÇÕES SEXUAIS, ATÉ QUE SEJA CONFIRMADA A CURA DA DOENÇA. A ÚNICA FORMA DE EVITAR A SÍFILIS É ATRAVÉS DO USO DE **CAMISINHA** NAS RELAÇÕES SEXUAIS.

					S												
			4.		E		5.				7.						
					X												
					U												
					A												
					L												
1.				3.	T	R	A	N	S	M	I	S	S	I	V	E	L
		2.							E								
									N								
									T								
									E								

PASSATEMPO



DURANTE A GESTAÇÃO, TEMOS QUE TOMAR MUITO CUIDADO COM AS **INFECÇÕES SEXUALMENTE TRANSMISSÍVEIS**. VAMOS LIGAR CADA DOENÇA A SEUS SINTOMAS E RISCOS PARA O BEBÊ!. LEMBRE-SE DE QUE A ÚNICA FORMA DE SE PROTEGER É ATRAVÉS DO USO DE **CAMISINHA**.

RELACIONE CADA INFECÇÃO COM SUA RESPECTIVA DESCRIÇÃO.

1

FERIDAS E MANCHAS PELO CORPO. PODE CAUSAR MORTE FETAL, ABORTOS, MALFORMAÇÃO NEUROLÓGICA E CEGUEIRA NO BEBÊ SE NÃO TRATADA RAPIDAMENTE.

SÍFILIS

2

CAUSAM CORRIMENTO PURULENTO, ARDÊNCIA AO URINAR E DOR NAS RELAÇÕES SEXUAIS. PODEM CAUSAR INFECÇÃO NOS OLHOS DO BEBÊ DURANTE O PARTO NORMAL E ABORTO DEVIDO À INFECÇÃO.

AIDS

HEPATITES
B E C

3

DOENÇA TRANSMITIDA PELO VÍRUS HIV, QUE COMPROMETE O SISTEMA IMUNOLÓGICO. SUA TRANSMISSÃO OCORRE ATRAVÉS DO CONTATO SEXUAL E CONTATO DE SANGUE ENTRE INDIVÍDUOS ATRAVÉS DE PÉRFURO CORTANTE. PODE SER TRANSMITIDA PARA O BEBÊ ATRAVÉS DA PLACENTA E DA AMAMENTAÇÃO.

GONORRÉIA E
CLAMÍDIA

HPV

4

DOENÇA CAUSADA POR VÍRUS, ATRAVÉS DO CONTATO COM FERIDAS NA RELAÇÃO SEXUAL. AS FERIDAS SÃO BOLHOSAS, CAUSAM ARDÊNCIA E PRURIDO (COCEIRA) LOCAL. O BEBÊ PODE ADQUIRIR A DOENÇA SE TIVER CONTATO COM AS FERIDAS NA HORA DO PARTO.

5

CAUSA VERRUGAS, CONHECIDAS COMO CONDILOMA. PODE TER SINTOMAS AUMENTADOS DURANTE A GESTAÇÃO. EXISTE RISCO DE TRANSMISSÃO PARA O BEBÊ DURANTE O PARTO.

6

SÃO DOENÇAS QUE AFETAM O FÍGADO E SÃO TRANSMITIDAS ATRAVÉS DA RELAÇÃO SEXUAL E DO CONTATO COM SANGUE CONTAMINADO. PODE SER TRANSMITIDA DA MÃE PARA O FETO NA GRAVIDEZ E EXISTE A VACINA PARA APENAS UM TIPO DA DOENÇA.

PASSATEMPO

SINAIS DE ALERTA!

É PRECISO FICAR ATENTA A ALGUNS SINTOMAS DURANTE A GRAVIDEZ:

- **SANGRAMENTO** VAGINAL: PODE ESTAR ASSOCIADO A RISCO DE **ABORTAMENTO** E PROBLEMAS NA **PLACENTA**.

- **DORES** DE **CABEÇA**, DOR FORTE NO **ESTÔMAGO**, VISÃO TURVA E **EDEMA** EXCESSIVO: PODEM INDICAR **PRÉ-ECLÂMPSIA**, QUE É UM CONJUNTO DE PROBLEMAS RELACIONADOS À PRESSÃO ALTA NA GRAVIDEZ.

- DIMINUIÇÃO OU **AUSÊNCIA** DE **MOVIMENTOS** FETAIS POR PERÍODO DE 12 HORAS: PODE ESTAR RELACIONADA A SOFRIMENTO DO BEBÊ E RISCO DE ABORTO.

- **FEBRE**: PODE SER SINAL DE INFECÇÃO.

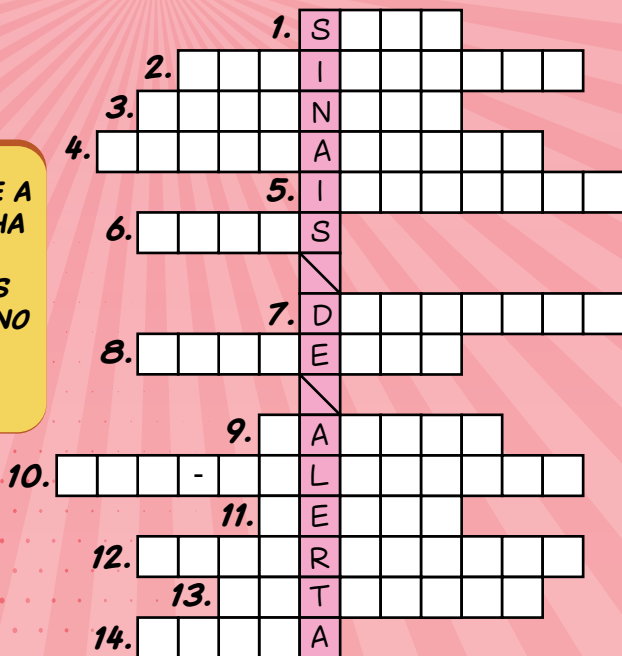
- GANHO EXCESSIVO DE PESO E AUMENTO DA **SEDE** PODE ESTAR RELACIONADO A **DIABETES** GESTACIONAL.

- DOR AO URINAR: PODE SER SINAL DE **INFECÇÃO** URINÁRIA.

ATENÇÃO! NA PRESENÇA DESSES SINTOMAS, PROCURE A MATERNIDADE OU A UNIDADE DE SAÚDE MAIS PRÓXIMA!



COMPLETE A CRUZADINHA COM AS PALAVRAS GRIFADAS NO TEXTO ACIMA:





Brigadeiro de casca de banana

- *Ingredientes:*

*2 latas de leite condensado;
2 colheres de sopa de manteiga sem sal;
4 colheres de sopa de chocolate em pó;
4 unidades de casca de banana.*

- *Modo de preparo:*

Higienize as cascas de banana com hipoclorito de sódio e corte-as em cubinhos. Bata todos os ingredientes, com exceção da manteiga, no liquidificador. Em uma panela em fogo médio derreta a manteiga e acrescente a mistura do liquidificador. Mexa até o brigadeiro soltar do fundo da panela. Deixe esfriar.



Purê de banana da terra

**Ingredientes:*

*2 bananas-da-terra maduras;
2 colheres de sopa de queijo parmesão;
50 ml de creme de leite fresco;
Tempere a gosto.*

**Modo de preparo:*

Cozinhe as bananas com casca em uma panela com água por 15 minutos. Descasque e coloque, ainda quente, no processador ou liquidificador com o creme e o queijo. Processe até ficar bem uniforme. Se precisar, acrescente um pouco de leite para aquecer o purê antes de servir.

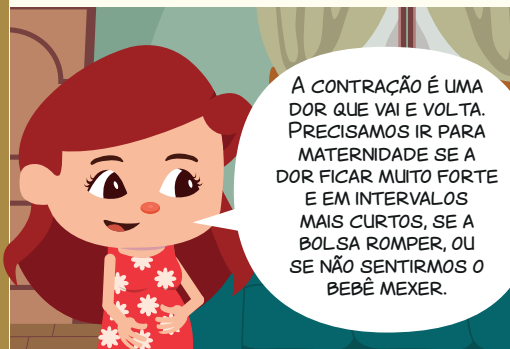
ATENÇÃO: AÇÚCAR E DOCES NA GRAVIDEZ DEVEM SER CONSUMIDOS COM MODERAÇÃO, PARA EVITAR O DIABETES GESTACIONAL E A OBESIDADE.

O GRANDE DIA





TEMOS QUE FICAR ATENTOS!
ESPERAR AS CONTRAÇÕES
AUMENTAREM, MAS ISSO PODE
DEMORAR, **OU NÃO**.
EU JÁ ARRUMEI AS MALAS. TODOS
OS DOCUMENTOS ESTÃO LÁ.



A CONTRAÇÃO É UMA
DOR QUE VAI E VOLTA.
PRECISAMOS IR PARA
MATERNIDADE SE A
DOR FICAR MUITO FORTE
E EM INTERVALOS
MAIS CURTOS, SE A
BOLSA RÔMPER, OU
SE NÃO SENTIRMOS O
BEBÊ MEXER.



E ELA ESTÁ
MEXENDO?



SIM!
BASTANTE.

VOCÊ PRECISA CONFERIR
SE ESTÁ TUDO CERTO
COM O CARRO E PENSAR
EM QUANTO TEMPO VAMOS
GASTAR PARA CHEGAR À
MATERNIDADE MAIS
PRÓXIMA...



ACHEI QUE EU
NÃO PRECISAVA
ME PREOCUPAR...

DEPOIS DE ALGUMAS HORAS, ZECA LEVA RAFA À CASA DA VOVÔ
LENA, PARA SE PREPARAREM PARA O MOMENTO DE IDA A
MATERNIDADE, PARA A CHEGADA DE NINA.



Se o mosquito da dengue pode matar, ele não pode nascer.

SÁBADO DA FAXINA
NÃO DÊ FOLGA PARA O
MOSQUITO DA DENGUE

O mosquito da dengue transmite ZIKA, que pode causar microcefalia.

É o Governo Federal trabalhando para o Brasil avançar.



Secretarias Estaduais e Municipais de Saúde | Ministério da Saúde



PASSATEMPO

SINAIS DE PARTO

Os **SINAIS** DE PARTO VARIAM DE MULHER PRA MULHER, PODENDO CADA UMA TER UMA EXPERIÊNCIA DIFERENTE, SENDO A DURAÇÃO DE DIAS OU DE HORAS DEPENDENDO DE CADA CASO. O PRIMEIRO SINAL DE QUE O PARTO ESTÁ PRÓXIMO É A SAÍDA DE UM MUÇO **ESPESSO** PELA VAGINA (**TAMPÃO MUCOSO**), QUE PODE ESTAR ACOMPANHADO DE TRAÇOS DE SANGUE.

OUTRO SINAL SÃO AS **CONTRAÇÕES** QUE SE TORNAM CADA VEZ MAIS **FORTES**, ACOMPANHADAS DE DOR NAS COSTAS E DOR ABDOMINAL PARECIDA COM A **CÓLICA** MENSTRUAL. ESSAS CONTRAÇÕES VÃO FICANDO MAIS INTENSAS E **FREQUENTES** COM INTERVALOS **REGULARES** QUE PODEM SER CONTADOS NO RELÓGIO. OS INTERVALO ENTRE UMA CONTRAÇÃO E OUTRA PODE SER DE 3 A 5 MINUTOS E VÃO DIMINUINDO COM O PASSAR DO TEMPO. ESSE É O SINAL MAIS INDICADO DE QUE O PARTO ESTÁ PRÓXIMO.

VOCÊ TAMBÉM PODERÁ TER PERDA DE **LÍQUIDO** PELA VAGINA DEVIDO AO ROMPIMENTO DA **BOLSA** DAS ÁGUAS, QUE NEM SEMPRE ACONTECE EM TODAS AS MULHERES. ESSA PERDA DE LÍQUIDO PODERÁ SER EM GRANDE OU POUCA QUANTIDADE, SENDO, NESSE CASO, NECESSÁRIO PROCURAR A MATERNIDADE MESMO NA AUSÊNCIA DE CONTRAÇÕES. É IMPORTANTE PRESTAR ATENÇÃO À COR E AO CHEIRO DO LÍQUIDO QUE SAIU.

ENCONTRE AS
PALAVRAS QUE ESTÃO
EM DESTAQUE NO
TEXTO ACIMA



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

PASSATEMPO



ESCOLHA DA MATERNIDADE

É IMPORTANTE SABER QUAL MATERNIDADE VOCÊ DEVE PROCURAR NA HORA DO PARTO. CONHECER A MATERNIDADE IRÁ DEIXÁ-LA MAIS TRANQUILA E CONFIANTE.

CALCULE ANTECIPADAMENTE O TEMPO QUE IRÁ GASTAR PARA CHEGAR À MATERNIDADE ESCOLHIDA.

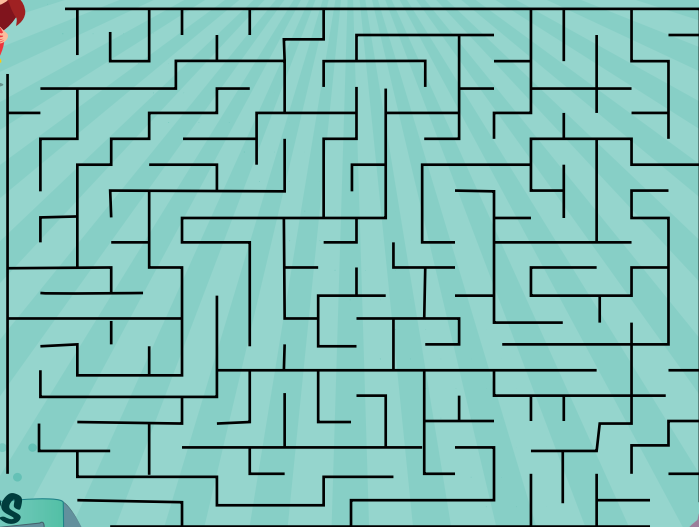
VOCÊ TEM O DIREITO A UM ACOMPANHANTE, À SUA ESCOLHA, DURANTE TODO O PERÍODO DE INTERNAÇÃO.

É IMPORTANTE RECEBER O APOIO DA FAMÍLIA E DOS PROFISSIONAIS QUE IRÃO AJUDÁ-LA NESSE MOMENTO.

FIQUE TRANQUILA, FAÇA TUDO COM CALMA E SEGURANÇA.

EM BREVE SEU BEBÊ ESTARÁ PERTO DE VOCÊ. ELE DEVE SER RECEBIDO COM MUITO AMOR E CARINHO!

**ANA ESTÁ EM TRABALHO DE PARTO.
VAMOS AJUDÁ-LA A CHEGAR À MATERNIDADE?**



DICAS PARA SE PREPARAR PARA O PARTO



AS ROUPAS DO BEBÊ DEVEM SER PREVIAMENTE LAVADAS COM SABÃO NEUTRO E TAMBÉM DEVEM SER PASSADAS. AS ETIQUETAS DEVEM SER RETIRADAS PARA NÃO INCOMODAR O RECÊM-NASCIDO.

CONSIDERE A POSSIBILIDADE DE FICAR 3 DIAS NA MATERNIDADE!

MALA DO BEBÊ	MALA DA GESTANTE
ROUPINHAS, CONSIDERANDO POSSIBILIDADE DE 2 TROCAS DIÁRIAS, PORTANTO, 6 DE CADA (CALÇA COM PÉ, MACACÃO COM BOTÕES, BODIES, PAR DE MEIAS E LUVAS).	IDENTIDADE, CARTÃO DE PRÉ-NATAL, CARTÃO DO SUS, CARTÃO DE VACINA E TODOS OS EXAMES REALIZADOS DURANTE O PRÉ-NATAL.
1 PACOTE DE FRALDAS DESCARTÁVEIS TAMANHO RN.	SUTIÃS DE ALGODÃO, COM ALÇAS LARGAS E ABERTURA PARA AMAMENTAÇÃO.
FRALDAS DE TECIDO E PANINHOS DE BOCA.	1 PAR DE CHINELOS.
1 MANTA DE ALGODÃO.	CALCINHAS ALTAS E UMA CINTURA FIRME PÓS-PARTO.
MANTA DE LÃ, COBERTOR E GORRO SE ESTIVER FRIO.	3 A 4 CAMISOLAS OU PIJAMAS CONFORTÁVEIS E ROUPA PARA SAIR DO HOSPITAL.
SAQUINHOS PARA ROUPA SUJA.	ABSORVENTE NOTURNO.
PRODUTOS DE HIGIENE.	PRODUTOS DE HIGIENE PESSOAL E MAQUIAGEM PARA SAIR LINDA DA MATERNIDADE.

A CHEGADA DO BEBÊ...

NINA NASCEU BEM E RECEBEU ALTA NO DIA ESPERADO. HOJE ESTÁ INDO PARA CASA ACOMPANHADA DA MAMÃE ANA E DO PAPAI ZECA. ENQUANTO ESTAVA NA MATERNIDADE, RECEBEU A VISITA DA VOVÔ LENA E DA TIA TETÊ. SOMENTE RAFA AINDA NÃO CONHECE A IRMÃ E ESTÁ ANSIOSO POR ISSO.

RAFA ESTÁ EM CASA COM A AVÓ, LENA E A TIA TETÊ. TODOS AGUARDANDO A CHEGADA DA NINA.



A NINA, NÃO É LINDA, RAFA?



ALMANAQUE DA Gestante

GABARITO

PASSATEMPO 1 (PÁG 8)- CONSULTE A RESPOSTA COM A ENFERMEIRA RESPONSÁVEL.

PASSATEMPO 2 (PÁG 10)- LIGAÇÕES CORRETAS:
A. USAR SUTIÃS REFORÇADOS, COM ALÇAS LARGAS E SEM ARO; **B.** EVITAR JEJUNS PROLONGADOS; **C.** EVITAR DEITAR-SE APÓS AS REFEIÇÕES (AGUARDAR 1 A 2H).

PASSATEMPO 3 (PÁG 13)- JOGO DOS 7 ERROS:
CABELO DA ANA; BRINCO DA ANA; UMA FLOR DO VESTIDO DA ANA; INJEÇÃO/ NA MÃO DA FLORA; BOLSO DA FLORA; BORDADO NO JALECO DA FLORA E PRESILHA DE CABELO DA FLORA.

PASSATEMPO 4 (PÁG 19)- ALIMENTOS SAUDÁVEIS PARA A GESTANTE: CARNE; LEGUMES; FEIJÃO; LATICÍNEOS; OLEAGINOSAS; VERDURAS; FRUTAS E PEIXES.

PASSATEMPO 5 (PÁG 20)- CRUZADINHA VITAMINAS:
1. LIMÃO; 2. ACEROLA; 3. ABACAXI; 4. MORANGO; 5. LARANJA; 6. GOIABA.

PASSATEMPO 6 (PÁG 21)- TOXOPLASMOSE:
CARNE MAL PASSADA; CONSUMIR ALIMENTO SEM LAVAR; CULTIVAR PLANTAS SEM LUVAS E CARNE CRUA.

PASSATEMPO 7 (PÁG 25)- CONSULTE A RESPOSTA COM A ENFERMEIRA RESPONSÁVEL.

PASSATEMPO 8 (PÁG 27)- CRUZADINHA DOENÇAS SEXUALMENTE TRANSMISSÍVEIS: 1. TRATAMENTO; 2. MANCHAS; 3. SÍFILIS; 4. PÉS; 5. CAMISINHA; 6. FERIDAS; 7. PARCEIRO.

PASSATEMPO 9 (PÁG 28)- LIGUE OS QUADROS ÀS RESPECTIVAS DOENÇAS: 1. SÍFILIS; 2. GONORRÉIA E CLAMÍDIA; 3. AIDS; 4. HERPES; 5. HPV; 6. HEPATITES B E C.

PASSATEMPO 10 (PÁG 29)- CRUZADINHA SINAIS DE ALERTA: 1. SEDE; 2. MOVIMENTOS; 3. AUSÊNCIA; 4. ABORTAMENTO; 5. INFECCÃO; 6. DORES; 7. DIABETES; 8. PLACENTA; 9. CABEÇA; 10. PRE-ECLAMPSIA; 11. FEBRE; 12. SANGRAMENTO; 13. ESTÔMAGO; 14. EDEMA.

PASSATEMPO 11 (PÁG 35)- CONSULTE A RESPOSTA COM A ENFERMEIRA RESPONSÁVEL.

PASSATEMPO 12 (PÁG 36)- CONSULTE A RESPOSTA COM A ENFERMEIRA RESPONSÁVEL.



faça o teste de sífilis
PROTEJA
O SEU FUTURO
E O DO SEU FILHO.

O Brasil vive uma epidemia de sífilis. A infecção é transmitida sexualmente e pode pôr em risco não só sua saúde como ser transmitida para o bebê durante a gestação. O acompanhamento das gestantes e parcerias sexuais durante o pré-natal previne a sífilis congênita. Por isso é importante que você e seu parceiro façam o primeiro teste o quanto antes, preferencialmente nos primeiros 3 meses de gestação. Caso o resultado dê positivo, o tratamento é oferecido gratuitamente pelo SUS.

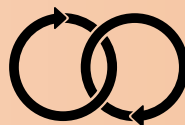




UNIVERSIDADE FEDERAL
DO ESPÍRITO SANTO



CUIDARTECH



**Laboratório e Observatório
de Ontologias Projetuais**

Releitores
NUPETEC



PPGENF
Programa de Pós-Graduação
em Enfermagem - UFES



CAPES



Cofen
Conselho Federal de Enfermagem

