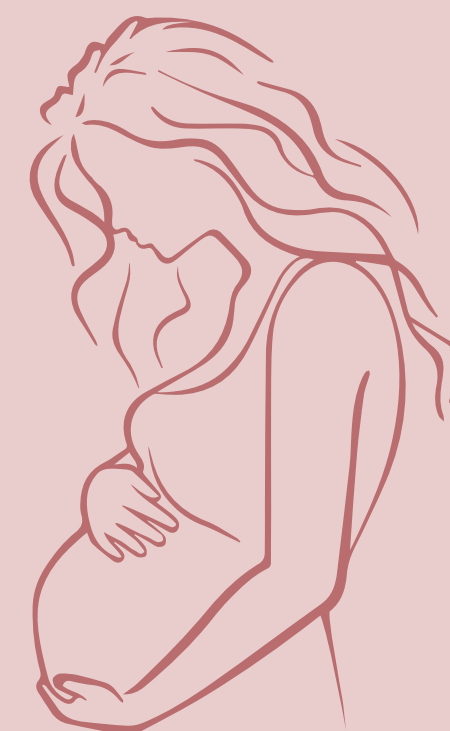


# HÁBITOS DE VIDA NA GESTAÇÃO





# CAMINHO DA GESTAÇÃO

## SAUDÁVEL

**DISCIPLINA: ENFERMAGEM EM SAÚDE DA MULHER III**

**ALUNOS:**

**FRANCIELLY OLIVEIRA CERQUEIRA  
ISABELLE VICTORIA SOARES RABELO  
JULIA BELONI AZEVEDO  
MILENA MELO FRIAS  
OSCAR HEMIL DA SILVA JÚNIOR  
PATRICIA XAVIER MUNIZ**



**PROFESSORES:**

**BIANCA DARGAM GOMES VIEIRA  
VALDECYR HERDY ALVES  
DIEGO PEREIRA RODRIGUES  
JOYCE GONÇALVES BARCELLOS**

**NITERÓI  
NOVEMBRO/2025**

1

**Parabéns! Você se alimentou com frutas, verduras e cereais integrais todos os dias.**

**Uma dieta colorida e rica em nutrientes ajuda no crescimento saudável do bebê, fortalece sua imunidade e previne anemia e ganho de peso excessivo.**

2

**Você e seu parceiro usaram preservativo nas relações.**

**O preservativo previne infecções sexualmente transmissíveis que podem afetar a gestação e o bebê.**

3

**Você guardou suas preocupações e não buscou apoio.**

**VOLTE 1 CASA.**

**O diálogo e o apoio emocional ajudam a manter a saúde mental e reduzem o risco de depressão na gestação.**

?

**Qual vacina protege a gestante e o bebê contra o tétano?  
Avance 2 casas se acertar**

**RESPOSTA:**

**Vacina dupla do tipo adulto – dT (difteria e tétano)**

**A vacina dT é indicada para a proteção da gestante contra o tétano acidental e a prevenção do tétano neonatal.**



**5**

**Você usou o cinto de  
segurança  
corretamente.**

**O uso adequado do  
cinto protege você e o  
bebê em caso de  
acidentes.**

**6**

**Você dormiu bem e  
respeitou o descanso do  
seu corpo.**

**O sono regula  
hormônios e ajuda no  
crescimento e bem-estar  
do bebê.**

**7**

**Você compareceu a  
todas as consultas de  
pré-natal.**

**O acompanhamento  
regular detecta  
precocemente riscos e  
garante um parto mais  
seguro.**

**8**

**Você esqueceu de usar  
preservativo.**

**VOLTE 2 CASAS.**

**Doenças como sífilis e  
HIV podem ser  
transmitidas para o bebê  
durante a gravidez e  
causar sérios problemas  
de saúde.**

9

**Você evitou o consumo de sucos e leites não pasteurizados durante a gestação.**

**Bebidas não pasteurizadas podem desencadear em infecções bacterianas como a *Escherichia coli*.**



**Qual vitamina a gestante deve evitar suplementar (exceto em casos específicos) devido ao risco de causar problemas no feto?**

**Avance 2 casas se acertar**

**RESPOSTA:**  
**A vitamina A em excesso pode ser teratogênico, ou seja, é capaz de causar defeitos congênitos ao feto.**

**Por isso, deve-se evitar alimentos como fígado ou suplementos que contenham essa vitamina.**

11

**Você tomou o sulfato ferroso conforme prescrito pelo profissional da saúde.**

**Esse suplemento é essencial para evitar quadros de anemias, e consequentemente, complicações durante a gestação.**

12

**Você consumiu bebidas alcoólicas.**

**VOLTE 2 CASAS.**

**O álcool pode desencadear em graves problemas de saúde para a grávida e o feto. Com isso, aumenta o risco de aborto espontâneo, deslocamento da placenta, dentre outros.**

# 13

Após passar por um tratamento recente de sífilis, você realiza os testes não-treponêmicos mensalmente.

Essa coleta é necessária para monitorar a eficácia do tratamento.

# 14

Você se esqueceu de ir à Unidade Básica de Saúde.

**VOLTE 2 CASAS**

Por não acompanhar o calendário de consultas, você perdeu um dia importante para analisar a sua saúde e do bebê.

# 15

Você pegou um resfriado e foi em busca do atendimento de um profissional da saúde ao invés de se automedicar.

A automedicação sempre deve ser evitada para não gerar prejuízos a mãe e ao bebê.

# 16

Você consome alimentos como salgadinhos e outros industrializados com frequência.

**VOLTE 2 CASAS.**

Ultraprocessados podem causar prejuízos à saúde, como diabetes gestacional, hipertensão e até problemas no desenvolvimento do feto.



**Quais são as medidas de prevenção o aparecimento de varizes?**

**Resposta:**  
**Evitar permanecer muito tempo em pé ou sentada;**  
**Repouse várias vezes ao dia, com as pernas elevadas;**  
**Evitar uso de roupas muito justas;**  
**Se possível, utilize meia-calça elástica para gestante.**

**18**

**Você realizou atividades físicas recreativas**

**A prática de atividades físicas contribuem para a manutenção da homeostasia corporal.**

**19**

**Você está indo regularmente ao dentista**

**Um acompanhamento regular é fundamental para prevenção de problemas bucais, como a gengivite, que são frequentes durante a gestação.**

**20**

**Você decidiu que irá amamentar**

**A amamentação é um processo importante para o vínculo mãe-bebê, como também, traz benefícios à saúde da mulher e do bebê.**

**21**

**você não tomou a vacina  
contra hepatite b**

**VOLTE 2 CASAS**

**A hepatite B é uma doença  
de transmissão vertical  
mãe-filho, e por isso é  
fundamental a vacinação  
de gestantes que não se  
vacinaram ou com  
esquema incompleto.**

**22**

**você está ingerindo  
água regularmente**

**O consumo de água  
entre as refeições  
auxilia na hidratação  
corporal e no  
funcionamento  
intestinal.**

**23**

**você faz uso constante  
de sutiãs durante a  
gestação**

**A utilização de sutiãs é  
recomendado pois  
promove sustentação  
e reduz a mastalgia  
(dor na mama).**

**24**

**Você permanece muito  
tempo em pé ou sentada**

**VOLTE 2 CASAS**

**Esse comportamento  
favorece o aparecimento  
de varizes.**



**25**

**Você utiliza sapatos baixos e confortáveis**

**Essa medida é eficaz na prevenção da lombalgia**



**Quais são os benefícios da amamentação para a mulher?**  
**Avance 2 casas se acertar**

**Resposta:**  
**Protege contra câncer de mama e ovário**  
**Diminui o risco de hipertensão, colesterol alto e diabetes**  
**Obesidade**  
**depressão pós-parto**

**27**

**Você fica em jejum por um longo período**

**VOLTE 2 CASAS**

**Esse comportamento pode favorecer desmaios e fraquezas. Recomenda-se 3 refeições 2 lanches saudáveis por dia.**

**28**

**Você acredita em qualquer informação disponível na Internet**

**VOLTE 2 CASAS**

**É fundamental verificar a autenticidade da informação, para assegurar a segurança da saúde da mãe e do feto.**

# 29

**Você se restringiu ao consumo de cafeína.**

**Bebidas como café, chá preto e chá mate consumidas em excesso estão associadas ao risco de aborto espontâneo e problemas de saúde ao bebê após o parto.**

# 30

**Após sentir desconforto gástrico, você optou por frutas ricas em fibras que auxiliam no controle da azia. Como o mamão.**

**Frutas como maçã, mamão, pera e ameixas ajudam a regular o sistema gastrointestinal.**

# 31

**Pouco tempo após a janta, você foi imediatamente deitar.**

**VOLTE 2 CASAS**

**Deitar pouco tempo após as refeições pode causar azia e outros problemas estomacais e intestinais.**

# 32

**Além de consultas periódicas ao obstetra e enfermaria, você também valorizou idas ao psicólogo.**

**Durante o período gestacional, não se deve apenas considerar questões fisiológicas, a saúde mental também é relevante para o bem-estar da gestante.**

**33**

**Durante uma consulta, a pressão da gestante foi aferida a fim de monitorar a sua saúde. Com isso, a detecção de hipertensão é preconizada para garantir complicações durante a gravidez.**



**De acordo com a OMS, quantas consultas a gestante deve realizar durante o pré-natal? Avance 2 casas se acertar**

**Em torno de 8 consultas.**

**Um acompanhamento periódico e cauteloso ajuda no monitoramento precoce de doenças e outras complicações. Além de promover orientações cruciais a paciente gestante.**

**35**

**Depois de um diagnóstico de hanseníase, você optou por interromper a antibioticoterapia por acreditar que isso prejudicaria a gestação.**

**VOLTE 2 CASAS**

**O tratamento da doença é mais seguro do que permanecer com ela.**

**36**

**Além do sulfato ferroso, você também realizou a suplementação de nutrientes como ácido fólico.**

**O ácido fólico previne malformações ao feto, como anencefalia, espinha bífida, problemas cardíacos, lábio leporino, dentre outros.**

37

**Você realizou atividades físicas. No entanto, optou por práticas como vôlei, basquete ou artes marciais.**

**VOLTE 2 CASAS**

**Exercícios físicos são cruciais. Mas, deve se evitar aqueles com risco de pancadas na barriga ou quedas.**

38

**Você esqueceu de levar o cartão da gestante para a consulta.**

**VOLTE 2 CASAS**

**O Cartão da Gestante é crucial para registrar exames, informações e progresso gestacional. Isso auxilia na prevenção de doenças e complicações.**

39

**Você evitou o consumo de nicotina.**

**Além de fazer muito mal à saúde da gestante, a nicotina pode atravessar a barreira placentária e prejudicar o feto. Dessa forma, não fumar previne malformações congênitas, partos prematuros e abortos espontâneos.**

40

**Você optou por passatempos produtivos para relaxar, como: leitura e escutar música.**

**Práticas produtivas e relaxantes são essenciais para oferecer conforto à grávida.**



**41**

**Você ignorou os avisos do seu corpo e continuou a se sobrecarregar (tanto fisicamente, quanto emocionalmente).**

**VOLTE 2 CASAS**

**Respeitar os limites do corpo é essencial para uma gravidez saudável.**

**42**

**Você foi ao nutricionista, visando garantir uma dieta apropriada.**

**Durante a gravidez, a importância de uma alimentação nutritiva e equilibrada é essencial para a saúde da gestante e desenvolvimento do feto.**

**43**

**Você usou saltos agulhas, o que quase resultou na sua queda.**

**VOLTE 2 CASAS**

**Saltos altos, principalmente após o 5º mês de gravidez, não é recomendado devido ao risco de quedas, problemas circulatórios e lombalgia.**

**?**

**Cite ao menos 3 alimentos necessários para a dieta de uma gestante.  
Avance 2 casas se acertar**

**Carnes magras, vegetais e frutas são necessárias para uma alimentação rica e saudável.**

**Além disso, grãos integrais e leguminosas também são imprescindíveis.**

# 45

Foi realizada a limpeza na caixa de areia do seu gato de forma periódica e sob uso de luvas por outra pessoa. Além disso, você realizou higiene nas mãos após tocar em carne crua.

Essas ações são umas das principais profilaxias contra a toxoplasmose, que pode ser fatal para o bebê.

# FIM

**Parabéns! Você realizou todas as etapas necessárias para uma gravidez ideal e saudável!**

# REGRAS

## OBJETIVO DO JOGO

Chegar ao final do tabuleiro com o bebê saudável, praticando bons hábitos durante a gestação.

Vence quem alcançar primeiro a Casa Final.

## NÚMERO DE JOGADORES

De 2 a 4 participantes.

## TIPOS DE CASAS NO TABULEIRO

Casas de Pergunta

Casa de Bom Hábito

Casa de Mau Hábito

## COMO JOGAR

Todos os jogadores colocam o peão na casa “Início”.

Na sua vez, o jogador lança o dado e anda o número de casas indicado.

Ao cair em uma casa, siga as instruções correspondentes:

## CASA DE PERGUNTA:

Pegue uma carta de pergunta.

Se acertar, avance a quantidade de casas indicadas.

Se errar, permaneça onde está.

## CASA DE BOM HÁBITO:

Leia a carta e siga a orientação.

## CASA DE MAU HÁBITO:

Leia a carta e cumpra a penalidade.

O jogo segue no sentido horário entre os jogadores.

## VENCEDOR

Ganha o jogador que chegar primeiro à casa “Fim”.

Para vencer, é preciso tirar o número exato no dado que leva até a última casa.

Se o número for maior, o jogador deve permanecer parado.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS: BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Atenção ao pré-natal de baixo risco. Brasília: Ministério da Saúde, 2012. 316 p. (Cadernos de Atenção Básica, n. 32. Série A. Normas e Manuais Técnicos).