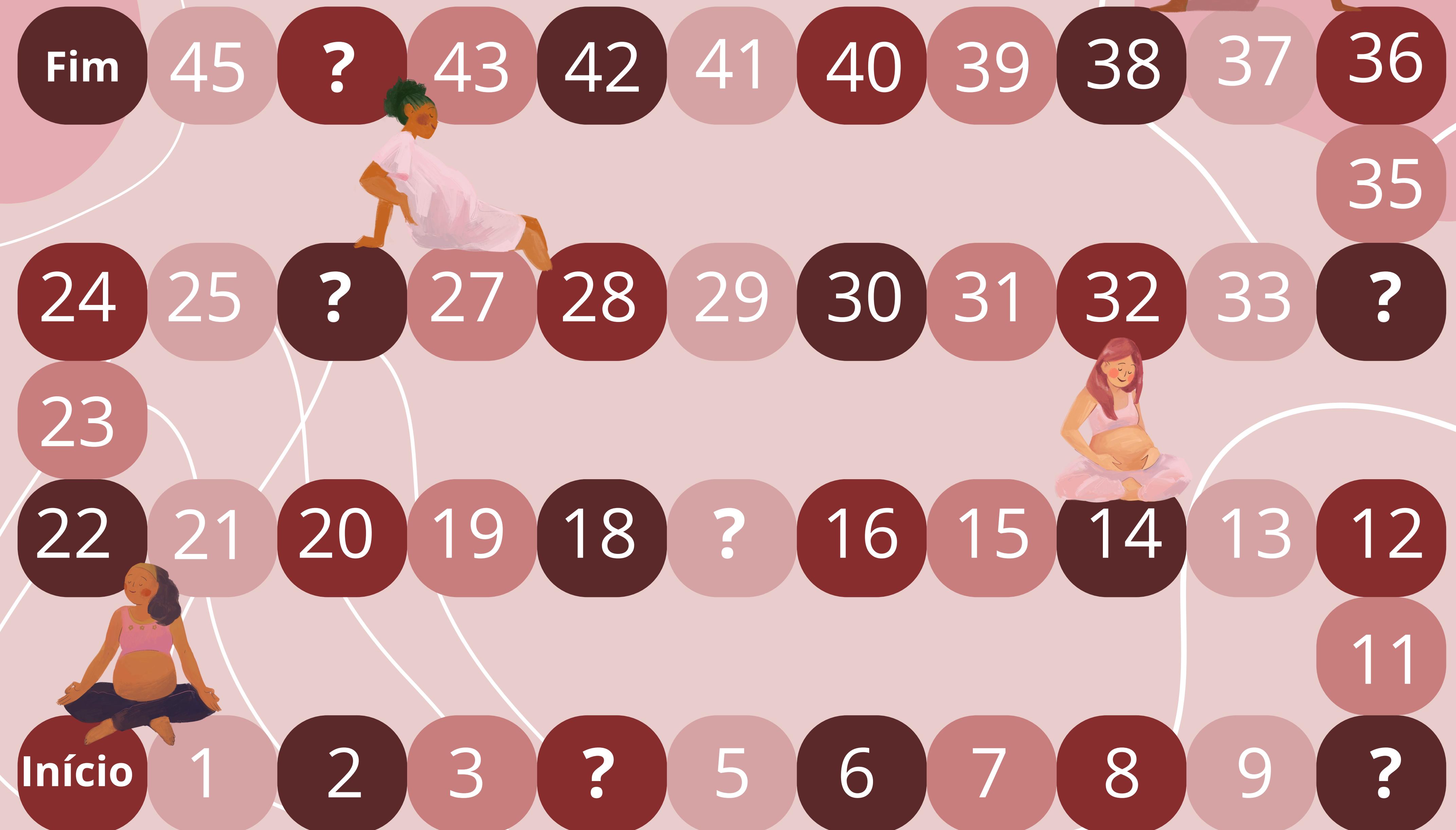


HÁBITOS DE VIDA NA GESTAÇÃO





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



NITERÓI
NOVEMBRO/2025

PROFESSORES:

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

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.

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.

2

Você e seu parceiro usaram preservativo nas relações.

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

?

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 accidental 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*.

11

Você tomou o sulfato ferroso conforme preescrito pelo profissional da saúde.

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



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.

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.

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.

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.

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.

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.

18

Você realizou atividades físicas recreativas

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

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.

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).

22

você está ingerindo
água regularmente

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

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

27

Você fica em jejum por um longo período

VOLTE 2 CASAS

Esse comportamento pode favorecer desmaios e fraquezas.

Recomenda-se 3 refeições 2 laches saudáveis por dia.



Quais são os benefícios da amamentação para a mulher?

Avance 2 casas se acertar

28

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

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 matte consumidas em excesso estão associadas ao risco de aborto espontâneo e problemas de saúde ao bebê após o parto.

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.

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.

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.

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.

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.

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.

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.

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.



**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.

4 5

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

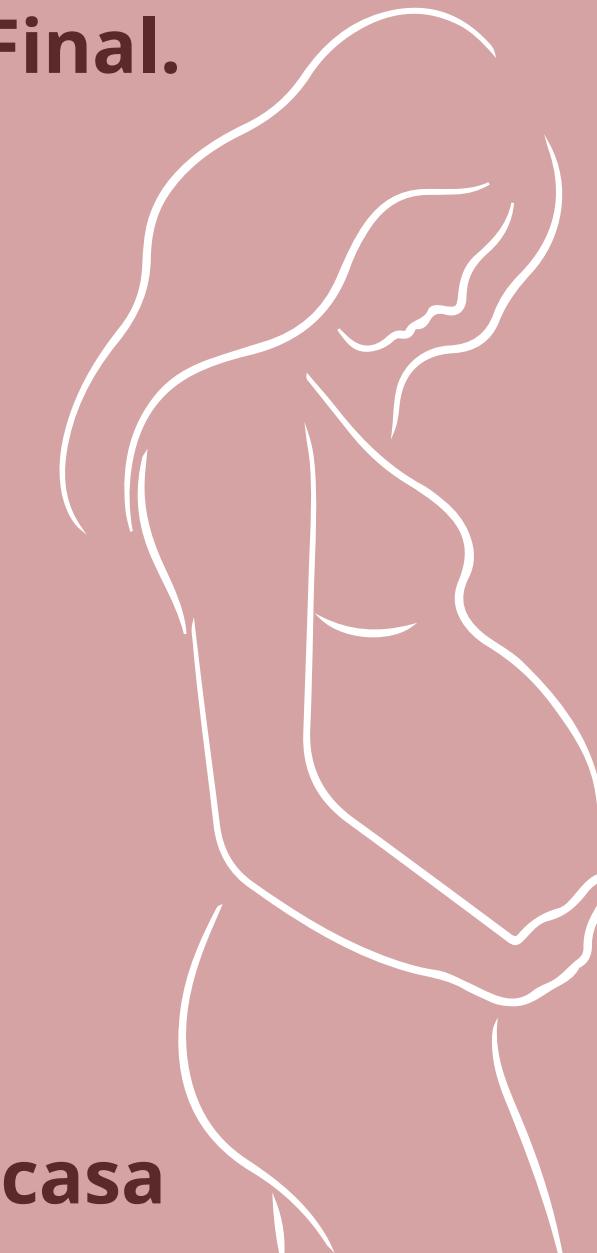
Casa de Mau Hábito

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).