



FORTALECENDO SUA REDE DE APOIO DURANTE A GESTAÇÃO

Compartilhar dificuldades não é sinal de fraqueza. Buscar ajuda é uma atitude de cuidado com você e seu bebê!



SUA REDE DE APOIO PODE INCLUIR



PARCEIRO (A)



FAMÍLIA



AMIGOS



OUTRAS GESTANTES



PROFISSIONAIS DA SAÚDE



COMUNIDADE

O QUE ESTÁ ACONTECENDO COM VOCÊ?



ESTOU ME SENTINDO MUITO SOZINHA



NÃO TENHO QUEM ME ACOMPANHE ÀS CONSULTAS



ESTOU COM DIFICULDADES FINANCEIRAS



MEU PARCEIRO NÃO PARTICIPA DA GESTAÇÃO



ESTOU MUITO TRISTE, ANSIOSA OU SOBRECARGADA



ESTOU VIVENDO UMA SITUAÇÃO DE VIOLÊNCIA OU ME SINTO AMEAÇADA

O QUE FAZER?

- Informe à equipe do pré-natal como você está se sentindo;
- Solicite acolhimento pela enfermagem ou psicologia, quando disponível;
- Participe de grupos de gestantes da unidade de saúde e atividades coletivas.

ONDE BUSCAR AJUDA?

- Acolhimento na sua unidade de saúde (enfermagem, psicologia ou serviço social);
- Centro de Atenção Psicossocial do seu território;
- Grupos de Gestantes da unidade de saúde.

O QUE FAZER?

- Informe à equipe do pré-natal que você está indo sozinha;
- Verifique a possibilidade de apoio por agentes comunitários de saúde;
- Participe de grupos de gestantes da unidade de saúde e atividades coletivas.

ONDE BUSCAR AJUDA?

- Sua equipe do pré-natal pode ajudar com estratégias de adesão às consultas;
- Agente Comunitário de Saúde (ACS): ele pode oferecer apoio e acompanhamento;
- Grupos de Gestantes da unidade de saúde.

O QUE FAZER?

- Solicite atendimento com a Assistência Social;
- Informe dificuldades para transporte, alimentação ou aquisição do enxoval;
- Pergunte sobre benefícios e programas sociais disponíveis na comunidade.

ONDE BUSCAR AJUDA?

- Acolhimento pela equipe de saúde e avaliação pelo Serviço Social, quando disponível;
- Cras do seu território, para ter acesso a benefícios e serviços;
- Realizar ou atualizar o Cadastro Único para benefícios sociais;
- Programas e benefícios: Bolsa Família, Vale Gás, Auxílio Natalidade, entre outros.

O QUE FAZER?

- Compartilhe com a equipe de pré-natal suas dificuldades;
- Identifique outras pessoas que possam oferecer apoio emocional ou prático;
- Participe de grupos de gestantes da unidade de saúde e de atividades coletivas.

ONDE BUSCAR AJUDA?

- Sua equipe de pré-natal, para acolhimento e orientações;
- Grupos de Gestantes da unidade de saúde;
- Rede de apoio da comunidade, como familiares, amigos, vizinhos ou instituições locais.

O QUE FAZER?

- Informe à equipe do pré-natal como você está se sentindo;
- Solicite avaliação psicológica ou multidisciplinar;
- Busque apoio emocional, para evitar que o sofrimento aumente.

PROCURE AJUDA IMEDIATA EM CASO DE:

- Desânimo intenso que não melhora;
- Pensamentos de machucar a si mesma ou o bebê;
- Sensação de que não consegue lidar sozinha com a situação.

O QUE FAZER?

- Procure um profissional de saúde de confiança e relate o que está acontecendo;
- Guarde documentos pessoais e contatos importantes em local seguro, se possível;
- Em situações de risco imediato, acione os serviços de emergência.

ONDE BUSCAR AJUDA?

- Unidade de Saúde / Equipe de Pré-Natal;
 - Centro Especializado de Atendimento à Mulher;
 - Disque 180 (Central de Atendimento à Mulher).
- LEMBRE-SE:**
- Você tem direito à proteção contra qualquer forma de violência e seu atendimento é seguro e sigiloso.



SINAIS DE ALERTA

Procure ajuda imediata em caso de:

- Pensamentos de morte ou ideação suicida;
- Tentativa de autoexterminio;
- Qualquer tipo de violência;
- Abandono familiar grave.



NÃO SE ESQUEÇA:

A equipe de saúde também faz parte da sua rede de apoio e está preparada para acolher suas necessidades.



PARTICIPE DOS GRUPOS DE GESTANTES E PUÉRPERAS

Instagram: @grupodegestantes.uff



Além de promover a troca de experiências, esses grupos fortalecem vínculos sociais e afetivos, ampliam as redes de apoio disponíveis às gestantes e contribuem para o enfrentamento de demandas e desafios vivenciados durante a gestação.

ONDE BUSCAR AJUDA EM NITERÓI



Unidade de Saúde. Procure sua equipe de pré-natal



Ouvidoria de Saúde de Niterói
(21) 9 6955-7808



Cras (Centro) Niterói
(21) 2613-6627



Centro Especializado em Atendimento à Mulher (Niterói)
(21) 2719-3047



Telefones importantes

CENTRO DE ATENDIMENTO À MULHER: 180
CVV: 188
POLÍCIA: 190
SAMU: 192
BOMBEIRO: 193



Uma rede de apoio não precisa ser grande. Ter pessoas que acolhem, escutam e caminham com você já faz toda a diferença.

