

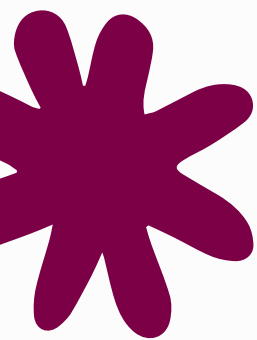


REDE DE APOIO NA Gestação

Guia para gestantes, familiares e
acompanhantes durante o pré-natal



Cuidar da gestante é cuidar de toda a família!
Juntos, fazemos uma gestação mais segura e saudável.



Olá!



Esta cartilha foi desenvolvida a partir de um estudo realizado com gestantes acompanhadas na Atenção Primária à Saúde. Os resultados demonstraram que o apoio da família, dos amigos e dos profissionais de saúde contribui para a segurança da gestante e para a continuidade do acompanhamento pré-natal.



Ao longo destas páginas, você encontrará informações, orientações e reflexões que podem ajudar a fortalecer sua rede de apoio e a tornar a experiência da gestação mais segura, acolhedora e tranquila.



O que é uma rede de apoio?

Uma rede de apoio é o conjunto de indivíduos e recursos que fornecem apoio emocional, prático, financeiro ou social durante a gravidez.

DIMENSÃO FAMILIAR E AFETIVA

Envolve as pessoas com quem a gestante tem vínculos afetivos e que oferecem apoio emocional, prático e social em todas as etapas da gestação.



Inclui: família, companheiro(a), amigos(as) próximos(as) e grupo de gestantes.

CARACTERÍSTICAS



Apoio emocional, acolhimento e incentivo.



Ajuda prática no dia a dia e nas tarefas.



Apoio financeiro quando necessário.



Presença, escuta e fortalecimento da autoestima.

DIMENSÃO COMUNITÁRIA

Envolve a comunidade e os recursos locais que oferecem acolhimento, apoio social e promoção do bem-estar da gestante e de sua família.



Inclui: vizinhos, grupos comunitários, associações, igrejas, redes de apoio local e outros recursos da comunidade.

CARACTERÍSTICAS



Oferece acolhimento e integração social.



Fortalece vínculos e senso de pertencimento.



Disponibiliza suporte social e emocional.



Facilita o acesso a informações e recursos da comunidade.

DIMENSÃO INSTITUCIONAL E PROFISSIONAL

Envolve os serviços, profissionais e políticas públicas que garantem cuidado qualificado, seguro e integral durante a gestação.



Inclui: Unidade Básica de Saúde (UBS), equipe multiprofissional, maternidade, programas e políticas de saúde.

CARACTERÍSTICAS



Garante cuidado qualificado e seguro.



Acompanha a gestação em todas as fases.



Promove saúde e prevenção de complicações.



Atua de forma integrada e humanizada, respeitando as necessidades da gestante.



É como essa rede de apoio pode ajudar?

A gravidez é um período de transição que envolve uma série de mudanças físicas, emocionais e sociais. Este é o momento em que o apoio familiar ajuda a gestante a se sentir bem-vinda, segura e resiliente ao longo da gravidez e ao lidar com quaisquer problemas que possam surgir. Ajudar não significa necessariamente resolver todos os problemas; muitas vezes, apenas demonstrar amor, preocupação e interesse pode ajudar a gestante a vivenciar a experiência da gravidez.

Apoio emocional

Durante a gestação, é comum viver emoções intensas. Em um mesmo dia, a mulher **pode se sentir feliz, animada, preocupada, insegura ou ansiosa**. Nesses momentos, **nem sempre ela precisa de respostas ou soluções**. Às vezes, **tudo o que a mulher precisa é de uma conversa com alguém em quem confia**, que possa **compartilhar os seus medos e fazê-la sentir-se mais relaxada** para lidar com o que está vivendo. Vamos conhecer alguns exemplos do que podemos fazer?

- ✓ Ouvir com atenção;
- ✓ Perguntar como ela está se sentindo;
- ✓ Respeitar seus sentimentos;
- ✓ Demonstrar apoio e compreensão;
- ✓ Incentivar a busca por ajuda profissional quando necessário.



Apoio coparticipativo

Com o passar dos meses, **algumas atividades podem ficar mais cansativas**. **O corpo muda, o cansaço pode aumentar e a rotina pode se tornar mais difícil**. Por isso, **dividir tarefas é uma forma importante de apoio**. Algumas maneiras de ajudar são:

- ✓ Preparar uma refeição;
- ✓ Ajudar na limpeza da casa;
- ✓ Buscar medicamentos ou exames;
- ✓ Acompanhar consultas;
- ✓ Cuidar dos outros filhos por algumas horas;
- ✓ Resolver pequenas tarefas do dia a dia.



Apoio material e financeiro

Cada família tem sua realidade, e nem sempre é possível oferecer ajuda financeira. Mas existem outras formas de colaborar. Quando possível, pequenas contribuições podem ajudar bastante:



- ✓ **Doar roupas de bebê em bom estado;**
- ✓ **Emprestar berço, carrinho ou banheira;**
- ✓ **Ajudar com transporte para consultas;**
- ✓ **Contribuir com itens necessários para o bebê.**

É o apoio para manter o pré-natal em dia?

Nem sempre é fácil comparecer a todas as consultas e exames. Algumas mulheres enfrentam dificuldades com transporte, horários de trabalho ou falta de companhia. Nesses momentos, a rede de apoio pode ajudar de várias formas:

- ✓ **Oferecendo carona ou auxílio com transporte;**
- ✓ **Acompanhando a gestante nas consultas;**
- ✓ **Ajudando a lembrar datas e horários;**
- ✓ **Incentivando a continuidade do acompanhamento.**



O pré-natal é um momento importante para cuidar da saúde da mãe e do bebê. Ter apoio facilita esse processo e ajuda a gestante a se sentir mais segura.

Uma mensagem para a rede de apoio:

Não existe parceiro perfeito. O mais importante é **estar presente, demonstrar interesse, oferecer apoio e compartilhar responsabilidades.** A gestação é uma **caminhada construída em conjunto.** Quando a mulher se sente apoiada, toda a família se fortalece.



É o que fazer quando a rede de apoio é pequena?

Nem toda gestante conta com uma **rede de apoio ampla** durante a gestação. Algumas mulheres possuem familiares presentes e participativos, enquanto outras enfrentam esse período com **pouca ajuda, apoio limitado ou até mesmo sozinhas**. A **ausência do parceiro**, a **distância da família**, **dificuldades nos relacionamentos** ou **mudanças de cidade** podem tornar esse momento mais desafiador.

Se essa é a sua realidade, fique tranquila! Você pode se sentir só, mas você não está sozinha.

O que devo fazer quando me sinto sozinha?

O primeiro passo é reconhecer que **pedir ajuda não é sinal de fraqueza**. Muitas vezes acreditamos que precisamos dar conta de tudo sozinhas, **mas a gestação é um período que exige cuidado, acolhimento e suporte**. Procure **identificar pessoas** em quem **você confia** e que **possam estar ao seu lado** durante esse momento. Essas pessoas podem ser:

- ▶ Familiar próximo;
- ▶ Amigo ou amiga;
- ▶ Vizinho de confiança;
- ▶ Colega de trabalho;
- ▶ Outra gestante;
- ▶ Profissionais de saúde que acompanham seu pré-natal.

Mesmo **uma única pessoa disponível para ouvir, orientar ou ajudar** em momentos difíceis **pode fazer grande diferença**.





Busque apoio nos Serviços de Saúde!

Os profissionais de saúde também fazem parte da sua rede de apoio. Durante as consultas de pré-natal, converse sobre suas dúvidas, medos e dificuldades. **A equipe de saúde pode:**

- ✓ Oferecer **orientações e esclarecimentos;**
- ✓ Auxiliar na **identificação de necessidades específicas;**
- ✓ **Encaminhar para serviços de apoio** quando necessário; promover atividades educativas e grupos de gestantes;
- ✓ **Acolher suas demandas emocionais e sociais.**



Fortalecendo minha rede de apoio

Pense nas pessoas que fazem parte da sua vida e reflita:



- Quem posso procurar quando **preciso conversar?**
- Quem pode me ajudar **em uma emergência?**
- Quem pode **me acompanhar em consultas ou exames?**
- **Quais serviços ou grupos** podem me oferecer apoio?



Lembre-se!

Uma rede de apoio **não precisa ser grande** para ser importante. Às vezes, **algumas pessoas presentes, disponíveis e acolhedoras são suficientes** para tornar a gestação mais tranquila e segura. **Permita-se buscar ajuda, construir novos vínculos e compartilhar suas experiências.**



Sinais de alerta para sua Saúde Mental

Durante a gestação, **é comum passar por diferentes emoções**. Porém, quando a gestante sente que **não tem uma rede de apoio para conversar, compartilhar preocupações ou receber ajuda**, sentimentos de **tristeza, solidão, ansiedade e sobrecarga** podem surgir ou se intensificar. A **ausência de uma rede de apoio também pode aumentar o sofrimento emocional** e fazer com que **situações difíceis sejam enfrentadas de forma mais solitária**. Se esses sentimentos estiverem frequentes ou dificultando o seu dia a dia, **procure apoio. Cuidar da sua saúde mental também é uma forma de cuidar de você e do seu bebê**.

Fique atenta aos sinais

Marque os itens que você tem sentido com frequência nas últimas semanas:

- ☐ Tenho me sentido triste na maior parte dos dias.
- ☐ Choro com facilidade ou sem motivo aparente.
- ☐ Tenho me sentido muito ansiosa ou preocupada.
- ☐ Estou com dificuldade para dormir, mesmo quando tenho oportunidade de descansar.
- ☐ Tenho me sentido muito cansada ou sem energia.
- ☐ Perdi o interesse por atividades que antes me davam prazer.
- ☐ Tenho me sentido sozinha ou sem apoio.
- ☐ Estou me sentindo sobrecarregada com as responsabilidades da gestação.
- ☐ Tenho dificuldade para controlar pensamentos negativos.
- ☐ Sinto medo constante de que algo ruim aconteça comigo ou com o bebê.
- ☐ Tenho dificuldade para conversar sobre meus sentimentos.
- ☐ Tenho me sentido irritada ou impaciente na maior parte do tempo.

Se você marcou vários itens ou percebeu que esses sentimentos estão afetando sua rotina, converse com alguém de confiança e procure ajuda profissional. Você não precisa enfrentar isso sozinha!



O grupo de gestantes e puérperas *Aurora*



O **Grupo de Gestantes e Puérperas Aurora** (carinhosamente conhecido como Projeto Aurora) é um espaço criado para **acolher, informar e fortalecer mulheres** durante a **gestação e o puerpério**, promovendo **momentos de troca de experiências, aprendizado e apoio mútuo**.

Além das atividades educativas e das rodas de conversa, **os encontros contam com um café da manhã que favorece a convivência e a troca de experiências entre as participantes**. O Projeto Aurora também **oferece pequenos enxovais às gestantes que participam dos encontros, contribuindo com os cuidados iniciais do bebê e incentivando a participação no grupo**. Além das gestantes, **parceiros, familiares e outras pessoas da rede de apoio são convidados a participar, fortalecendo o compartilhamento de informações e o apoio durante a gestação**. Mais do que um espaço de aprendizado, **o grupo promove acolhimento, escuta e fortalecimento dos vínculos entre as famílias**.





Sobre o que o Grupo fala nos encontros?

- Mudanças físicas e emocionais da gestação;
- Alimentação saudável;
- Direitos da gestante;
- Trabalho de parto e parto;
- Amamentação;
- Cuidados com o recém-nascido;
- Planejamento familiar;
- Saúde mental materna;
- Rede de apoio durante a gestação e após o nascimento do bebê.



Como participar?

- 1 A participação é **gratuita e aberta** a todas as gestantes da comunidade do Alarico;
- 2 Você pode participar **encaminhada pelos profissionais de saúde do PMF** ou **comparecendo diretamente** ao encontro, **sem necessidade de inscrição prévia**;
- 3 Os encontros são sempre na **última quarta-feira do mês, pela manhã e em um ambiente acolhedor próximo do PMF Alarico de Souza**;
- 4 **Não é necessário conhecer outras participantes** ou já **ter participado** de encontros anteriores;
- 5 A presença de **acompanhantes é incentivada e encorajada**: você não precisa ir sozinha!



Acesse o perfil do Instagram
para mais informações!



“O Projeto Aurora está promovendo uma mudança extraordinária na forma como estou vivendo a gestação!”

“Nós conversamos, tiramos dúvidas que, às vezes, eu nem sabia que tinha, e trocamos muitas experiências.”

“Considero o grupo uma das melhores coisas que aconteceram durante esse período da gestação.”

“Consigo esclarecer dúvidas que nem sempre conseguimos abordar durante as consultas de pré-natal.”

Autores

Julia de Miranda Bezerra

Valdecyr Herdy Alves

Stephanie Vanessa Penafort Martins Cavalcante

Colaboradores

Raquel Dias Botelho Borborema

Demilto Yamaguchi da Pureza

Dilson Rodrigues Belfort

Diego Pereira Rodrigues

Bianca Dargam Gomes Vieira

