

Essa cartilha foi confeccionada por alunos da escola de enfermagem como forma de promover a saúde mental de pacientes dentro do Hospital Universitário como parte da disciplina de Saúde Mental.

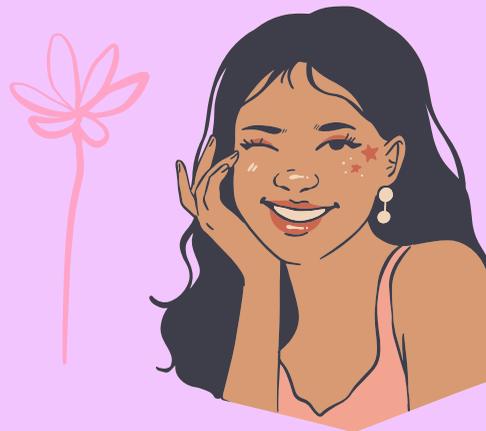


**Docente: Elaine Antunes Cortez**

**Discentes: Lais de Rezende Thurler e  
Manuela Félix Fialho Tavares**

# Atividades Lúdicas para Mulheres

*Gestantes e Puérperas*



Universidade Federal Fluminense  
Escola de Enfermagem Aurora de Afonso Costa  
Hospital Universitário Antônio Pedro



# Caça-Palavras

## Amamentação

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

É uma posição em que o bebê é posicionado de forma diferente da tradicional. Ao invés de ter a cabeça do bebê virada para o mamilo, com o corpo do bebê do lado de fora da mãe, nesta pega o bebê fica deitado sobre o antebraço da mãe, como se ela estivesse segurando uma bola de futebol americano.



É a posição mais comum e intuitiva para o bebê se alimentar do leite materno. Nessa posição, o bebê fica de frente para a mãe, com o corpo alinhado ao dela e a cabeça apoiada no antebraço da mãe.

É uma opção confortável e prática para muitas mães e bebês. Nessa posição, tanto a mãe quanto o bebê estão deitados, permitindo um momento de descanso e conexão durante a amamentação.



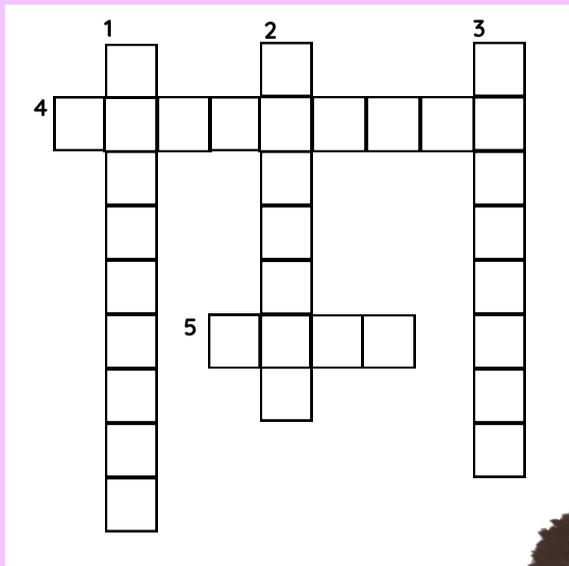
Qualquer mulher que esteja amamentando e seja saudável pode realizar essa prática. É um gesto de extrema generosidade que pode salvar a vida de muitos bebês, principalmente os prematuros ou com baixo peso.

É uma conexão profunda e especial, que se estabelece desde os primeiros momentos de vida do bebê.





# Palavra-Cruzada



1. No mundo, cerca de 10% das mulheres grávidas sofrem de algum problema de saúde mental, principalmente a \_\_\_\_\_.
2. A \_\_\_\_\_ é o procedimento cirúrgico para a retirada do bebê em casos específicos.
3. O \_\_\_\_\_ é o primeiro tipo de leite produzido pelas glândulas mamárias da mulher logo após o parto, rico em nutrientes e anticorpos, sendo essencial para a saúde do recém-nascido.
4. A \_\_\_\_\_ focada na respiração, pode ajudar a reduzir o estresse e promover uma sensação de calma.
5. Manter uma \_\_\_\_\_ de amigos, familiares e profissionais que ofereçam apoio emocional constante pode reduzir sentimentos de isolamento e ansiedade.

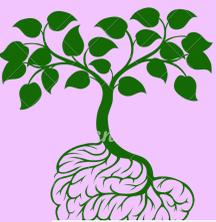
# Sudoku 1

		6	9		8	7	3	
8			3		5			2
		9						
9	3		1		2		6	4
2	5		7		6		9	3
						5		9
6			8		4			
	1	3	5		9		8	

# Sudoku 2



	6							8
4			8		7			6
	9	5	1		6	4	3	
	3	9		1		2	7	
			6		9			
	7	4		3		6	9	
	8	7	2		5	9	4	
5			9		3			2
	2						5	



## Sudoku 3

			9		2	6	1	
			7	8	1	3		
						7		
4	2			9			6	3
	9		3		8		2	
8	3			2			7	9
		9						
		8	1	5	4			
	5	6	2		9			

## Sudoku 4

	1		9	7	4	8		
7		3						1
		2					5	
2				4				9
3			2	1	5			7
4				3				5
1						9	7	
		6						3
	3		7	2	8		4	

# Momento Desabafo



Use esse espaço como local seguro para desabafo.  
Fique à vontade para escrever o que quiser.

Ex: Como você está se sentindo com relação à gravidez?  
O que mais te preocupa neste momento da sua vida?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

# Árvore da Esperança



Escreva seus desejos, anseios  
e mensagens de esperança!



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

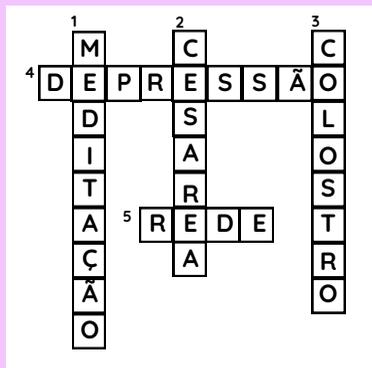


# Gabarito

Caça-  
Palavras



Palavra-  
Cruzada



# Gabarito

Sudoku 1

5	2	6	9	4	8	7	3	1
8	7	1	3	6	5	9	4	2
3	4	9	2	7	1	6	5	8
9	3	7	1	5	2	8	6	4
1	6	8	4	9	3	2	7	5
2	5	4	7	8	6	1	9	3
4	8	2	6	3	7	5	1	9
6	9	5	8	1	4	3	2	7
7	1	3	5	2	9	4	8	6

Sudoku 2

7	6	2	3	5	4	1	8	9
4	1	3	8	9	7	5	2	6
8	9	5	1	2	6	4	3	7
6	3	9	4	1	8	2	7	5
2	5	8	6	7	9	3	1	4
1	7	4	5	3	2	6	9	8
3	8	7	2	6	5	9	4	1
5	4	1	9	8	3	7	6	2
9	2	6	7	4	1	8	5	3

Sudoku 3

7	8	3	9	4	2	6	1	5
5	6	4	7	8	1	3	9	2
9	1	2	6	3	5	7	4	8
4	2	1	5	9	7	8	6	3
6	9	7	3	1	8	5	2	4
8	3	5	4	2	6	1	7	9
1	4	9	8	6	3	2	5	7
2	7	8	1	5	4	9	3	6
3	5	6	2	7	9	4	8	1

Sudoku 4

6	1	5	9	7	4	8	3	2
7	4	3	5	8	2	6	9	1
9	8	2	1	6	3	7	5	4
2	5	1	6	4	7	3	8	9
3	9	8	2	1	5	4	6	7
4	6	7	8	3	9	2	1	5
1	2	4	3	5	6	9	7	8
8	7	6	4	9	1	5	2	3
5	3	9	7	2	8	1	4	6

**“A beleza  
começa no  
momento em  
que você decide  
ser você  
mesma.”**

-COCO CHANEL

**Feedback**

