

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



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



Caça-Palavras

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



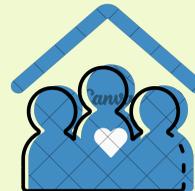
O _____ é um exame ginecológico que busca prevenir câncer de colo de útero.

O ____ é uma atividade física que busca unir corpo, mente e espírito.



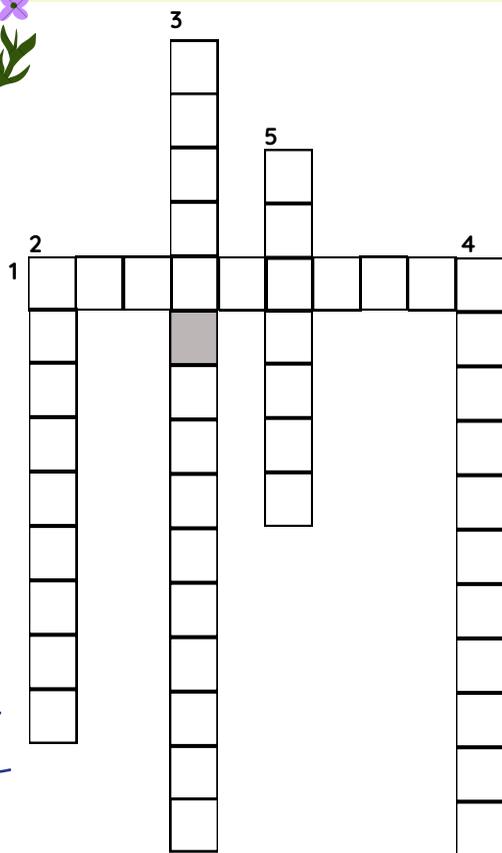
O mês em que ocorre a campanha de combate a prevenção de câncer de mama é chamado de _____.

A _____ é fundamental para a proteção individual e coletiva contra doenças infecciosas, sendo uma das estratégias de saúde pública mais eficazes.



O _____ familiar é uma ferramenta a promoção da saúde pública e o bem-estar das famílias, permitindo escolhas responsáveis e informadas sobre a reprodução.

Palavra-Cruzada



1. Exame de imagem que utiliza raios X para examinar as mamas. Ela é considerada o método mais eficaz para detectar o câncer de mama.



2. É uma fase natural na vida da mulher, marcada pela cessação permanente dos ciclos menstruais.

3. Conjunto de mudanças que ocorrem no corpo da mulher a cada mês, preparando-o para uma possível gravidez.



4. São práticas realizadas pelo próprio indivíduo que visam o bem-estar físico, mental e emocional.

5. São encontros em que você explora seus pensamentos, sentimentos e experiências, com o objetivo de se entender melhor a e encontrar maneiras mais saudáveis de lidar com desafios e emoções.



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: Qual é a maior conquista que você teve até hoje?
O que te faz se sentir mais forte e independente?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Árvore da Esperança



Escreva seus desejos, anseios
e mensagens de esperança!



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



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

-COCO CHANEL



Feedback

