



PUC-SP



# MEU FILHO NASCEU, E AGORA?

O puerpério pode ser um momento de muitas novidades e mudanças drásticas na sua rotina e de sua família, certo? Por isso, este guia está recheado de jogos informativos pensados para ajudá-la em seu pós-natal, com explicações sobre possíveis situações recorrentes, como acessar aos serviços de pós-natal pelo SUS e algumas reflexões sobre como a maternidade tem se expressado em sua vida.



# LABIRINTOS NO PÓS-NATAL

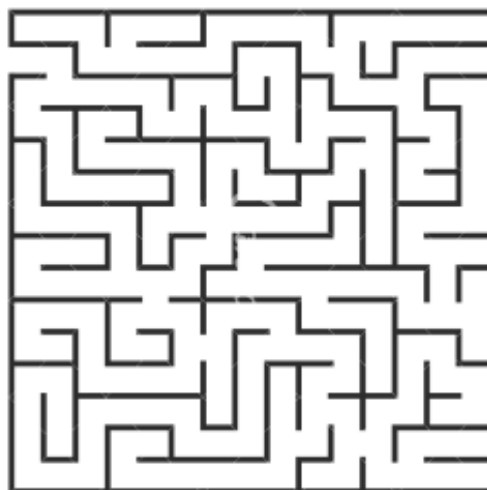
Percorra os labirintos para descobrir como o SUS pode amparar você e seu filho nessa jornada!



**1**

Não tenho dinheiro para pegar transporte e acessar as instituições que podem me auxiliar. Como o SUS pode me ajudar?

Você está aqui!



# 1 Resposta : Rede de Proteção à mãe paulistana



- É um programa do SUS que atende a mulher durante o ciclo da gravidez, no parto, puerpério e até o segundo ano de vida do bebê.


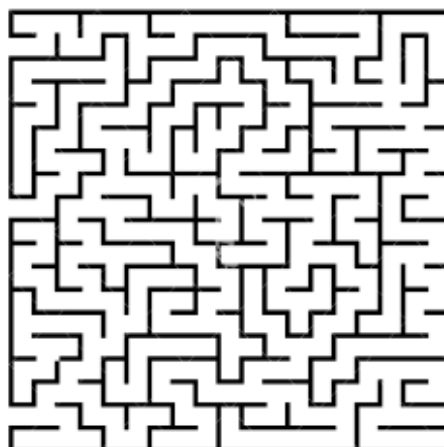
- A rede oferece às mães um vale-transporte para frequentar unidades de saúde para consulta e exames. Os créditos são liberados conforme a necessidade de utilização, após avaliação na consulta médica.



## 2 Meu filho vai nascer, mas não tenho dinheiro para o enxoval. Como o SUS pode me ajudar?



Você está aqui!

2

## Resposta: CRAS



- O Kit contém lenço umedecido, escova de cabelo, travesseiro, lençol com a fronha, pagão, mijão, toalha de banho, manta, macacão, touca, meia e 5 fraldas de pano.
- O CRAS também oferece um benefício de nove parcelas pagas para às famílias que tenham grávidas com renda mensal de até R\$178,00 por pessoa.


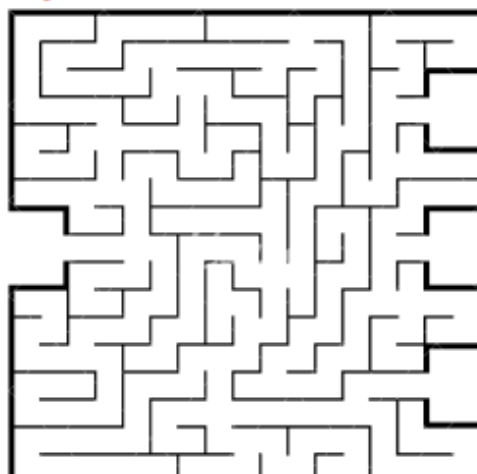


- Para ter o kit enxoval, as gestantes precisam estar cadastradas no Cadastro Único programa do Governo Federal, listadas no CRAS, apresentar documentação pessoal e atender aos critérios de vulnerabilidade social.

3

Estou numa gravidez de risco e me sinto aflita com os cuidados que eu e meu filho precisamos no puerpério. Como o SUS pode nos ajudar ?

Você está aqui!

3

## Resposta: RAMI

- A Rede de Atenção Materna e Infantil oferece uma assistência voltada às gestantes, às mães e aos recém-nascidos, desde a Atenção Primária (ambulatorial), quanto Especializada (hospitalar).


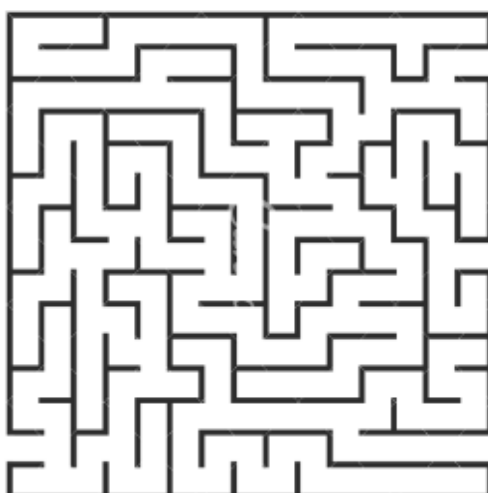


- O RAMI oferece recursos financeiros que são repassados para os serviços de atendimento materno infantil.
- Tem como objetivo promover segurança materna e infantil.

4

Não tenho leite suficiente para alimentar meu filho.  
Como o SUS pode me ajudar?

Você está  
aqui!

## 4 Resposta: Programa Viva Leite

- O programa Leve Leite é voltado para famílias de baixa renda inscritas no Cadastro Único. Atende crianças de 4 meses a 6 anos que estejam matriculadas na Educação Infantil Estadual.
- A entrega da fórmula láctea para menores de 1 ano é feita na própria creche; enquanto o leite em pó integral é entregue na residência a cada 4 meses.



- Para saber a data de entrega no seu endereço ligue para a [Central SP 156](#) e informe seu CEP.

**Na próxima página, você encontrará um caça palavras!  
Um jogo que te ajudará a entender sobre alguns  
conceitos importantes no período do pós-natal.**



# **Encontre as palavras indicadas abaixo do caça palavras e descubra mais sobre cada uma delas e sua importância no jogo seguinte**

\*As palavras estão sem acento

\*O gabarito do jogo está na página 16

## Caça Palavras do Pós Natal

As palavras deste caça palavras estão escondidas na horizontal e vertical, sem palavras ao contrário.

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

AMAMENTAÇÃO  
CAXUMBA  
CGBP

DEPRESSÃO  
FORMULA  
HIGIENE

INFLUENZA  
MASTITE  
PUERPERIO

RAMI  
RELACTAÇÃO  
RUBEOLA

SARAMPO  
TESTEAPGAR  
TESTEDOPEZINHO



## Caça Palavras do Pós Natal

As palavras deste caça palavras estão escondidas na horizontal e vertical, sem palavras ao contrário.

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

AMAMENTAÇÃO  
CAXUMBA  
CGBP

DEPRESSÃO  
FORMULA  
HIGIENE

INFLUENZA  
MASTITE  
PUERPERIO

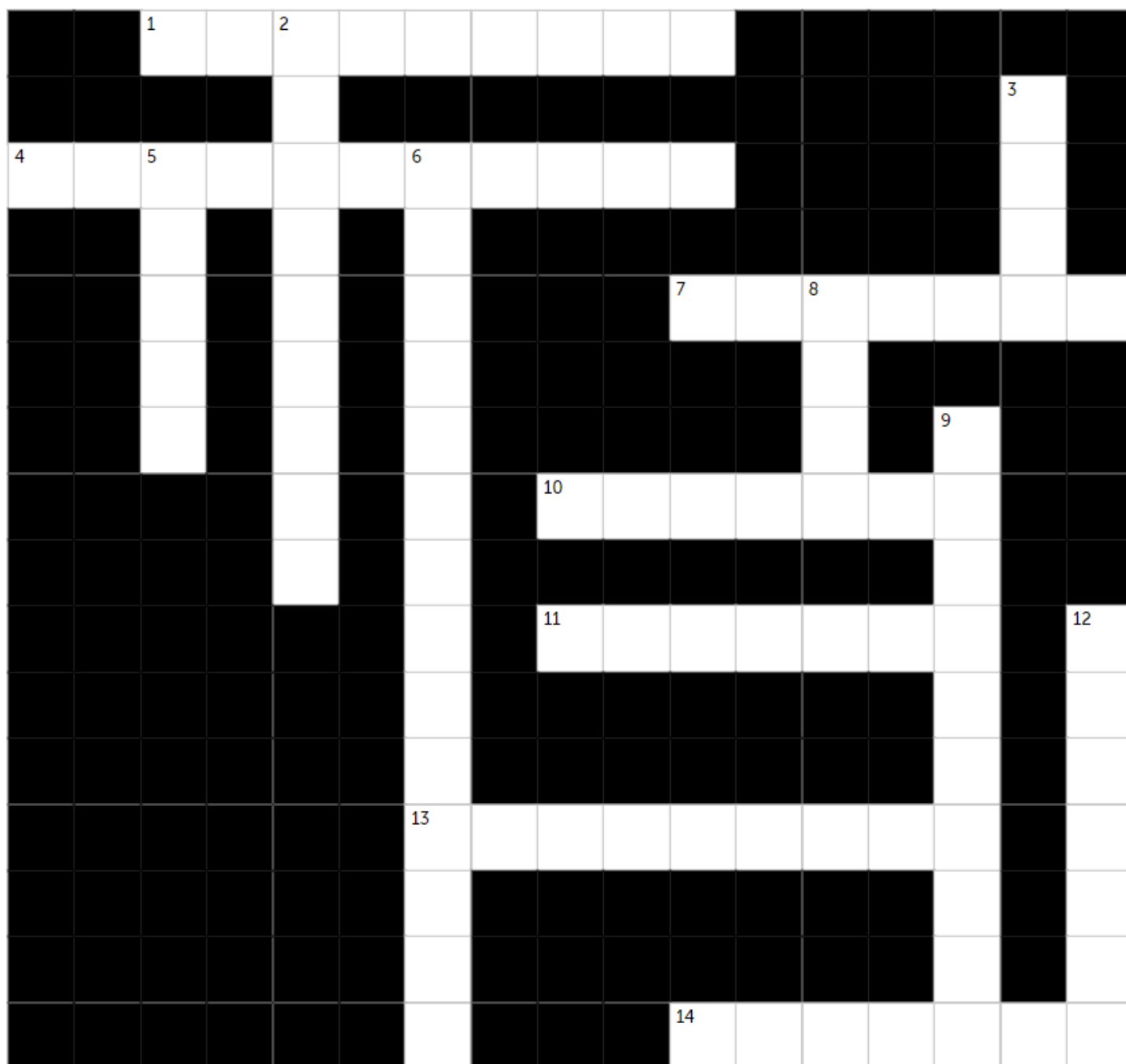
RAMI  
RELACTAÇÃO  
RUBEOLA

SARAMPO  
TESTEAPGAR  
TESTEDOPEZINHO

# **Complete as palavras cruzadas usando as palavras encontradas no jogo anterior relacionando-as com suas definições**

## **PALAVRAS CRUZADAS DO PÓS-NATAL**

\*O gabarito do jogo está na página 17



## Definições

### Horizontal:

1. É uma condição que engloba uma variedade de mudanças físicas e emocionais que muitas mulheres têm depois de dar à luz. Pode ser tratada com medicamentos e psicoterapia. Pode durar desde alguns dias até meses depois do parto.

4. Forma mais indicada de alimentação para recém-nascidos até 6 meses de idade

7. Doença viral que é transmitida por secreções de pessoas contaminadas, que pode ser prevenida por uma vacina conhecida como “Vacina Tríplice-Viral” ou “Vacina SCR”, ela é de extrema importância, pois imuniza contra essas três doenças. Para os bebês, recomenda-se que a primeira dose da vacina seja tomada a partir dos 12 meses de idade, enquanto a segunda dose entre o 2º e 4º ano de idade. Para as mães de até 29 anos de idade que ainda não se vacinaram, é recomendado que tomem duas doses da vacina, com intervalo mínimo de 4 semanas. Já para as mães acima de 29 anos, a recomendação é de apenas uma dose.

10. Inflamação das mamas causada pelo acúmulo de leite parado em um dos ductos de leite; infecção aguda.

11. No geral, leite materno é a melhor forma de alimentar seu bebê, pois oferece tudo que a criança precisa em sua composição, porém existem situações em que a amamentação não é uma opção. Nesses casos, existe uma opção que oferece os nutrientes necessários sem dificultar a digestão.

14. Doença viral que é transmitida por secreções de pessoas contaminadas, que pode ser prevenida por uma vacina conhecida como “Vacina Tríplice-Viral” ou “Vacina SCR”, ela é de extrema importância, pois imuniza contra essas três doenças. Para os bebês, recomenda-se que a primeira dose da vacina seja tomada a partir dos 12 meses de idade, enquanto a segunda dose entre o 2º e 4º ano de idade. Para as mães de até 29 anos de idade que ainda não se vacinaram, é recomendado que tomem duas doses da vacina, com intervalo mínimo de 4 semanas. Já para as mães acima de 29 anos, a recomendação é de apenas uma dose.

13. A vacina deste vírus é aplicada anualmente em campanhas, principalmente nos meses que antecedem o inverno, período de maior transmissão da doença. Pode se apresentar como Síndrome Gripal ou como Síndrome Respiratória Aguda Grave (SRAG) com sinais e sintomas que podem indicar maior gravidade.

## **Vertical:**

2. Período pós-parto até que o organismo da mulher volte às condições normais (pré-gestação). Se inicia com a saída da placenta e termina com a primeira ovulação. Dura entre 45-60 dias.
3. Casa da Gestante, Bebê e Puérpera; Garante acolhimento, orientação, acompanhamento, hospedagem e alimentação às gestantes, puérperas e recém-nascidos em situação de risco.
5. Teste realizado nos primeiros minutos de vida do bebê e que avalia respiração, frequência cardíaca, tônus muscular e irritabilidade reflexa.
6. Exame feito a partir do sangue coletado do calcanhar do bebê e que permite identificar doenças graves, como o hipotireoidismo congênito, as hemoglobinopatias e a fenilcetonúria.
8. Rede integrada no SUS que busca garantir para mãe e para o bebê um período de gestação, parto, e pós-natal saudáveis e com os cuidados necessários de forma humanizada.
9. É uma técnica utilizada na amamentação para estimular a produção de leite ou complementar a alimentação do bebê, quando, por algum motivo, a mãe não pode ou não consegue amamentar naturalmente. O mecanismo é bem simples: uma sonda é acoplada a um recipiente que contenha leite - de preferência o materno único alimento que deve ser oferecido às crianças até que completem 6 meses.
12. Doença viral que é transmitida por secreções de pessoas contaminadas, que pode ser prevenida por uma vacina conhecida como “Vacina Tríplice-Viral” ou “Vacina SCR”, ela é de extrema importância, pois imuniza contra essas três doenças. Para os bebês, recomenda-se que a primeira dose da vacina seja tomada a partir dos 12 meses de idade, enquanto a segunda dose entre o 2º e 4º ano de idade. Para as mães de até 29 anos de idade que ainda não se vacinaram, é recomendado que tomem duas doses da vacina, com intervalo mínimo de 4 semanas. Já para as mães acima de 29 anos, a recomendação é de apenas uma dose.

# QUIZ DA SAÚDE MENTAL:

## uma reflexão emocional para você, mãe no puerpério.

Marque as alternativas que correspondem a sua situação atual e como você está se sentindo nesse período após o parto. Ao fim do questionário veja quais das opções mais marcou (A, B ou C) e compreenda que tipos de serviços do SUS você pode recorrer conforme seus resultados:

### 1. Durante a minha vida, e principalmente no período da gravidez e no pós-parto:

- ☐ A) Sempre tive o apoio da minha família, meu/minha parceiro/a e/ou dos meus amigos
- ☐ B) Sempre tive o apoio da minha família, mas depois que engravidei, me senti abandonada por eles, por mais que eu tenha meu/minha parceiro/a e/ou meus amigos.
- ☐ C) Não senti apoio da família, parceiro/a e/ou dos amigos durante toda a gravidez, e muito menos no pós-parto, me sinto abandonada.

### 2. Agora, depois do parto do(a) meu/minha filho(a), eu...

- ☐ A) Continuo me sentindo interessada nas minhas atividades diárias, nas pessoas e nas coisas que sempre gostei.
- ☐ B) Estou me sentindo cansada, mas continuo interessada nas minhas atividades diárias, mesmo que não tenha mais tanta energia para praticá-las nesse momento.

- ☐ C) Sinto que perdi totalmente o interesse ou o prazer nas atividades/coisas/pessoas que eu gostava antes.

### 3. Quanto ao meu sono após o parto:

---

- ☐ A) Estou me sentindo mais cansada por conta das demandas do bebê, mas ainda consigo dormir o suficiente na maior parte das noites para continuar realizando as tarefas que preciso no dia a dia.
- ☐ B) Estou me sentindo cansada por conta das demandas do bebê e quando durmo, acabo dormindo muito mais do que costumava dormir antes.
- ☐ C) Meu sono está completamente desregulado, e apesar de estar cansada não consigo dormir quando deito e/ou sinto um cansaço extremo mesmo quando durmo.

### 4. A minha gravidez:

---

- ☐ A) Foi planejada, tive tempo para me preparar física e emocionalmente, além do apoio de pessoas queridas no processo, o qual considero ter sido positivo.
- ☐ B) Não foi planejada, mas tive recursos emocionais e apoio de pessoas queridas para lidar com o processo, o qual considero ter sido conturbado, mas no geral positivo.
- ☐ C) Não foi planejada, não tive recursos emocionais e/ou físicos para lidar com a mudança e não tive o apoio de outras pessoas, por conta disso considero que foi um processo muito difícil.

### 5. Quanto ao lar em que vivo:

---

- ☐ A) Considero um espaço seguro para viver com meu filho(a), temos segurança alimentar, física e uma rede de apoio (companheiro/a, familiares, amigos, etc.) para me auxiliar nos cuidados com o bebê.

- ☐ B) Considero um espaço instável para viver com meu filho(a), nem sempre temos segurança seja alimentar ou física e/ou uma rede de apoio que me auxilie nos cuidados com o bebê.
- ☐ C) Considero um espaço inseguro para viver com meu filho(a), não sinto que estamos seguros seja no âmbito alimentar, físico e/ou emocional, para além de não ter uma rede de apoio que me auxilie nos cuidados com o bebê.

#### 6. Quanto a minha percepção sobre a minha vida hoje, pós-parto:

---

- ☐ A) Apesar dos desafios, me sinto entusiasmada e disposta para viver essa nova etapa da minha vida, bem como capaz de tomar decisões e cuidar do meu bem-estar pessoal.
- ☐ B) Com os novos desafios de ser mãe, muitas vezes me sinto ansiosa e/ou desanimada para viver essa nova etapa da minha vida, mas me sinto capaz de tomar decisões e cuidar do meu bem-estar pessoal.
- ☐ C) Os desafios de ser mãe são muito grandes, na maioria das vezes me sinto muito ansiosa e indisposta para viver essa nova etapa da minha vida, bem como não me sinto capaz de tomar decisões ou cuidar do meu bem-estar pessoal.

#### 7. Sobre meu corpo:

---

- ☐ A) Com a gestação e o parto, sofri grandes mudanças físicas, mas estou me recuperando bem e sem sequelas mais graves ou grandes limitações.
- ☐ B) Com a gestação e o parto, sofri grandes mudanças físicas, mas estou me recuperando lentamente, com algumas limitações embora sem perspectivas de sequelas mais graves.
- ☐ C) Com a gestação, sofri grandes mudanças físicas, as quais me geraram limitações maiores que precisarão de cuidados por mais tempo.



## 8. Em relação ao meu bebê:

- ☐ A) Sinto afeto quando pego meu filho/a no colo, vejo os momentos de cuidado com ele como uma oportunidade de nos conectarmos mais e, em geral, a maternidade tem um sentido positivo em minha vida.
- ☐ B) Sinto afeto ao cuidar do meu filho/a, mas frequentemente me sinto muito cansada/esgotada, o que por vezes influencia no quão presente emocionalmente estou ao empreender os cuidados com ele/a. Ainda assim, a maternidade tem um sentido positivo em minha vida.
- ☐ C) Tenho tido dificuldades em me conectar emocionalmente com meu filho/a, me sinto distante dele e do meu papel como mãe. Em geral, a maternidade tem tido um sentido mais negativo em minha vida, o que faz com que eu me sinta triste

## **VAMOS AOS RESULTADOS? CONTE QUAL DAS ALTERNATIVAS VOCÊ**

**MAIS MARCOU AO LONGO DO QUESTIONÁRIO (A, B ou C) e confira a**

**seguir os resultados:**

**Se você marcou mais a alternativa A:** Provavelmente, a maternidade tem sido um período de adaptação, com novos desafios, mas você está lidando bem com ela! Entretanto, é importante lembrar que a saúde mental envolve muito mais do que nossos pensamentos, emoções e sentimentos... envolve ter uma rede de apoio estável, segurança alimentar, hídrica, respeito à integridade física, acesso à moradia e à saúde e muito mais. Portanto, esteja atenta as mudanças nesse período tão importante para você e seu bebê! Caso essas interfiram no seu bem-estar pessoal, na sua tomada de decisões, nas suas relações, na sua percepção sobre si mesma e na capacidade de cuidar do seu filho, procure ajuda. Se necessário, vá até a UBS mais próxima de sua casa e peça por atendimento psicológico e/ou psiquiátrico. Durante o seu período de pré e pós-natal, as equipes de Saúde da Família também podem solicitar o apoio matricial dos profissionais de equipes de saúde mental que existem em seu município, bem como fazer uma articulação com os Centros de Atenção Psicossocial (CAPS).

**Se você marcou mais a alternativa B:** A maternidade é um período que requer muita adaptação, com novos desafios, e pode ser difícil lidar com eles em alguns momentos. É importante estar especialmente atenta com a saúde mental nesse período, uma vez que ela envolve muito mais do que nossos pensamentos, emoções e sentimentos... envolve ter uma rede de apoio estável, segurança alimentar, hídrica, respeito à integridade física, acesso à moradia e à saúde e muito mais. Pela sua resposta, talvez você esteja sentindo que algumas partes do seu cuidado maternal e consigo mesma possam estar em desequilíbrio. Portanto, não hesite em conversar e pedir ajuda ao seu companheiro/a ou outro membro de sua rede de apoio. E se necessário, vá até a UBS mais próxima de sua casa e peça por atendimento psicológico e/ou psiquiátrico. Durante o seu período de pré e pós-natal, as equipes de Saúde da Família também podem solicitar o apoio matricial dos profissionais de equipes de saúde mental que existem em seu município, bem como fazer uma articulação com os Centros de Atenção Psicossocial (CAPS).

**Se você marcou mais a alternativa C:** É importante que você mantenha uma atenção especial em sua saúde mental. Nesse momento, é muito comum que, por conta do desequilíbrio de hormônios após o término da gravidez, além de outros fatores emocionais, físicos e relacionados ao estilo de vida, você fique mais suscetível ao desenvolvimento de algum transtorno mental, como por exemplo a depressão pós-parto. Mas você não está sozinha, e muito menos desamparada! No Sistema Único de Saúde (SUS), os profissionais são capacitados para identificar fatores de risco para o desenvolvimento da depressão pós-parto e encaminhar o seu caso para os serviços necessários. As equipes de Saúde da Família podem solicitar o apoio de profissionais de equipes de saúde mental que existem no seu município, ou até mesmo encaminhar para um Centro de Atenção Psicossocial (CAPS). Existem psiquiatras e psicólogos especializados no tratamento da depressão pós-parto, e todo o tratamento é oferecido de forma integral e gratuita por meio do Sistema Único de Saúde (SUS), então busque ajuda!

## Você chegou ao final do seu caderno de jogos do pós-parto!

### Agora, é importante que você saiba que:

O Ministério da Saúde, em conjunto com as Secretarias de Saúde Estaduais, Municipais e do Distrito Federal, elaborou a Caderneta da Gestante, com o objetivo de informar você sobre diversos assuntos, como:

- Seus direitos antes e depois do parto;
- O cartão de consultas e exames, com espaço para você anotar suas dúvidas;
- Dicas para uma gravidez saudável e sinais de alerta;
- Informações e orientações sobre a gestação e o desenvolvimento do bebê, alguns cuidados de saúde, o parto e o pós-parto;
- Informações e orientações sobre amamentação;
- Como tirar a Certidão de Nascimento de seu filho.

Toda mulher tem direito ao atendimento da gravidez, no parto e após o parto! **Acesse a Caderneta da Gestante por meio do QR CODE ao lado.**



#### Para mais informações acerca de:

##### Rede de proteção à mãe paulistana:

[www.prefeitura.sp.gov.br/cidade/secretarias/saude/programas/mae\\_paulistana](http://www.prefeitura.sp.gov.br/cidade/secretarias/saude/programas/mae_paulistana)

##### Rede de Atenção Materna e Infantil (RAMI):

[www.gov.br/saude/pt-br/acesso-a-informacao/acoes-e-programas/rami](http://www.gov.br/saude/pt-br/acesso-a-informacao/acoes-e-programas/rami)

##### Programa Viva Leite:

[www.desenvolvimentosocial.sp.gov.br/acoes-de-protecao-social/vivaleite/](http://www.desenvolvimentosocial.sp.gov.br/acoes-de-protecao-social/vivaleite/)

SARAMPO  
TESTEAPGAR  
TESTEDOPEZINHO

## **Palavra Cruzada:**

- 1. Depressão**
- 2. Puerpério**
- 3. CGBP**
- 4. Amamentação**
- 5. Apgar**
- 6. Teste do Pézinho**
- 7. Sarampo**
- 8. RAMI**
- 9. Relactação**
- 10. Mastite**
- 11. Fórmula**
- 12. Caxumba**
- 13. Influenza**
- 14. Rubéola**

Este trabalho foi desenvolvido na Disciplina “Pressupostos para o trabalho do psicólogo na Saúde” do 4º ano do Curso de Psicologia da Pontifícia Universidade Católica de São Paulo (PUC-SP), sob orientação das Professoras Maria Cecília Roth e Ruth G da C. Lopes, pelas alunas: Alesandra Sander, Alix Halembeck, André Aranha, Fernando Lee, Guilherme Moura, Juliana França, Laís Brasil e Maria Gatto.