

POSSIBILIDADES E ESTRATÉGIAS DE HÁBITOS SAUDÁVEIS PARA MÃES



Como mães podem desenvolver o
AUTOCUIDADO - olhar para si -mesmo sem
rede de apoio, nesse período de pandemia
de Covid-19?

Ficha Catalográfica

Universidade Federal do Rio Grande do Norte - UFRN

Sistema de Bibliotecas - SISBI

Catalogação de Publicação na Fonte. UFRN - Biblioteca Central Zila Mamede

Teixeira, Gracimary Alves.

Possibilidades e estratégias de hábitos saudáveis para mães /
Gracimary Alves Teixeira. - 2020.

07f.: il.

Projeto de extensão (Cartilha)-Universidade Federal do Rio
Grande do Norte, Escola de Saúde, Natal, 2020.

Orientadora: Dra. Gracimary Alves Teixeira.

1. Mães - Cartilha. 2. Sobrecarga materna - Cartilha. 3.
Autocuidado materno - Cartilha. I. Teixeira, Gracimary Alves.
II. Título.

RN/UF/BCZM

CDU 173.5

Elaborado por Raimundo Muniz de Oliveira - CRB-15/429

Apresentação

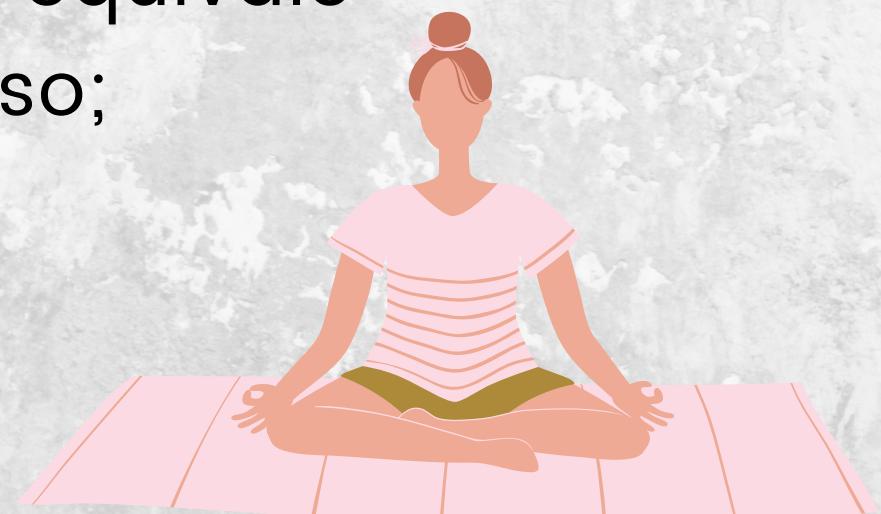
A proposta surge da iniciativa do Grupo de Pesquisa Saúde e Sociedade e do Projeto de Extensão: Compartilhando informações de saúde materno-infantil em tempos de Pandemia de COVID-19. Essa iniciativa emergiu dada a necessidade identificada após uma live promovida no instagram @maternar_vcsabia, intitulada: Diálogo acerca da Saúde Mental e possibilidades para mulheres/mães no isolamento social "sem 1 minuto de isolamento". Assim, foi construído essa cartilha com o intuito de Promoção à Saúde Materna, através do compartilhamento de possibilidades para o autocuidado, vivenciadas por mães em sobrecarga materna.

Possibilidades de AUTOCUIDADO Materno

Fonte: canva free.

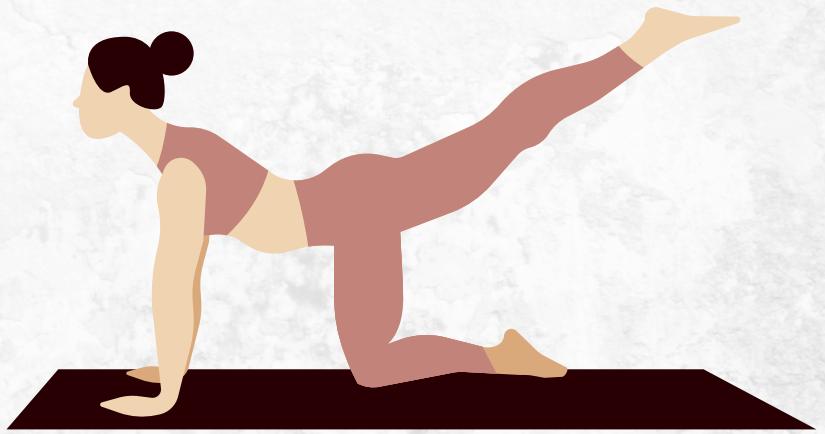


1. Tomar pelo menos um banho demorado; realizar uma hidratação no cabelo; vestir sua melhor roupa; passar seu melhor perfume, mesmo que para ficar em casa;
2. Realizar 30 segundos de meditação (respiração consciente), pois nos esquecemos de respirar, então, parar e respirar de forma consciente por 30 segundos equivale a cerca de horas de descanso;
3. Escutar uma boa música;
4. Um momento de oração;



Fonte: canva free.

5. Fazer atividade física enquanto a criança está na televisão ou colocar a criança no carrinho e sair caminhando com ela;



Fonte: canva free.

6. Se o marido trabalha, e por isso, o tempo com a criança é restrito, aproveita o momento em que o pai está em casa para cuidar da criança e você ter um momento para si;



Fonte: canva free.

7. Escolher 1h livre durante alguns dias da semana;

8. Buscar ter uma alimentação saudável;



Fonte: canva free.



Fonte: canva free.

9. Conversar com outras mães que estejam vivenciando a mesma fase que você;

10. Participar de grupos virtuais de mães, com a finalidade de se acolherem e compartilharem suas vivências.



Fonte: canva free.

Participantes
Estudantes da ESUFRN

Adva Maria de Lima Silva
Christiane Gomes dos Santos
Diego Vinícius Medeiros de Carvalho
Erika Monik Araújo de Mendonça R. de Oliveira

Professoras da ESUFRN

Dra. Gracimary Alves Teixeira
Dra. Jovanka Bittencourt Leite de Carvalho

Colaboradoras

Dra. Ana Luzia Medeiros Araújo da Silva
Ronaline Santiago de Lira Soares (Psicóloga)

