

UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO GRANDE DO NORTE  
ESCOLA DE SAÚDE  
GRUPO DE PESQUISA SAÚDE E SOCIEDADE

# POSSIBILIDADES E ESTRATÉGIAS DE HÁBITOS SAUDÁVEIS PARA MÃES



*Você Sabia?*

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

SETEMBRO 2020

# Ficha Catalográfica

Universidade Federal do Rio Grande do Norte - UFRN  
Sistema de Bibliotecas - SISBI

Catologação 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 AUTOUIDADO 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;

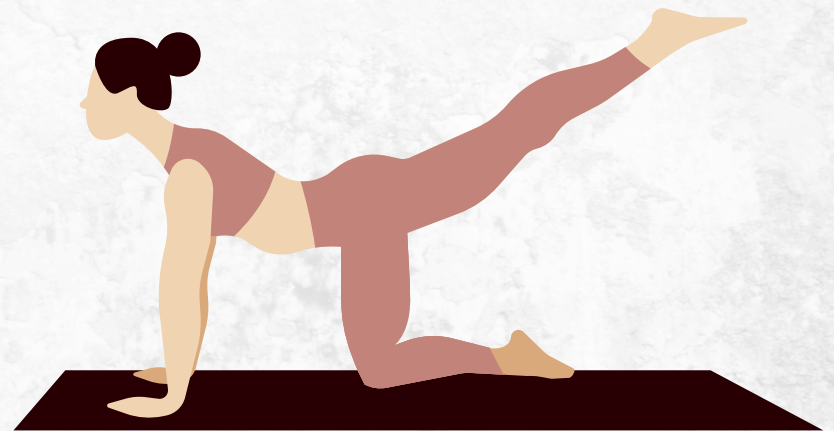
3. Escutar uma boa música;

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)

