

FUTUROS SEGUROS

1.

MÃES EM FORMAÇÃO



EMPODERA 
Transformação Social pelo Esporte

GALS

Powerfully empowered by
WW
Women Win



EXPEDIENTE

REALIZAÇÃO

Empodera – Transformação Social Pelo Esporte

Praça Mahatma Gandhi, 2 – sala 1210

Rio de Janeiro, RJ – CEP 20031-908

www.empodera.org.br

REDAÇÃO E ADAPTAÇÃO TÉCNICA E PEDAGÓGICA: Roberta Gregoli

REVISÃO TÉCNICA | EMPODERA: Julia Manochio e Thaís Olivetti

COORDENAÇÃO | WOMEN WIN: Alexandra Bozuwa

DESIGN E DIAGRAMAÇÃO: Hillary de Oliveira

ILUSTRAÇÃO E VETORES: Futuros Seguros e Freepik

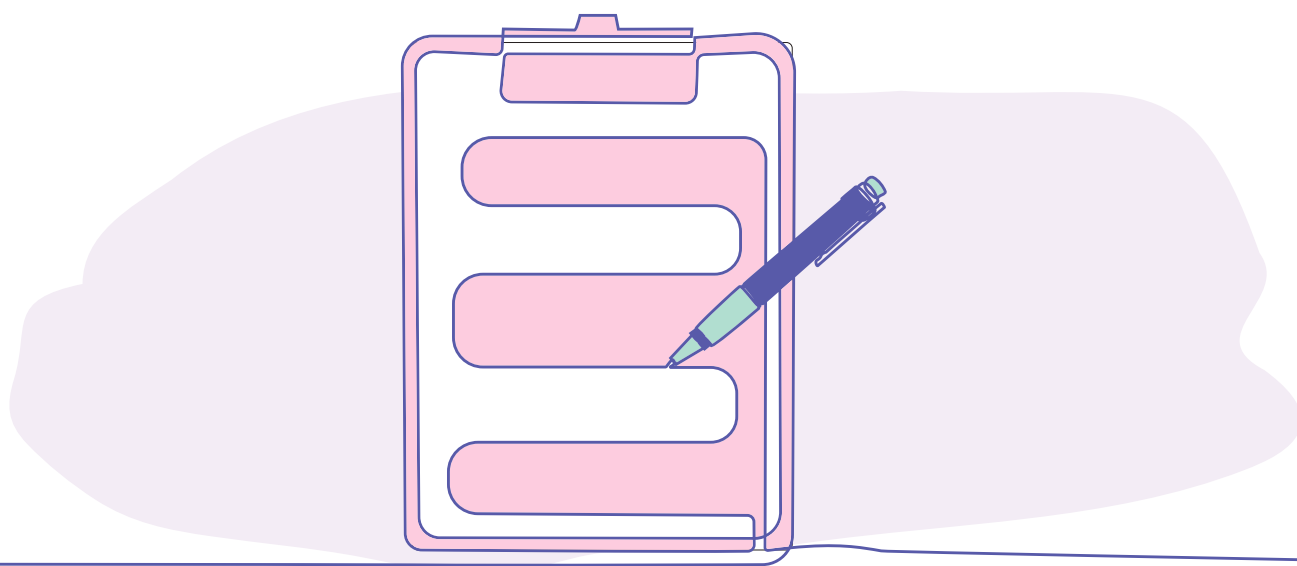
© 2024 EMPODERA. TODOS OS DIREITOS RESERVADOS.

Este material, Módulo Mães Em Formação, é parte do material curricular do Futuros Seguros, um programa global implementado em parceria pela Women Win, Empodera, Vijana Amani Pamoja (VAP) e Asociación AMA. Ele é inspirado e baseado no módulo Mum Readiness, desenvolvido pela VAP e Women Win. Seu conteúdo foi cuidadosamente revisado e adaptado à realidade brasileira pela ONG Empodera.



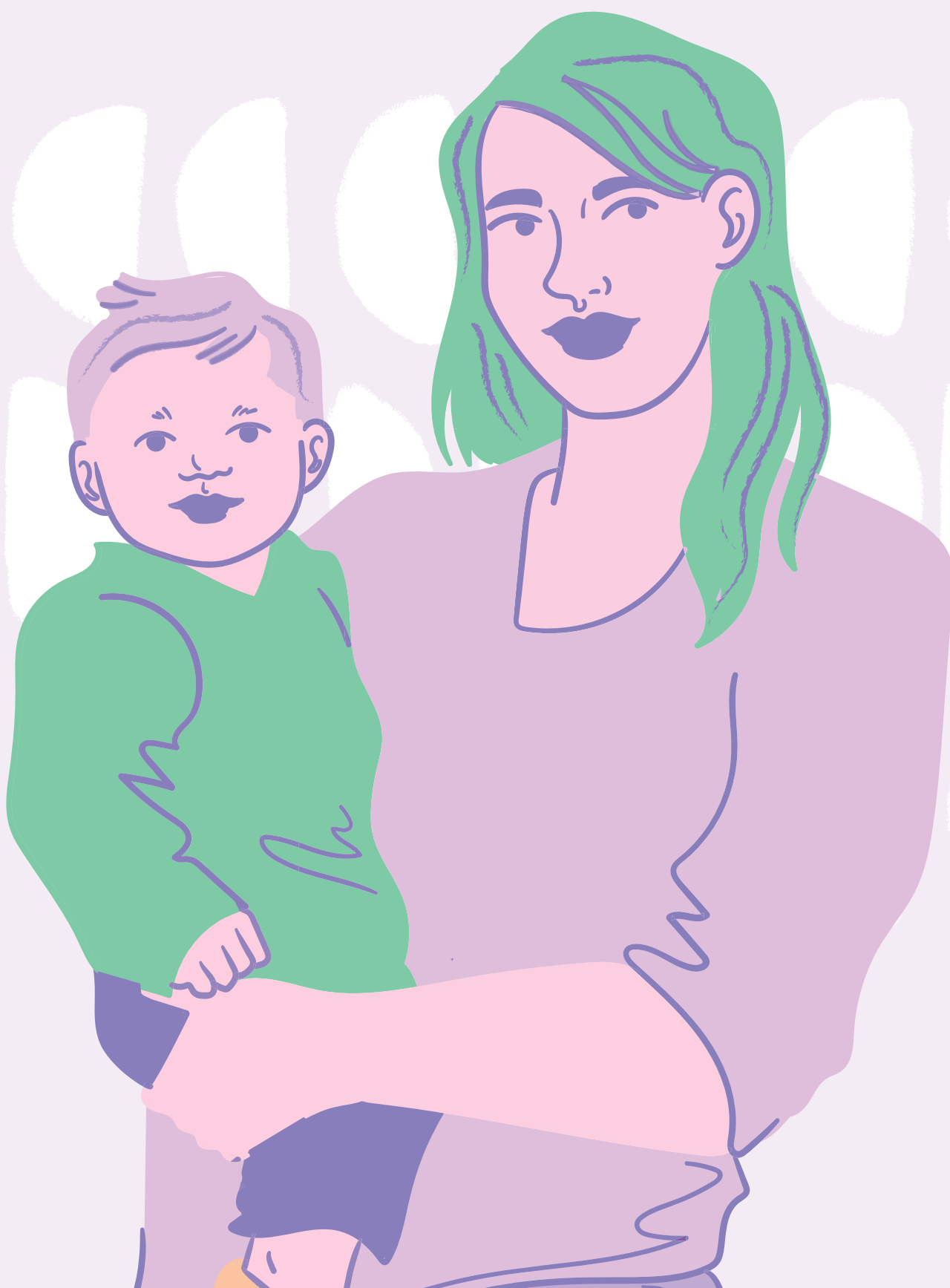
SUMÁRIO

APRESENTAÇÃO	4
NOTAS PARA AS FACILITADORAS.....	8
MÃES EM FORMAÇÃO.....	12
ATIVIDADES	14
Atividades de check-in e de check-out	15
Sessão 1 - Boas-vindas	21
Sessão 2 - Estágios da gestação.....	28
Sessão 3 - Gravidez segura	31
Sessão 4 - Paz de espírito.....	40
Sessão 5 - Conheça seus direitos	45
Sessão 6 - Amamentação.....	54
Sessão 7 - Qual o problema com as drogas?	64
Sessão 8 - Reconhecendo e enfrentando a violência.....	76
Sessão 9 - Parto.....	81
Sessão 10 - Vacinação e documentos importantes	89
Sessão 11 - Meu futuro	95





APRESENTAÇÃO



FUTUROS SEGUROS

O **Futuros Seguros** é um programa que promove o empoderamento de adolescentes grávidas e jovens mães, ajudando-as a exercer seus direitos por meio de uma abordagem holística e centrada nas meninas. Integrando conhecimentos locais e globais, o programa oferece educação em habilidades para a vida, atividades esportivas, apoio psicossocial, serviços de referência e oportunidades de empoderamento econômico. O programa também desenvolve ações para envolver os parceiros, redes de apoio e outros atores da comunidade, desafiando as narrativas sociais em torno da gravidez na adolescência. Após um piloto bem-sucedido no Quênia (2020-2022), o Futuros Seguros se expandiu em 2024 para o Brasil e a Guatemala.

FUTUROS SEGUROS NO BRASIL

No Brasil, o Futuros Seguros é implementado pela **Empodera – Transformação Social pelo Esporte**, uma organização não governamental líder dedicada a promover os direitos das meninas e mulheres e a avançar a equidade de gênero por meio do esporte. Fundada no Rio de Janeiro em 2017, a Empodera é reconhecida pela ONU Mulheres e pelo Comitê Olímpico Internacional como um Centro de Excelência em programas esportivos para a equidade de gênero e o empoderamento de meninas e mulheres. Combinando a prática esportiva com discussões sobre temas-chave de empoderamento — como saúde menstrual, identidade racial, direitos e combate à violência

de gênero — a Empodera apoia as participantes a quebrar estereótipos, desenvolver habilidades essenciais para a vida e construir resiliência.

O programa no Brasil conta com o apoio da **Women Win**, um fundo global multidimensional voltado para as mulheres, orientado pela visão de um futuro onde toda menina e mulher exerçam seus direitos. Juntamente com seus parceiros, a Women Win oferece às organizações os recursos necessários para amplificar as vozes de meninas e mulheres, permitindo que elas possam exercer plenamente seus direitos.

SOBRE OS MÓDULOS DO FUTUROS SEGUROS

O Futuros Seguros é estruturado em uma série de três módulos interconectados, desenvolvidos para atender às necessidades únicas das jovens mães e orientá-las rumo a um futuro seguro e empoderado:

1

MÃES EM FORMAÇÃO

O primeiro módulo é voltado para mulheres jovens grávidas, capacitando as participantes com conhecimentos e habilidades para se prepararem para a maternidade e abordando áreas-chave, como:

- Saúde física e mental durante e após a gravidez.
- Preparação para a maternidade, incluindo cuidados com o bebê e autocuidado.
- Fornecimento de informações sobre o acesso a recursos comunitários para jovens mães.
- Criação de um espaço mais seguro e acolhedor para tratar de questões sensíveis, como preconceito e discriminação.
- Compreensão das etapas da gravidez e dos cuidados necessários.
- Educação sobre amamentação, planejamento familiar e direitos maternos.
- Construção de uma rede de apoio entre as participantes.

Ao combinar preparação prática, construção de conhecimento e compartilhamento de experiências, este módulo fornece as habilidades fundamentais e a confiança de que as participantes precisam, seja para aproveitar as próximas etapas do programa, seja para navegar com confiança pela maternidade por conta própria.



2

MÃES EMPODERADAS

Após o parto, as participantes do módulo Mães em Formação, juntamente com outras novas jovens mães que ingressam no programa nesta fase, passam para o currículo Mães Empoderadas. Dando continuidade aos temas do primeiro módulo, o Mães Empoderadas aprofunda seus conhecimentos e habilidades para a vida e a maternidade, expandindo os tópicos para temas como gênero, saúde sexual, bem-estar mental e físico, violência e parentalidade positiva. Esta fase concentra-se no fortalecimento da confiança e da autonomia das participantes, abordando direitos pessoais, resiliência e autodesenvolvimento, e empoderando as mães a se tornarem defensoras de si mesmas e de suas famílias.

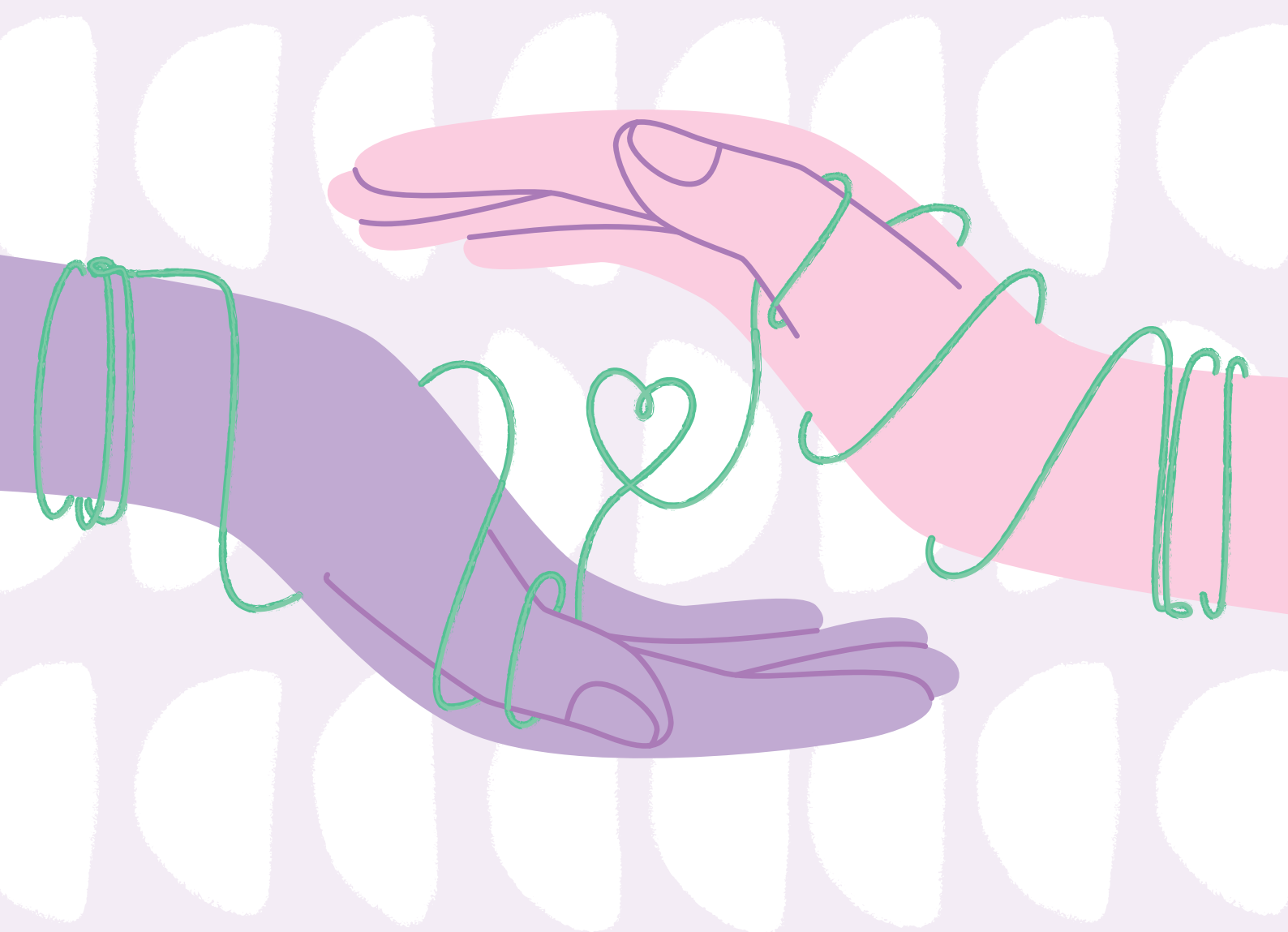
3

MÃES INDEPENDENTES

O módulo final apoia as participantes na conquista da independência econômica, estimulando o planejamento de vida, a educação financeira, preparação para o mercado de trabalho e oportunidades de empreendedorismo. Esta fase capacita as jovens mães com as ferramentas necessárias para garantir um futuro estável e autossuficiente.

Por meio de sua abordagem abrangente, o Futuros Seguros fornece às jovens mães os recursos, conhecimentos e apoio necessários para superar desafios, construir confiança e alcançar seu potencial.

NOTAS PARA AS FACILITADORAS





PREPARAÇÃO PRÉVIA:

Leia todos os materiais antecipadamente e familiarize-se com o conteúdo de cada sessão. Certifique-se de ler o **Diário da Jornada** com atenção para que todas as informações fiquem nítidas e você se sinta confiante para explicá-las para as gestantes. Caso tenha dúvidas sobre o conteúdo ou se quiser antecipar algumas perguntas que não foram abordadas na sessão, pesquise e obtenha as informações necessárias antes do início da sessão. Mantenha-se atualizada sobre questões locais que possam afetar as jovens gestantes na comunidade.

USO DE RECURSOS E MATERIAIS:

Familiarize-se com todos os recursos e materiais antes das sessões. Prepare materiais adicionais que possam enriquecer a experiência de aprendizagem e esteja preparada para adaptar atividades caso recursos não estejam disponíveis. Tenha à disposição materiais suplementares, como vídeos, artigos ou contatos de especialistas, para enriquecer as sessões e fornecer suporte adicional às participantes.

EXERCÍCIOS DE ATENÇÃO PLENA:

Nos exercícios de atenção plena, é importante que as participantes estejam confortáveis. Assegure-se que o local das atividades seja seguro e confortável, com o mínimo de distrações. Caso ruídos ou barulhos sejam inevitáveis, incorpore-os na prática, pedindo para que as participantes foquem a atenção no ruído ao redor. Praticar a atenção plena pode ser novo para algumas participantes e elas podem ter dificuldade para se envolver totalmente. Exercite a paciência; com as repetições a cada sessão, as chances de se acostumarem e se envolverem serão maiores.

DISCUSSÕES SOBRE SAÚDE MENTAL:

Esteja ciente de que algumas participantes podem achar difícil refletir sobre saúde mental ou identificar sentimentos de tristeza e depressão. Crie um espaço de apoio onde elas se sintam à vontade para compartilhar suas experiências e amplifique a voz das participantes mais conscientes para sensibilizar as demais.



CRIAÇÃO DE UM AMBIENTE SEGURO E ACOLHEDOR:

Durante a sessão de boas-vindas (Sessão 1), serão estabelecidas as regras básicas de convivência no programa, incluindo respeito e confidencialidade. Ao longo do programa, você pode voltar a elas a qualquer momento e repactuar pontos que possam se perder no caminho. Use linguagem inclusiva e não julgadora em todas as interações com as participantes e desencoraje comentários de julgamento ou piadas inoportunas nas interações entre elas.

FACILITAÇÃO DE DISCUSSÕES:

Incentive as participantes a se envolverem ativamente nas discussões e atividades, reforçando a importância de cada contribuição individual para o sucesso do trabalho em grupo. Encoraje a participação ativa, mas respeite quando alguém não quiser compartilhar. Use as perguntas listadas em cada sessão como guia para estimular a reflexão e o diálogo e fique à vontade para adaptá-las de acordo com o perfil do grupo. Pratique a escuta ativa e valide as experiências compartilhadas pelas participantes e esteja preparada para lidar com emoções intensas que possam surgir durante as discussões. Se as participantes fizerem alguma pergunta que você não se sinta à vontade para responder, anote-a e converse com a sua coordenadora, que poderá te orientar com a resposta correta de uma profissional de saúde ou solicitar um encaminhamento para a gestante.

SUPERVISÃO DAS DINÂMICAS DE GRUPO:

Esteja atenta às dinâmicas de poder dentro do grupo e intervenha quando necessário. Encoraje a formação de conexões entre as participantes para criar uma rede de apoio. Gerencie conflitos de forma construtiva, usando-os como oportunidades de aprendizado. Se possível, incorpore os pontos de aprendizagem trabalhados no programa (desescalada do conflito, por exemplo) na gestão de conflitos que porventura surjam.

APOIO EMOCIONAL:

Reconheça e valide as emoções das participantes durante discussões sensíveis. Esteja preparada para fornecer apoio emocional básico e encaminhamentos para serviços profissionais quando necessário. Caso alguma participante compartilhe um relato sensível, traumático ou que envolva violência, acolha a participante e pergunte o que ela precisa naquele momento. Se necessário, designe outra profissional ou participante para liderar uma atividade com o grupo enquanto você a acompanha para fora do local das atividades para tomar água ou se recompor. Explique as opções de serviço disponíveis de acordo com o relato e



respeite a autonomia da participante em relação a acioná-los ou não. Se a participante for menor de idade e sobrevivente de violência, encaminhe para a rede de proteção. Pratique o autocuidado para manter seu próprio bem-estar emocional.

AVALIAÇÃO E ADAPTAÇÃO DO CONTEÚDO:

Utilize as reflexões das sessões de check-out para medir o progresso e a eficácia do programa. Solicite feedback regular das participantes e utilize as informações coletadas para ajustar as atividades futuras, incluindo modificar o tempo alocado para cada atividade ou introduzir novos tópicos de interesse. Reflita sobre cada sessão e anote áreas para melhoria. Esteja preparada para oferecer exemplos mais relevantes e apropriados à cultura local. Seja flexível com o tempo, permitindo que discussões importantes se desenvolvam naturalmente.

SENSIBILIDADE CULTURAL E INCLUSÃO:

Esteja ciente das diversidades culturais e socioeconômicas dentro do grupo, como questões de letramento, por exemplo. Identifique participantes que tenham mais dificuldade para apoiá-las mais de perto. Adapte o conteúdo e as abordagens para serem culturalmente sensíveis e inclusivas. Esteja preparada para abordar questões de interseccionalidade que possam surgir.

CONSTRUÇÃO DE REDE DE APOIO:

Incentive as participantes a construir uma rede de apoio entre si, promovendo a continuidade das discussões e do apoio mútuo fora das sessões. Seja proativa e conheça pessoalmente os serviços de apoio e profissionais de saúde locais para possíveis encaminhamentos. Considere convidar especialistas para sessões específicas quando apropriado.

CONTINUIDADE E ACOMPANHAMENTO:

Desenvolva estratégias para manter o engajamento entre uma sessão e outra: faça perguntas de reflexão para serem trazidas para a sessão seguinte ou sugira pequenas tarefas. Facilite a transição para os módulos subsequentes do programa, fazendo referências a sessões dos próximos módulos. Ofereça-se para continuar o suporte após as sessões, seja por meio de recursos adicionais ou pela disponibilidade para esclarecer dúvidas que possam surgir. Lembre-as de preencher a seção “Reflexões sobre a jornada” ao final de cada entrada no **Diário da Jornada**.



MÃES EM FORMAÇÃO

DO QUE SE TRATA ESTE MÓDULO?

Este módulo, **Mães em formação**, é o primeiro de uma série de três módulos projetados para apoiar jovens mães em sua jornada durante a gestação e em sua nova fase de vida que inclui a maternidade. As atividades abrangem uma série de tópicos essenciais para jovens gestantes que estão se preparando para a maternidade, incluindo: saúde física e mental durante e após a gravidez; amamentação e nutrição infantil; cuidados com o bebê; autocuidado para as mães; acesso a recursos na comunidade; direitos das gestantes e mães; planejamento familiar e métodos contraceptivos; e enfrentamento do preconceito e discriminação.

IMPORTÂNCIA DESSES TÓPICOS

Quando uma jovem está grávida, ela sabe que sua vida vai mudar significativamente. Afinal, ela está criando um ser humano. No entanto, ela pode se perguntar: será que minha vida vai ser muito diferente durante a gravidez? De fato, muitas mudanças ocorrem durante a gravidez, algumas grandes, outras menores e tanto mudanças físicas quanto emocionais.

É crucial que as jovens gestantes entendam os diferentes estágios da gravidez e qual a melhor maneira de manterem a si mesmas e ao feto saudáveis e felizes. Além disso, as

gestantes – especialmente as jovens – podem enfrentar preconceito por parte da família, de amigos ou da comunidade, o que aumenta seu nível de estresse. Portanto, é fundamental que as gestantes saibam onde buscar apoio e os recursos disponíveis na comunidade.

Este módulo serve como base para os módulos subsequentes **Mães empoderadas e Mães independentes**, fornecendo conhecimentos relevantes para uma transição suave para a maternidade.



AO FINAL, AS PARTICIPANTES SERÃO CAPAZES DE:

- Identificar e compreender os diferentes estágios da gravidez e suas características
- Implementar práticas de autocuidado para manter a si mesmas e ao bebê saudáveis durante e após a gravidez
- Reconhecer e lidar com as mudanças físicas e emocionais da gravidez
- Acessar e utilizar recursos e instituições de apoio na comunidade
- Aplicar estratégias para enfrentar desafios comuns da gravidez e início da maternidade
- Exercer e defender seus direitos como gestantes e mães
- Tomar decisões informadas sobre planejamento familiar e métodos contraceptivos
- Utilizar estratégias eficazes para lidar com preconceito e discriminação relacionados à gravidez jovem
- Praticar técnicas de atenção plena (mindfulness) para gerenciar o estresse e promover o bem-estar emocional
- Criar e comunicar um plano de parto à equipe médica
- Seguir o calendário de vacinação recomendado para gestantes e para o bebê
- Iniciar e manter a amamentação, aplicando técnicas para superar desafios comuns
- Reconhecer os riscos do uso de drogas e álcool durante a gravidez e amamentação e buscar ajuda, se necessário
- Dar continuidade ao seu aprendizado com os módulos **Mães empoderadas** e **Mães independentes**





ATIVIDADES





ATIVIDADES DE CHECK-IN E DE CHECK-OUT

As atividades de check-in e check-out têm como objetivo não apenas preparar as participantes para as atividades do dia, mas também estabelecer um senso de continuidade e rotina. Essa repetição promove segurança e confiança entre as participantes, criando um ambiente acolhedor e previsível. Elas funcionam como um “ritual” de abertura e fechamento, preparando o grupo para as atividades e consolidando os aprendizados de cada dia.

É importante que essas atividades sejam realizadas no início (check-in) e no final (check-out) de cada encontro. O check-in serve como uma preparação mental e emocional para as atividades que se seguirão. Ele ajuda as participantes a se ancorarem no momento presente, deixando de lado as preocupações externas e estando presentes na experiência da sessão. O check-out proporciona um fechamento para cada sessão, permitindo que as participantes reflitam, ou comecem a refletir, sobre o que aprenderam e como se sentem.

Além disso, estas atividades oferecem benefícios adicionais, tais como:

- **Construção de comunidade:** As práticas compartilhadas ajudam a criar um senso de pertencimento e conexão entre as participantes;
- **Desenvolvimento de habilidades emocionais:** Ao praticarem a atenção plena e a reflexão, as participantes desenvolvem habilidades importantes para lidar com suas emoções e com o estresse;
- **Transição suave:** As atividades de check-in e check-out funcionam como pontes entre o mundo exterior e o espaço da sessão, facilitando a transição mental e emocional;
- **Oportunidade de feedback:** Especialmente no check-out, as pessoas facilitadoras têm a chance de coletar feedback imediato sobre a sessão, o que pode ser muito útil para ajustes futuros.



O esqueleto a seguir fornece um modelo padrão para as atividades de check-in e check-out, mas é possível que essas atividades sejam adaptadas ao perfil do grupo - contanto que se mantenha o tempo disponível para cada atividade, isto é, aproximadamente **10 a 15 minutos minutos para o check-in e 5 a 10 minutos para o check-out**. Durante o check-in, a pessoa facilitadora pode, inclusive, utilizar essa oportunidade para introduzir conceitos ou temas que serão abordados na sessão. Por exemplo, se o foco das atividades for expressão corporal, é possível sugerir que as participantes concentrem sua atenção nas diferentes partes do corpo para prepará-las para as atividades da sessão. Esses momentos são uma oportunidade para ajustar o tom e a energia do grupo, por isso, sinta-se à vontade para experimentar e encontrar o que funciona melhor para seu grupo específico.

CHECK-IN

SESSÃO DE BOAS-VINDAS

1. Dê as boas-vindas e explique para as participantes que logo mais você irá falar mais sobre o programa e conhecê-las melhor, mas que todos os encontros começarão com um breve exercício de atenção plena.
2. Explique que “atenção plena” é uma prática de meditação, também conhecida como “mindfulness”, que consiste em se concentrar completamente no momento presente. Esta técnica nos ensina a deixar de lado as preocupações com o passado e com o futuro, baixando o nível de ansiedade e ancorando nossa energia no agora. Diga que praticar a atenção plena um pouco todos os dias vai ajudá-las a desenvolver essa habilidade, que é muito valiosa para a vida.
3. Peça para que se sentem da maneira como se sentirem mais confortáveis, mantendo uma postura ereta porém relaxada. Peça para imaginarem que existe um fio invisível no topo da cabeça de cada uma, puxando-as gentilmente para cima. Peça para fecharem os olhos ou, caso não se sintam confortáveis, mantenham os olhos desfocados, olhando para baixo.
4. Explique que, neste primeiro exercício, vamos concentrar nossa atenção na respiração. Diga que elas devem prestar atenção na respiração de maneira fácil – com atenção, mas não de maneira forçada.



5. Dê as instruções a seguir para as participantes, fazendo uma pausa de mais ou menos 30 a 60 segundos entre cada instrução para que elas tenham tempo de se concentrar nas ações solicitadas:

- Observe sua respiração ao inspirar e expirar normalmente. Apenas preste atenção no ar enquanto ele entra e sai. Você consegue sentir o local onde o ar toca as suas narinas?
- Foque sua atenção em como a respiração faz o seu corpo se mexer. Você consegue perceber a sua barriga ou o seu peito se movendo enquanto você respira?
- Fique parada por alguns minutos, prestando atenção apenas na sua respiração, suavemente. Repare como é possível se sentir relaxada apenas estando sentada, inspirando e expirando.
- Quando sua mente começar a divagar e pensar em outra coisa, não fique frustrada ou irritada. Apenas guie gentilmente sua atenção de volta para a respiração.

6. Continue guiando a prática, lembrando-as para manterem o foco na respiração e no corpo, por mais 2 a 3 minutos.

7. Ao final, peça para abrirem os olhos lentamente e movimentarem os braços e as pernas. Diga que

elas podem se espreguiçar ou se alongar levemente, caso queiram.

8. Pergunte como elas se sentiram com o exercício e guie uma breve discussão, usando as perguntas a seguir.

PERGUNTAS PARA DEBATE

- Vocês já tinham tido contato com esta prática?
- Como vocês se sentiram com o exercício?
- Foi difícil manter a mente focada na respiração? O que vocês fizeram quando a mente se dispersou?
- Vocês conseguiram perceber algo diferente ou curioso durante o exercício?
- Vocês observaram alguma mudança no corpo, de como estava no começo da prática, para agora?
- Vocês observaram alguma mudança no estado mental ou emocional de vocês, de como estava no começo da prática, para agora?



9. Finalize explicando que a prática da atenção plena é uma maneira cientificamente comprovada de reduzir o estresse e a ansiedade e pode ser uma ferramenta importante nos momentos de dificuldade emocional, nos ajudando a nos centrar para encarar qualquer desafio.

SESSÕES SUBSEQUENTES

1. Dê as boas-vindas às participantes e peça para se posicionarem para o exercício de atenção plena, que acontecerá no início de cada sessão. Volte para as instruções apresentadas anteriormente (Check-in da Sessão de Boas-vindas), caso elas não se lembrem da posição ou da técnica.
2. Peça para inspirarem e soltarem o ar lentamente, prestando atenção neste movimento. Depois de um tempo de foco na respiração, introduza algum elemento ou tema da sessão do dia. Alguns exemplos incluem:
 - **Sessão 2 – Estágios da gestação:** Peça para trazerem o foco para o bebê em formação. Mesmo que o feto ainda não se movimenta, peça para dirigirem o seu foco para as mudanças no corpo e como o corpo está;
 - **Sessão 3 – Gravidez segura:** Peça para mentalizarem a palavra “segurança” e pensem em um lugar, uma coisa ou uma pessoa que as faz sentir seguras. Diga para trazerem a atenção para o sentimento de segurança: onde ele se manifesta no corpo? Talvez como um calor no peito, uma sensação de relaxamento dos músculos? Trabalhe a ideia de segurança e de se sentir segura;
 - E assim sucessivamente.

NOTA:

Para a **Sessão 4 – Paz de espírito**, não é preciso fazer o check-in com o exercício de atenção plena. Apenas dê as boas-vindas e explique que, como o tema da sessão é “Paz de espírito”, vamos fazer um exercício de atenção plena um pouco mais elaborado. Explique que iremos discutir a importância da saúde mental de maneira geral e durante a gestação especificamente. Pergunte como elas estão se sentindo e o que se lembram da sessão anterior. Dê tempo para uma ou duas voluntárias se manifestarem e siga com a Parte 1 da sessão.



3. Após a atividade, diga às participantes para respirarem lentamente e abrirem os olhos gradualmente, movimentando braços e pernas. Diga que elas podem espreguiçar ou se alongar um pouco, se quiserem.
4. Pergunte como elas se sentiram com o exercício e o que lembram da sessão anterior. Dê tempo para que uma ou duas voluntárias se manifestem.

CHECK-OUT

VARIAÇÃO 1

1. Sentadas ou de pé em um grande círculo, peça para as participantes pensarem em uma palavra que resuma as vivências e os aprendizados do dia.
2. Peça para duas ou três participantes se voluntariarem para compartilhar a palavra em que pensaram. Não é preciso comentar ou discutir as palavras compartilhadas.
3. Peça para as participantes levantarem, darem as mãos e se aproximarem num círculo menor, chegando a tocar os ombros umas das outras.
4. Desta maneira, bem próximas, peça uma salva de palmas para encerrar o dia.

VARIAÇÃO 2

1. Sentadas ou de pé em um grande círculo, peça para as participantes pensarem em uma palavra que resuma as vivências e os aprendizados do dia.
2. Peça para o grupo escolher uma palavra para resumir a sessão do dia.
3. Quando decidirem, peça para que todas se levantem e gritem a palavra o mais alto que puderem.
4. Peça uma salva de palmas para encerrar o dia.





OUTRAS VARIAÇÕES PARA O CHECK-OUT:

- **Música:** Toque uma música instrumental relaxante durante o check-out pode auxiliar no processo de relaxamento e interiorização. Escolha melodias suaves que promovam a calma e a reflexão;
- **Gratidão:** Peça que cada participante mencione algo pelo qual se sente grata naquele dia. Isso ajuda a cultivar uma mentalidade positiva e a reconhecer os aspectos positivos da vida;
- **Afirmações positivas:** Peça que cada participante escolha uma afirmação positiva para levar consigo. Você pode fornecer uma lista de afirmações ou deixe que criem as suas próprias afirmações;
- **Círculo de energia:** Em pé, formando um círculo, peça que todas deem as mãos. Guie um momento de silêncio, pedindo que imaginem uma energia positiva circulando pelo grupo;
- **Alongamento leve:** Conduza alguns alongamentos simples para ajudar a relaxar o corpo e a mente, focando na respiração e na consciência corporal;
- **Compartilhamento de intenções:** Peça que cada participante compartilhe uma intenção ou um pequeno objetivo para a semana seguinte, baseado no que foi discutido na sessão;
- **Troca de elogios:** Em pares, peça que as participantes digam um elogio ou uma observação positiva sobre a outra pessoa, baseado nas interações durante a sessão. Peça para que repitam o elogio recebido para si mesmas algumas vezes.





SESSÃO 1

BOAS-VINDAS

TIPO DE ATIVIDADE

Dinâmica de integração; Discussão em grupo; Questionário de linha de base

OBJETIVOS

- Criar um espaço seguro e acolhedor para expressão pessoal
- Promover o conhecimento entre as participantes através de atividades interativas
- Definir coletivamente regras de convivência para garantir respeito e confidencialidade
- Facilitar o compartilhamento de experiências e expectativas pessoais

TEMPO ESTIMADO

1h30 (incluindo check-in e check-out)

MATERIAIS NECESSÁRIOS

- Post-its ou pedaços de papel pequeno
- Flipchart ou quadro
- Canetinhas ou marcadores
- Bola
- Cartões nas cores azul, verde e amarelo (um de cada cor por participante)
- Questionário de linha de base
- Canetas
- **Diário da Jornada – Sessão 1**

INSTRUÇÕES

PARTE 1: ESPAÇO SEGURO

Tempo estimado: 20 minutos

1. Peça às participantes para sentarem em círculo e dê as boas-vindas. Apresente o programa, explicando seus objetivos e estrutura, utilizando o **Diário da Jornada – Sessão 1**.
2. Explique a importância de criar um espaço seguro e que, para que o programa tenha sucesso, todas devem se expressar e discutir seus pontos de vista e opiniões livremente.
3. Distribua post-its ou pequenos pedaços de papel para as participantes e peça que escrevam ou desenhem (para incluir participantes com dificuldades de leitura/escrita) uma ou duas características que consideram importantes para um espaço seguro.



4. Convide-as a compartilhar suas ideias, uma por vez, explicando suas ideias e colando os papéis no flipchart ou quadro.
5. À medida que as ideias são compartilhadas, agrupe-as por temas semelhantes.
6. Com base nas ideias agrupadas, facilite uma discussão para definir as regras do espaço seguro.
7. Escreva, de forma resumida (utilizando palavras-chave) as regras acordadas no flipchart de forma clara e visível. Algumas regras importantes a serem consideradas (caso não tenham sido mencionadas):

- **Confidencialidade:** “O que é dito aqui, fica aqui”
- **Escuta ativa:** Escutar atentamente e com intenção
- **Respeito mútuo:** Ouvir sem julgar, não rir nem fazer brincadeiras com as experiências das outras participantes
- **Participação voluntária:** Direito de não participar de atividades desconfortáveis
- **Uso respeitoso de celulares** (somente usar em emergências)
- **Pontualidade**

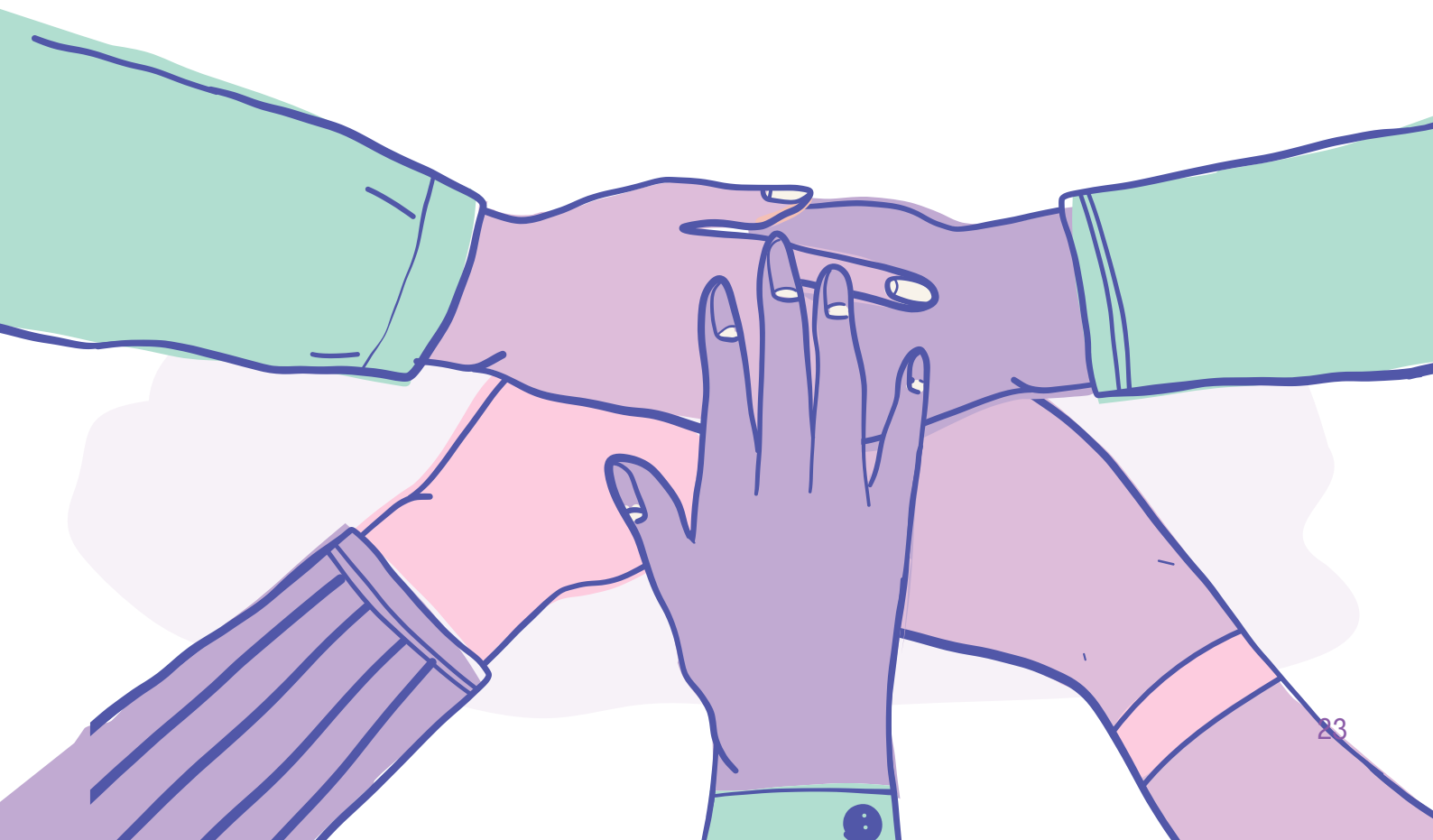
8. Proponha um gesto simbólico para selar o compromisso com o espaço seguro. Por exemplo, peça que todas as participantes assinem o flipchart com as regras ou que façam um círculo de mãos dadas, repetindo juntas: “Este é nosso espaço seguro, onde somos livres para aprender e nos fortalecer”.



PARTE 2: NOS CONHECENDO MELHOR

Tempo estimado: 15 minutos

1. Com o grupo ainda em círculo, entregue a bola para uma das participantes.
2. A participante que estiver com a bola na mão deverá se apresentar, falando seu nome e lançar a bola para outra colega.
3. A participante que receber a bola deverá repetir a dinâmica, se apresentando e lançando a bola para quem ainda não a recebeu, e assim consecutivamente até que todas tenham se apresentado e a bola retorne às mãos da primeira participante.
4. Explique que o grupo deverá seguir a mesma sequência de lançamento da bola em todas as etapas da atividade, ou seja, cada participante deverá lançar obrigatoriamente para a colega que escolheu pela primeira vez.
5. Na segunda etapa, a participante em posse da bola deverá repetir seu nome, falar seu hobby/atividade de lazer favorita e lançar a bola na ordem estabelecida no início, até que a bola chegue à primeira participante novamente.
6. Por último, peça para as participantes repetirem a mesma sequência de lançamentos, porém, desta vez, a participante em posse da bola deverá falar o nome e o hobby favorito da colega que irá receber o lançamento.
7. Caso seja necessário, repita algumas vezes até que as participantes consigam gravar o nome uma das outras.





PARTE 3: COMPARTILHANDO EXPERIÊNCIAS

Tempo estimado: 20 minutos

1. Explique que, nesta atividade, vamos discutir o sistema de apoio das participantes e compartilhar medos, dicas e aprendizados sobre como cuidar de um recém-nascido.
2. Ainda num grande círculo, distribua cartões coloridos e canetas para todas as participantes. Peça para que escrevam, em cartões separados:

Cartão azul: Um medo relacionado à gestação ou ao parto

Cartão verde: Uma boa dica relacionada à gestação

Cartão amarelo: Uma pergunta sobre a gestação ou sobre o parto

3. Acompanhe a escrita dos cartões, principalmente os de cor verde,

para que as dicas não sejam equivocadas ou baseadas em mitos.

4. Recolha todos os cartões, misture-os e redistribua-os aleatoriamente. Peça às participantes que leiam em voz alta o cartão que receberam e compartilhem seus pensamentos sobre o que está escrito.
5. Após cada leitura, abra espaço para discussão e compartilhamento de experiências relacionadas ao tópico mencionado. Para os cartões com perguntas, convide o grupo a tentar responder coletivamente antes de oferecer a resposta correta.
6. Ao final, caso não tenha sido mencionado, explique que o **Programa Cegonha Carioca** oferece alguns serviços gratuitamente, e que devem ser solicitados pelo site.

[Acesse o site do Programa Cegonha Carioca](#)



Programa Cegonha Carioca

Os serviços gratuitos oferecidos são:

- Kits de enxoval para o bebê
- Visitas guiadas à maternidade: na consulta de pré-natal realizada na Unidade Básica de Saúde a enfermeira da equipe pode agendar a visita guiada à maternidade.
- Solicitação de ambulância para a maternidade

7. Encerre a atividade enfatizando a importância do apoio mútuo e da busca por informações confiáveis de profissionais de saúde.



PARTE 4: QUESTIONÁRIO

Tempo estimado: 10 minutos

1. Distribua o questionário de linha de base para as participantes. Explique que esta é uma ferramenta importante para se autoavaliar e medir o impacto do programa. Peça para preencherem com atenção.
2. Circule na sala dando apoio caso as participantes tenham dúvidas no preenchimento.
3. Ao final, recolha os questionários preenchidos e finalize a sessão pedindo para duas ou três voluntárias compartilharem como estão se sentindo.
4. Finalize pedindo para as participantes refletirem em casa sobre as perguntas na seção **Diário da Jornada – Reflexões sobre a jornada**.





SESSÃO 2

ESTÁGIOS DA GESTAÇÃO

TIPO DE ATIVIDADE

Atividade física interativa; Encenação;
Discussão em grupo

OBJETIVOS

- Compreender os estágios da gravidez e os sintomas associados a cada fase
- Identificar e discutir os apoios disponíveis durante a gravidez e o pós-parto

TEMPO ESTIMADO

1h30 (incluindo check-in e check-out)

MATERIAIS NECESSÁRIOS

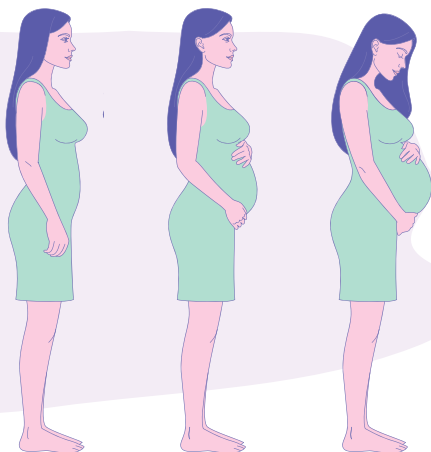
- Flipchart ou quadro branco
- Cones para atividade
- Canetas piloto
- **Diário da Jornada – Sessão 2**

INSTRUÇÕES

PARTE 1: CORRIDA DOS CONES

Tempo estimado: 20 minutos

1. Em um grande círculo, inicie a sessão perguntando: “A gestação é dividida em quantos trimestres e quais são as características destas fases para a gestante?” Facilite a discussão até que as participantes cheguem nas seguintes fases:



- **Primeiro trimestre** – náusea, fadiga extrema, sensibilidade nos seios e vontade frequente de urinar; mudanças hormonais significativas;
- **Segundo trimestre** – a fase de alívio, aumento da energia; início dos movimentos fetais visíveis;
- **Terceiro trimestre** – crescimento acelerado do feto; sintomas de desconforto como falta de ar e inchaço.



2. Escreva as etapas em um flipchart para que as participantes possam consultá-las durante as próximas etapas da atividade. Abaixo de cada etapa, faça uma lista dos principais desafios mencionados em cada etapa da gestação.
3. Distribua 3 cones pela sala e explique que cada cone representa uma fase da gravidez:
 - **Cone 1: Primeiro trimestre**
 - **Cone 2: Segundo trimestre**
 - **Cone 3: Terceiro trimestre**
4. Diga que o jogo consiste em passar pelas fases da gravidez, de cone em cone, e que cada cone terá uma tarefa associada a ele a ser cumprida.
5. Guie o grupo para completar as tarefas de cada cone. Você pode modificar os exercícios ou transformar a corrida numa competição entre grupos. Nesse caso, você deve separar as participantes em 4 grupos e explicar que o objetivo é completar todos os desafios, enquanto grupo, primeiro. Neste caso, atente-se para a segurança, garantindo que ninguém corra ou se esforce demais.

Cone 1: Agachamento

Com as pernas alinhadas com os quadris, as participantes devem ficar em pé em posição neutra (pés alinhados com os quadris) e abaixar em um agachamento, dobrando os joelhos e abaixando os quadris. Elas devem manter as costas retas e levar os glúteos para trás (como se estivessem sentando em uma cadeira). Em seguida, devem se levantar, certificando-se de que, na posição final, os joelhos permaneçam ligeiramente dobrados, não totalmente estendidos. Repetir 10 vezes.

Cone 2: Elevação de panturrilha

As participantes devem permanecer de pé em posição neutra (pés alinhados com os quadris) e ficar na ponta dos pés com ambas as pernas juntas. Repetir 20 vezes.

Cone 3: Relaxamento de quadris

As participantes devem permanecer em pé com os pés alinhados aos quadris e então soltar os quadris, fazendo rotações: 10 no sentido horário e 10 no sentido anti-horário.

-
6. Finalizando o exercício, em um grande círculo, pergunte em que estágio da gravidez as participantes se encontram e peça para compartilharem o que estão sentindo. Escute duas ou três participantes.



PARTE 2: CENAS DA GESTAÇÃO

Tempo estimado: 30 minutos

1. Divida as participantes em três grupos que simbolizam os trimestres da gestação (1º, 2º e 3º). Explique que o Grupo 1 deve discutir o primeiro trimestre da gravidez e assim por diante.
2. Diga às participantes que cada grupo deve preparar uma cena representando o estágio designado. Explique que as cenas devem ser apresentadas sem movimento ou fala, como uma fotografia, e na ordem em que os fatos acontecem. Enfatize que elas podem representar diversas pessoas, não só as gestantes, mas também familiares, companheiro ou companheira, profissionais da saúde, etc.



Apoio para criação das cenas:

- **1º trimestre:** descoberta da gravidez (teste de gravidez, reações, contar para a família/companheiro); náuseas e vômitos; cansaço; primeiro ultrassom;
 - **2º trimestre:** fase de alívio; volta da energia; barriga crescendo; acompanhamento pré-natal; descoberta do sexo;
 - **3º trimestre:** corpo em proporções diferentes; cansaço extremo; vontade de urinar frequente.
3. Dê 20 minutos para que os grupos discutam o estágio designado e desenvolvam as cenas.
 4. Convide cada grupo a apresentar as cenas que desenvolveram. Lembre às participantes que elas não devem falar durante a apresentação de seus grupos.
 5. No final de cada cena, peça para as "atrizes" que fiquem congeladas por alguns minutos e faça as seguintes perguntas às espectadoras:
 - O que a cena representa?
 - Que pessoa está sendo representada? (Uma mulher, seu parceiro, uma médica, um médico, uma enfermeira, um enfermeiro, família, amigas, amigos, etc.)
 - O que as personagens podem estar dizendo umas às outras?
 6. Permita que cada grupo apresente e, se necessário, forneça às participantes mais informações e detalhes sobre os diferentes estágios da gravidez.
 7. Peça ao grupo que se reúna para uma discussão e utilize as perguntas abaixo como guia.



PERGUNTAS PARA DEBATE

- Nas cenas, apareceu algum serviço de saúde? Quais são os diferentes serviços que as gestantes devem procurar nos diferentes estágios da gravidez?
- Esses serviços são facilmente encontrados na sua comunidade? As mulheres da comunidade normalmente procuram esses serviços?
- Qual é a idade das mulheres representadas nas cenas? Uma mulher adolescente e uma mulher adulta têm experiências diferentes com a gravidez?

Exemplos de possíveis respostas:

- *Sim, engravidar e dar à luz na adolescência geralmente traz riscos adicionais porque o corpo de uma adolescente pode não estar fisicamente pronto para parir uma criança.*
- *A pelve da mãe pode não ser grande o suficiente para permitir a passagem da criança, o que resulta em um risco significativo para a mãe e para o bebê ou a bebê.*
- *Quando uma mulher é jovem (menos de 20 anos), há riscos significativos, inclusive de morte para ela e para o bebê durante a gravidez e o parto. Filhos e filhas de mulheres jovens têm menor probabilidade de terem acesso à educação, saúde e de gerar renda para a família.*
- Você acha que mulheres jovens e adultas são tratadas de forma diferente nos serviços de saúde? Elas são tratadas de forma diferente por suas famílias ou pela comunidade? Por quê?
- Na vida real, os homens participam dos diferentes estágios da gravidez? Se sim, quando e como? Se não, por quê?
- Qual é o papel do marido ou parceiro em manter a mulher segura e saudável durante a gravidez e o parto? **Exemplos de respostas:**

- *O marido ou companheiro podem dar apoio durante o parto, estando ao lado da parceira para apoio emocional.*
- *O companheiro pode compartilhar a responsabilidade de cuidar da criança.*
- *É importante que os homens da comunidade entendam sobre a gravidez para que possam oferecer apoio adequado às mulheres e às crianças.*



PARTE 3: ESTÁGIOS DA GESTAÇÃO

Tempo estimado: 15 minutos

1. Peça para as participantes se acomodarem em um círculo. Explique que este é um momento para compartilhar experiências pessoais sobre a gravidez. Reforce a importância de manter a confidencialidade e o respeito pelas histórias umas das outras.
2. Convide as participantes a compartilharem suas experiências sobre um dos estágios da gravidez que mais as impactou. Elas podem falar sobre desafios, alegrias, surpresas ou qualquer outro aspecto que considerem relevante.
3. Sugira que usem o Diário da Jornada – Sessão 2 como referência, se desejarem. Incentive cada participante a compartilhar pelo menos uma experiência, mas deixe claro que não é obrigatório falar se não se sentirem confortáveis.
4. Após o compartilhamento, conduza uma breve reflexão sobre as histórias ouvidas. Pergunte como elas se sentiram ao compartilhar e ouvir as experiências umas das outras. Use as seguintes perguntas como guia:

PERGUNTAS PARA DEBATE

- O que você aprendeu ao ouvir as histórias das outras participantes?
- Houve alguma experiência compartilhada com a qual você se identificou?
- Como podemos apoiar umas às outras durante a gravidez e depois da gravidez também?

5. Pergunte se alguém gostaria de compartilhar algum aprendizado que surgiu durante a atividade.
6. Finalize agradecendo a todas por sua participação e coragem em compartilhar suas histórias.
7. Finalize pedindo para as participantes refletirem em casa sobre as perguntas na seção Diário da Jornada – Reflexões sobre a jornada.



SESSÃO 3

GRAVIDEZ SEGURA

TIPO DE ATIVIDADE

Atividade física interativa;
Discussão em grupo

OBJETIVOS

- Entender a importância do pré-natal com profissionais de saúde qualificados
- Reconhecer como manter a saúde da mãe e do bebê, evitando substâncias nocivas
- Identificar o local mais seguro para o parto e reconhecer sinais de alerta na gravidez

TEMPO ESTIMADO

1h30 (incluindo check-in e check-out)

MATERIAIS NECESSÁRIOS

- Folhas de papel com as palavras “Verdadeiro” e “Falso”
- Cartões com frases
(Material de Apoio 3.1)
- Conjuntos de cartões de sinais de alerta de gravidez
(Material de Apoio 3.2)
- **Diário da Jornada – Sessão 3**

INSTRUÇÕES

PARTE 1: VERDADEIRO OU FALSO

Tempo estimado: 25 minutos

1. Cole uma folha de papel com a palavra “Verdadeiro” na parede e uma com a palavra “Falso” ao lado. Explique que você irá distribuir uma frase para cada participante e elas devem se posicionar perto da folha que reflete aquela frase (verdadeira ou falsa).
2. Distribua cartões recortados com as frases do **Material de Apoio 3.1**. Caso não haja tempo suficiente, priorize as que você considera que são mais pertinentes para o grupo e diga para as participantes que essas e outras frases estão disponíveis no **Diário de jornada**.
3. Peça para cada participante ler sua frase e se posicionar de acordo.
4. Vá guiando as participantes e complementando as informações ou corrigindo as participantes, caso haja algum equívoco na classificação de verdadeiro ou falso. Utilize as respostas abaixo como guia:



- O parto é mais fácil para mulheres negras porque elas têm o quadril mais largo: **Falso**
- O cordão umbilical pode ficar preso na garganta do bebê e enforcá-lo durante o parto: **Falso**
- Cada gestação é única e diferente, mesmo para a mesma mulher: **Verdade**
- Mulheres grávidas não devem praticar exercícios físicos: **Falso**
- O período recomendado entre gestações é de, no mínimo, 24 meses: **Verdade**
- Mulheres grávidas comem por dois: **Falso**
- Mulheres negras sentem menos dor no parto porque são mais fortes: **Falso**
- Amamentação exclusiva é recomendada nos primeiros seis meses: **Verdade**
- A diabetes gestacional é comum, afetando em torno de 18% das gestações no Brasil: **Verdade**
- Depois de uma cesariana não é possível ter um segundo parto normal: **Falso**
- A taxa recomendada de cesarianas pela OMS é de, no máximo, 15% dos nascimentos: **Verdade**
- A depressão pós-parto é rara e só acontece em casos excepcionais em mulheres que já tem histórico de transtornos mentais: **Falso**
- A vacina contra gripe e COVID são seguras para gestante e feto: **Verdade**
- Todas as gestantes infectadas pelo Zika vírus terão bebês com microcefalia: **Falso**
- Durante o parto, é sempre necessário realizar um corte na região entre a vagina e o ânus para facilitar a passagem do bebê: **Falso**
- No Brasil, a taxa de cesarianas é de mais de 55%, a segunda maior no mundo: **Verdade**
- A pressão alta na gravidez, conhecida como hipertensão gestacional, é uma condição séria que pode afetar qualquer gestante, incluindo gestantes jovens: **Verdade**
- O parto cesárea é sempre uma opção mais segura do que o parto normal: **Falso**
- Depois do parto normal, a vagina da mulher nunca mais volta a ser como era antes: **Falso**
- A parturiente tem o direito de ter uma pessoa acompanhante de sua escolha durante o trabalho de parto, parto e pós-parto imediato: **Verdade**

5. Ao final, pergunte se elas aprenderam algo novo e qual foi a informação nova que mais as surpreendeu.



PARTE 2: GRAVIDEZ SEGURA

Tempo estimado: 25 minutos

1. Peça às participantes que se dividam em grupos de 5 pessoas cada.
2. Explique que uma gravidez segura é uma gravidez em que a mãe e o bebê estão felizes e saudáveis e que uma gravidez insegura é uma gravidez em que a mãe e o bebê estão infelizes e em risco. Peça para que, nos grupos, discutam:
 - **O que faz de uma gravidez segura?**
 - **O que faz de uma gravidez insegura?**
3. Dê 15 minutos para que os grupos discutam. Caso necessário, apoie os grupos com exemplos:

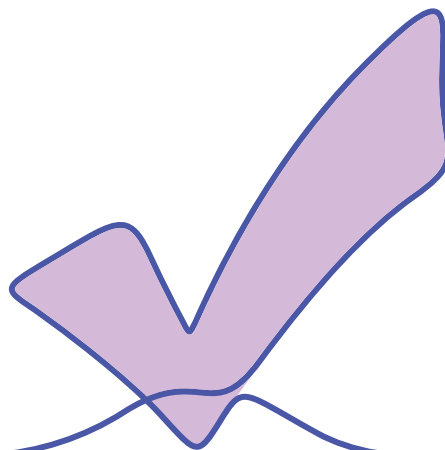
Gravidez segura:

- Comer alimentos saudáveis e nutritivos durante a gravidez e também beber bastante água
- Fazer exercícios regularmente (observação: essas atividades devem ser adequadas para mulheres grávidas)
- Dar à luz na companhia de pessoas profissionais treinadas e qualificadas
- Ter o direito de tomar decisões sobre sua própria saúde e bem-estar

Gravidez insegura:

- Fumar, beber ou usar drogas
- Sofrer violência doméstica
- Não ter apoio de familiares e do companheiro ou da companheira
- Não ter acesso a serviços de saúde adequados

-
4. Ao final, peça para uma representante de cada grupo relatar o que foi discutido.





PARTE 3: SINAIS DE ALERTA

Tempo estimado: 20 minutos

1. Diga que em qualquer gravidez existe um certo risco, mesmo que a mulher esteja fazendo tudo corretamente. Por isso é importante que as famílias sejam capazes de reconhecer alguns sinais de alerta durante a gravidez e que tenham planos para procurar ajuda qualificada imediatamente, caso surjam problemas.
2. Divida as participantes em 3 grupos. Explique que cada grupo receberá um conjunto de cartões que descrevem diferentes sinais de alerta relacionados à gravidez. Elas devem organizar os cartões em três categorias: sinais de alerta ANTES da gravidez, sinais de alerta DURANTE a gravidez e sinais de ALTO RISCO que exigem atenção imediata.
3. Distribua os conjuntos de cartões para cada grupo. Instrua as participantes a trabalharem juntas para organizar os cartões nas três categorias mencionadas. Incentive as participantes a discutir e debater entre si para chegar a um consenso sobre a classificação correta de cada cartão.
4. Após a organização, escolha um grupo para apresentar os achados de cada categoria (antes, durante e alto risco), aleatoriamente. Peça a cada grupo que compartilhe suas classificações e explique suas razões para a categorização de alguns dos sinais de alerta.
5. Peça para abrirem o **Diário da Jornada – Sessão 3** e facilite uma discussão, corrigindo erros e esclarecendo dúvidas. Utilize as perguntas abaixo como guia.





6. PERGUNTAS PARA DEBATE

- Como vocês decidiram em qual categoria cada sinal de alerta deveria ser colocado?
 - Houve algum sinal de alerta que gerou mais discussão ou dúvida?
 - Algum sinal que vocês não conheciam?
 - O que vocês aprenderam sobre a importância de reconhecer esses sinais?
 - Quais os serviços médicos que vocês costumam procurar (posto de saúde, hospital, médica ou médico específico)?
 - O atendimento é bom nestes locais? Vocês são tratadas bem?
-
7. Reforce a importância de estar atenta aos sinais de alerta durante a gravidez e de buscar ajuda médica sempre que necessário. Lembre as participantes de que o acesso à assistência médica é um direito de todas as mulheres e que é crucial para garantir a segurança e o bem-estar delas e de seus bebês.
 8. Finalize pedindo para as participantes refletirem em casa sobre as perguntas na seção **Diário da Jornada – Reflexões sobre a jornada.**





MATERIAL DE APOIO 3.1: VERDADEIRO OU FALSO

VERDADEIRO OU FALSO

1. O parto é mais fácil para mulheres negras porque elas têm o quadril mais largo

7. Mulheres negras sentem menos dor no parto porque são mais fortes

2. O cordão umbilical pode ficar preso na garganta do bebê e enforcá-lo durante o parto

8. Amamentação exclusiva é recomendada nos primeiros seis meses

3. Cada gestação é única e diferente, mesmo para a mesma mulher

9. A diabetes gestacional não é rara, afetando em torno de 18% das gestações no Brasil

4. Mulheres grávidas não devem praticar exercícios físicos

10. Depois de uma cesariana não é possível ter um segundo parto normal

5. O período recomendado entre gestações é de, no mínimo, 24 meses

11. A taxa recomendada de cesarianas pela OMS é de, no máximo, 15% dos nascimentos

6. Mulheres grávidas devem comer por dois

12. A depressão pós-parto é rara e só acontece em casos excepcionais em mulheres que já tem histórico de transtornos mentais

13. A vacina contra gripe e COVID são seguras para gestante e feto

14. Todas as gestantes infectadas pelo Zika vírus terão bebês com microcefalia

15. Durante o parto, é sempre necessário realizar um corte na região entre a vagina e o ânus para facilitar a passagem do bebê

16. No Brasil, a taxa de cesarianas é de mais de 55%, a segunda maior no mundo

17. Pressão alta na gravidez, conhecida como hipertensão gestacional, é uma condição séria que pode afetar qualquer gestante, incluindo gestantes jovens

18. A cesariana é sempre uma opção mais segura do que o parto normal

19. Depois do parto normal, a vagina da mulher nunca mais volta a ser como era antes

20. A parturiente tem o direito de ter uma pessoa acompanhante de sua escolha durante o trabalho de parto, parto e pós-parto imediato



MATERIAL DE APOIO 3.2: SINAIS DE ALERTA

SINAIS DE ALERTA ANTES DA GRAVIDEZ

Teve um parto nos
últimos dois anos

Teve um parto difícil ou
cesariana anteriormente

Tem menos de 18 ou mais
de 35 anos de idade

Teve um aborto espontâneo
ou natimorto

Já deu à luz a quatro
ou mais filhos

Está abaixo do peso

Teve um parto prematuro
anterior ou um bebê pesando
menos de 2 kg ao nascer

Está acima do peso

SINAIS DE ALERTA DURANTE A GRAVIDEZ

Inchaço anormal

O feto não se mexe ou se mexe muito pouco

Anemia – palidez na parte interna das pálpebras (pálpebras saudáveis são vermelhas ou rosadas), cansaço extremo, falta de ar ao fazer esforço leve

Não está conseguindo ganhar peso

SINAIS DE ALERTA DE ALTO RISCO

Sangramento

Vômitos fortes ou persistentes

Fortes dores de cabeça

Febre alta

Fortes dores de estômago

Trabalho de parto prolongado

Convulsões

Fortes dores nas costas



SESSÃO 4

PAZ DE ESPÍRITO

TIPO DE ATIVIDADE

Exercício de meditação guiada;
Reflexão individual; Discussão em grupo

OBJETIVOS

- Aumentar a conscientização sobre as mudanças emocionais e mentais durante a gravidez
- Priorizar a saúde mental e identificar suas necessidades pessoais nessa área
- Facilitar a identificação de redes de apoio pessoal e desenvolver estratégias para o bem-estar emocional

- Desenvolver um plano pessoal de ações para promover o bem-estar mental e emocional

TEMPO ESTIMADO

1h30 (incluindo check-in e check-out)

MATERIAIS NECESSÁRIOS

- Cartolinas
- Revistas
- Cola
- Tesoura
- Canetinhas
- **Diário da Jornada – Sessão 4**

INSTRUÇÕES

PARTE 1: ATENÇÃO PLENA

Tempo estimado: 20 minutos

1. Certifique-se de que a sala ou o espaço esteja tranquilo e confortável. Coloque uma música relaxante de fundo para tocar.
2. Peça às participantes para se sentarem em uma posição confortável. Diga que elas podem escolher entre se sentarem nas cadeiras, com os pés apoiados no chão, ou no chão com as pernas cruzadas. Sente-se você também em uma cadeira ou no chão junto com elas.
3. Comece pedindo às participantes que fechem os olhos suavemente e concentrem-se na respiração. Oriente-as a inspirar profundamente pelo nariz e expirar lentamente pela boca, repetindo este ciclo algumas vezes.
4. Peça que direcionem a atenção para o corpo, observando qualquer ponto de tensão ou desconforto. Oriente-as a relaxar conscientemente essas áreas, começando pela cabeça e descendo até os pés.



5. As instruções a seguir tem como objetivo fazer com que as participantes se conectem com suas emoções. Dê alguns minutos entre uma instrução e outra para que elas possam se conectar a cada emoção trabalhada. **Siga este passo-a-passo:**

- Pense em uma pessoa por quem você tenha carinho. Permitam que esse sentimento de carinho cresça dentro de vocês. Onde, no seu corpo, você sente o carinho? Talvez no coração, como uma sensação de calor ou expansão? Em algum outro lugar?
- Agora, lembre-se de um momento de alegria. Deixe essa sensação de alegria te preencher. Onde, no corpo, você sente a alegria? Talvez no rosto, com um sorriso suave, ou uma leveza nos ombros?
- Agora, pense em uma situação que te causou raiva. Perceba como a raiva se manifesta no seu corpo. Talvez haja tensão nos punhos ou no maxilar?

Apenas observe, sem julgamento. Tente liberar esta raiva, deixando-a ir embora como algo que não te serve mais.

- Para finalizar, pense em algo pelo qual você é grata. Pode ser pequeno, simples, ou grande. Deixe este sentimento de gratidão crescer dentro de você. Onde, no corpo, você sente a gratidão? Talvez no peito, como uma sensação de alívio ou conforto? Ou em algum outro lugar?
6. Passados alguns minutos de meditação silenciosa, peça para que tragam lentamente a atenção de volta à respiração. Peça que inspirem e expirem profundamente algumas vezes, liberando qualquer tensão remanescente.
7. Peça para abrirem os olhos lentamente e a se alongarem suavemente, movendo os braços e as pernas para despertar o corpo.
8. Promova uma discussão em grupo utilizando as perguntas a seguir.

PERGUNTAS PARA DEBATE

- Como você se sentiu durante o exercício? Você se sentiu calma ou não? Por quê?
- Foi fácil ou difícil se concentrar na respiração e acalmar a mente? Por quê?
- O que você sabe sobre saúde mental? Por que é importante cuidar da saúde mental durante a gravidez?
- Como a gravidez pode afetar nossa saúde mental?
- O que você faria se se sentisse triste ou deprimida?
- Você sabe onde procurar ajuda se estiver se sentindo mal ou deprimida?
- Na sua comunidade, as pessoas conversam sobre saúde mental? O que você acha que as pessoas da sua comunidade pensam sobre saúde mental?



PARTE 2: SAÚDE MENTAL DURANTE A GESTAÇÃO

Tempo estimado: 20 minutos

1. Ainda num grande grupo, explique que nossa saúde mental é tão importante quanto a saúde física, especialmente durante a gravidez, quando as mudanças hormonais e emocionais podem ser intensas.
2. Peça para abrirem o **Diário da Jornada – Sessão 4** sobre saúde mental durante a gravidez e no pós-parto. Discuta os conceitos de “baby blues” e depressão pós-parto, destacando que se sentir triste ou ansiosa ocasionalmente é comum, mas que é importante buscar ajuda se esses sentimentos persistirem.
3. Distribua canetas para as participantes. Ainda no **Diário da Jornada – Sessão 4**, peça para abrirem na parte intitulada “Reflexões sobre a jornada” e responderem, individualmente e silenciosamente, às perguntas do questionário.
4. Convide as participantes a compartilhar, se sentirem confortáveis, algumas das estratégias que utilizam para melhorar seu bem-estar emocional.
5. Facilite uma discussão sobre a importância de ter uma rede de apoio e como essas conexões podem ser fortalecidas. Incentive as participantes a pensarem em formas de procurar apoio, seja conversando com amigas, amigos, familiares ou profissionais de saúde.

6. Reforce a importância de cuidar da saúde mental e de buscar ajuda quando necessário. Lembre as participantes sobre os recursos disponíveis, caso ainda não tenham surgido. Cite o Centro de Atenção Psicossocial (CAPS), que oferece serviços de saúde abertos para a comunidade e sobre o Centro de Valorização da Vida (CVV), que é um serviço de prevenção ao suicídio e atende gratuitamente pelo número 188 (24 horas) ou por chat em alguns horários.

[Acesse o Chat do Centro de Valorização da Vida \(CVV\)](#)



PARTE 3: CRIAÇÃO DE UM MAPA DE BEM-ESTAR E APOIO

Tempo estimado: 25 minutos

1. Divida as participantes em grupos de 3 pessoas cada. Explique que elas irão trabalhar juntas para criar um “Mapa de bem-estar e apoio”, que servirá como um guia visual para ações positivas e construção de redes de apoio.
2. Distribua cartolinas, revistas, tesouras, cola e canetas coloridas para cada grupo. Explique que elas devem dividir a cartolina em duas seções e podem usar desenhos, palavras, frases e recortes de revistas para representar:
 - **Ações Positivas:** Onde elas irão representar pelo menos três ações ou atividades que pretendem adotar para melhorar sua saúde mental.
 - **Redes de Apoio:** Onde irão identificar e representar as pessoas e os locais aos quais podem recorrer quando não estiverem se sentindo bem (amigas, amigos, familiares, profissionais de saúde, CAPS, CVV, etc.).
3. Passados aproximadamente 20 minutos, peça para uma representante de cada grupo apresentar seu mapa, explicando brevemente as ações e redes de apoio que escolheram e por quê.
4. Facilite uma discussão sobre como essas ações e redes de apoio podem ser fortalecidas e ampliadas.



PERGUNTAS PARA DEBATE

- Como vocês planejam implementar essas ações no dia-a-dia de vocês?
- De que maneiras vocês podem manter contato com a rede de apoio de vocês?
- De que maneira vocês podem incorporar as atividades de autocuidado na rotina diária de vocês?

5. Agradeça à todas pela participação e pelo compartilhamento de suas experiências e ideias. Reforce a importância do autocuidado e da busca ativa por apoio, lembrando que cuidar de si mesma é essencial para o bem-estar tanto delas quanto do bebê.
6. Encoraje-as a levar seus mapas para casa como lembrete visual das intenções registradas e dos recursos de apoio.





SESSÃO 5

CONHEÇA SEUS DIREITOS

TIPO DE ATIVIDADE

Reflexão individual; Encenação;
Discussão em grupo

OBJETIVOS

- Compartilhar experiências de preconceito e avaliar como essas experiências as afetam
- Desenvolver estratégias para enfrentar o preconceito e a discriminação

TEMPO ESTIMADO

1h30 (incluindo check-in e check-out)

MATERIAIS NECESSÁRIOS

- Flipchart
- Canetas piloto
- Cartolinas
- Canetinhas
- Fichas **(Material de Apoio 5.1)**
- Cartilha da Defensoria Pública do Rio de Janeiro: "Gestação, Parto e Puerpério: Conheça seus direitos!"
- Cartilha do UNFPA: "Planejamento Reprodutivo, Gravidez e Lactação"
- **Diário da Jornada – Sessão 5**

[Acesse a Cartilha da Defensoria Pública do Rio de Janeiro](#)



[Acesse a Cartilha UNFPA](#)





INSTRUÇÕES

PARTE 1: HISTÓRIAS DE PRECONCEITO

Tempo estimado: 30 minutos

1. Peça às participantes que pensem em uma ocasião em que uma futura mamãe da comunidade foi destrutada por ter engravidado jovem. Reserve alguns minutos para uma reflexão silenciosa.
2. Inicie uma breve discussão perguntando: “Como a sociedade vê as mulheres que engravidam jovens?” e “Quando uma jovem engravida, como seus pais reagem? Eles costumam apoiar suas filhas?”.
3. Introduza à discussão as palavras “preconceito” e “discriminação” e, em grupo, chegue a uma definição compartilhada desses termos. Continue discutindo conceitos como “autocrítica destrutiva”, “preconceito internalizado” e “estigma” e como eles se relacionam com mulheres jovens gestantes.

Exemplos de definições podem incluir:

- **Preconceito:** Atitude negativa ou hostil baseada em estereótipos e generalizações equivocadas.
- **Discriminação:** Distinção injusta de uma pessoa, resultando num tratamento desigual ou prejudicial devido ao seu grupo social ou circunstância.
- **Preconceito internalizado:** Aceitar e internalizar inconscientemente as atitudes preconceituosas da sociedade contra si mesma ou contra seu próprio grupo.
- **Autocrítica destrutiva:** Pode assumir a forma de culpar a si mesma, muitas vezes com sentimentos de vergonha e falta de valor próprio.
- **Estigma:** Uma marca negativa associada a uma determinada circunstância, qualidade ou pessoa.

4. Divida as participantes em 5 grupos e distribua as fichas do **Material de Apoio 5.1**, uma por grupo, aleatoriamente.
5. Apoie os grupos na elaboração das cenas, usando as dicas a seguir.



Dicas para a pessoa facilitadora – Preparação das encenações

Situação 1 – No consultório

- Encoraje o grupo a enfatizar a linguagem corporal da jovem gestante (nervosismo, insegurança)
- Sugira que a personagem do médico use um tom condescendente ou irritado ao falar
- Proponha a inclusão de perguntas invasivas ou comentários inapropriados por parte do médico
- Oriente para que mostrem a jovem tentando defender-se, mas com dificuldade devido ao nervosismo
- Recomende que terminem a cena com a jovem nervosa, mas conseguindo reagir ao comportamento inadequado do médico de maneira assertiva

Situação 2 – Na escola

- Incentive a representação exagerada dos cochichos e olhares dos colegas
- Sugira a inclusão de um professor fazendo um comentário insensível durante a aula
- Proponha uma cena de bullying no corredor ou no pátio da escola

- Oriente para que demonstrem a estudante tentando participar de atividades normais, mas sendo excluída
- Recomende que finalizem com a jovem conversando com uma amiga sobre seus sentimentos e conseguindo reagir às diversas situações

Situação 3 – Na sala de parto

- Encoraje o grupo a retratar a jovem expressando dor e ansiedade durante o trabalho de parto
- Sugira que a personagem da enfermeira faça comentários depreciativos em voz baixa, como se a paciente não pudesse ouvir
- Oriente para que mostrem o médico realizando procedimentos sem explicar ou pedir permissão
- Proponha a inclusão de cenas onde a jovem pede informações e é ignorada ou respondida de forma ríspida
- Recomende que terminem a cena com a jovem se sentindo vulnerável e desrespeitada, porém conseguindo reagir e se impor





Situação 4 – Na família

- Sugira a criação de um ambiente de festa com várias pessoas conversando e reações exageradas quando a adolescente grávida entra na cena
- Proponha a inclusão de comentários “bem-intencionados” mas ofensivos de parentes mais velhos
- Oriente para que representem alguns familiares evitando interação com a adolescente
- Recomende que mostrem a jovem se isolando em um canto, visivelmente chateada
- Oriente que finalizem a cena com a jovem encontrando apoio em uma pessoa ou um grupo de familiares e conseguindo manter-se ativa em relação aos parentes preconceituosos

Situação 5 – Na internet

- Sugira que simulem a jovem postando uma foto da sua barriga de grávida em uma rede social
- Oriente para que leiam em voz alta comentários de apoio misturados com comentários cruéis
- Encoraje a mostrar a reação emocional da jovem ao ler os comentários negativos
- Proponha a inclusão de uma cena dela conversando online com uma amiga sobre como se sente
- Recomende que terminem com a jovem decidindo se deve ou não deletar o post e conseguindo ignorar os comentários negativos com a ajuda da amiga



Dicas gerais para todas as encenações:

- Encoraje as participantes a serem expressivas em suas atuações
- Sugira o uso de objetos disponíveis como adereços para tornar as cenas mais realistas
- Lembre-as de que o objetivo é mostrar o impacto emocional do preconceito e da discriminação
- Incentive-as a pensar e finalizar todas as cenas com a protagonista reagindo de forma assertiva
- Após cada encenação, proponha um momento para que as participantes “saiam” dos personagens e compartilhem como se sentiram



6. Peça para as participantes prepararem uma encenação da ocasião descrita na ficha. Reserve 15 a 20 minutos para a preparação.
Peça para que cada grupo apresente sua encenação para as demais participantes.
7. Em um único grupo, promova a discussão utilizando as perguntas a seguir.

PERGUNTAS PARA DEBATE

- Vocês já passaram por alguma dessas situações? Como reagiram a elas?
- Vocês já passaram por outras situações de preconceito ou discriminação que não as que trabalhamos aqui?
- Que conselho vocês dariam às mulheres que passam por essas situações? Alguma dica de como reagir?
- O que podemos dizer a outras futuras mães para ajudá-las a enfrentar situações de preconceito ou discriminação?
- A quem uma futura mãe jovem pode recorrer para buscar apoio? [Exemplos incluem: familiares, amigos e amigas, psicóloga ou psicólogo, profissional de saúde, outras pessoas em quem confiem na comunidade, outras gestantes]





PARTE 2: CONHEÇA OS SEUS DIREITOS

Tempo estimado: 40 minutos

1. Explique que ser tratada com respeito e dignidade é um direito. Pergunte se elas sabem o que é um direito. Explique que, no Brasil, as crianças e adolescentes possuem um conjunto de leis criado especialmente para garantir seus direitos e para que possam se desenvolver com saúde, liberdade e segurança: **o Estatuto da Criança e do Adolescente**, conhecido como ECA.
2. Explique que, como gestantes, elas também têm diversos tipos de direitos. Escreva as categorias no flipchart e, enquanto for escrevendo, peça exemplos de direitos de cada uma:

[Acesse o Estatuto da Criança e do Adolescente \(ECA\)](#)



- **Direitos sociais**, ex. prioridade, Bolsa Família
- **Direitos trabalhistas**, ex. estabilidade, licença-maternidade
- **Direitos durante o pré-natal**, ex. Cartão da gestante, exames
- **Direitos durante o parto**, ex. tratamento respeitoso, acompanhante
- **Direitos após o parto**, ex. acompanhante, exames
- **Direito ao planejamento familiar**, ex. direito de decidir quantos filhos quer ter

3. Divida as meninas em 6 grupos e atribua uma categoria de direito a cada grupo, aleatoriamente.
4. Distribua uma cópia ou compartilhe digitalmente a **Cartilha da Defensoria Pública do Rio de Janeiro**.



5. Em seus grupos, peça para que consultem a cartilha e discutam caso tenham dúvidas. Explique que o objetivo da leitura é que elas pensem em formas de apresentar aqueles direitos para o resto do grupo.
6. Diga que, além de representar o direito escolhido, elas devem pensar em maneiras de proteger esse direito, caso ele esteja sendo negado ou violado: Quem ou que instituição elas podem procurar? Onde ir? É possível prestar queixa?
7. Deixe a critério do grupo se as meninas preferem ler individualmente em silêncio ou se uma menina ficará responsável pela leitura em voz alta. Fique atenta no caso de meninas que tenham menos facilidade com a leitura e ofereça ajuda ou incentive que o grupo encontre estratégias para que todas compreendam o texto.
8. Distribua as cartolinas e materiais para a confecção dos cartazes, que poderão ser feitos com colagens, desenhos ou frases. Diga que elas podem complementar as informações da cartilha com pesquisas na internet.
9. Circule entre os grupos para orientar as meninas e auxiliar, caso não compreendam algum dos direitos. Ofereça novos exemplos e perspectivas, se necessário.
10. Quando todos os grupos terminarem, peça que cada grupo apresente seu cartaz para o resto da turma e explique como elas podem defender os seus direitos.
11. Promova a discussão utilizando as seguintes perguntas:



PERGUNTAS PARA DEBATE

- Vocês já conheciam esses direitos? Isso muda a forma como vocês pensam sobre si mesmas?
- Você considera que algum ou alguns dos seus direitos estão sendo respeitados? Quais? Por quê?
- O que você poderia fazer para garantir seus direitos e o de outras gestantes?
- Quais responsabilidades você tem, agora que conhece esses direitos?
- Vocês acrescentariam outros direitos aos explorados aqui? Se sim, quais e por quê?

12. Encerre a discussão estimulando as meninas a buscarem mais ideias sobre locais, pessoas ou instituições que possam ajudá-las, caso sintam que seus direitos estão sendo violados ou negados. Explique que é papel de todas as pessoas serem ativistas e lutarem para proteger esses direitos.
13. Finalize pedindo para as participantes refletirem em casa sobre as perguntas na seção Diário da Jornada – Reflexões sobre a jornada.



MATERIAL DE APOIO 5.1: HISTÓRIAS DE PRECONCEITO E DISCRIMINAÇÃO

Situação 1 – No consultório

Uma jovem gestante de 19 anos está nervosa em sua primeira consulta pré-natal. Ela está grávida de 12 semanas e veio sozinha porque seus pais ainda não sabem da sua gestação. O médico, ao ver sua idade no prontuário, faz comentários depreciativos e de desaprovação.

Situação 2 – Na escola

Uma estudante do ensino médio grávida tenta continuar seus estudos, mas enfrenta olhares e cochichos de colegas. Ela enfrenta diversas situações constrangedoras com professores e colegas devido à sua gestação.

Situação 3 – Na sala de parto

Uma jovem de 17 anos está em trabalho de parto em um hospital. Apesar da dor e do nervosismo, ela tenta se manter calma. Durante o trabalho de parto, a enfermeira faz diversos comentários depreciativos por conta de sua idade e o médico realiza procedimentos sem explicar adequadamente e sem pedir consentimento.

Situação 4 – Na família

Durante a festa de aniversário da avó, a família toda está reunida. É a primeira reunião de família em que participa uma adolescente de 16 anos, grávida de 5 meses. Ela recebe muitos olhares de desaprovação e comentários maldosos em tom de brincadeira devido ao fato de estar grávida.

Situação 5 – Na internet

Uma jovem compartilha sua gravidez em redes sociais e recebe uma mistura de mensagens de apoio e comentários negativos. Pessoas que ela não conhece a julgam com comentários cruéis sobre o seu futuro e isso tem um impacto muito negativo na sua saúde mental.



SESSÃO 6

AMAMENTAÇÃO

TIPO DE ATIVIDADE

Atividade física interativa;
Quiz; Simulações práticas;
Discussão em grupo

OBJETIVOS

- Compreender a importância da amamentação exclusiva para a saúde e desenvolvimento do bebê
- Aprender como superar desafios comuns
- Aprender técnicas corretas de amamentação
- Entender a transição adequada para alimentação complementar após 6 meses

TEMPO ESTIMADO

1h30 (incluindo check-in e check-out)

MATERIAIS NECESSÁRIOS

- Flipchart e canetas
- Cartões com problemas da amamentação (**Material de Apoio 6.1**)
- Pranchetas e papéis para o quiz
- Bonecas para demonstração de posições de amamentação
- Colchonetes para praticar a posição deitada
- **Diário da Jornada – Sessão 6**





INSTRUÇÕES

PARTE 1: DESAFIOS DA AMAMENTAÇÃO

Tempo estimado: 25 minutos

1. Explique que uma das maneiras mais importantes de uma mãe cuidar de seu bebê é praticando a amamentação exclusiva. Pergunte: “Vocês sabem o que significa amamentação exclusiva?” e dê tempo para que sejam feitas sugestões. Explique:

“Amamentação exclusiva” significa não dar ao bebê nada além do leite materno desde o momento do nascimento até os 6 meses de idade, exceto medicamentos prescritos por uma médica ou um médico. Os bebês que são amamentados exclusivamente nos primeiros 6 meses de vida têm menos doenças e são mais bem nutridos do que aqueles que são alimentados com outras bebidas e alimentos.



2. Pergunte ao grupo: “Quais problemas quem é mãe pela primeira vez pode enfrentar ao praticar a amamentação exclusiva?” Dê tempo para que as participantes levantem possíveis respostas, que podem incluir:

- **A mãe pode achar que não tem leite suficiente**
- **Pode doer**
- **Pode interferir no trabalho**
- **Caso a mãe seja soropositiva, pode ficar preocupada em infectar o bebê com o HIV por meio da amamentação**





3. Divida a turma em 4 grupos e organize as participantes em filas, de frente e a uma distância razoável da parede.
4. Cole na parede as folhas com os problemas comuns da amamentação (**Material de Apoio 6.1**).
5. Explique que você irá ler uma solução para um dos problemas pregados na parede. Uma participante de cada grupo (a que estiver em primeiro lugar na fila) deverá marcar o problema que corresponde à solução lida.

Explique que elas devem esperar que a solução seja lida até o final e você diga “Vai!”. Enfatize que elas devem tomar muito cuidado e evitarem correr para não tropeçarem ou esbarrarem umas nas outras.

6. Leia, uma a uma, as soluções para os desafios do **Material de Apoio 6.1**, listadas abaixo. A primeira participante a marcar corretamente ganha um ponto para seu grupo. NÃO leia o problema e não se esqueça de falar “Vai!” ao final da leitura da solução:



- **Bebê não pega o peito:** A mãe deve aprender a pega correta. Certifique-se de que o bebê esteja em uma posição confortável, com o corpo reto, a cabeça voltada para o seio e sendo segurado de perto. A boca do bebê precisa estar bem aberta e cobrir a maior parte da área escura ao redor do mamilo. O queixo do bebê deve tocar a mama.
- **Bico rachado:** Use cremes específicos para mamilos e deixe-os secar ao ar livre após cada amamentação. Antes do parto, utilize esponjas para massagear os bicos dos seios para prevenção.
- **Volta ao trabalho:** A mãe deve extrair seu leite e deixar armazenado e amamentar com frequência quando estiver com o bebê para garantir seu suprimento de leite. Alguns locais de trabalho oferecem sala de lactação.
- **Bebê adormece mamando:** Estimule suavemente o bebê, tocando seus pés ou costas, para garantir que ele termine a mamada.



- **Bebê não ganha peso:** Consulte um pediatra para avaliar a saúde do bebê e revisar a técnica de amamentação.
- **Bebê tem refluxo:** Mantenha o bebê em posição ereta após as mamadas e consulte um pediatra ou uma pediatra.
- **Mastite:** Continue amamentando, aplique compressas mornas e consulte um médico ou uma médica se necessário.
- **Uso de medicamentos:** Consulte um profissional de saúde para verificar a compatibilidade dos medicamentos com a amamentação.
- **Leite secando:** Aumente a frequência das mamadas e hidrate-se bem.
- **Vergonha de amamentar em público:** Use roupas de amamentação discretas e procure espaços amigáveis para amamentar. Ande com uma fralda em tecido leve e respirável para cobrir o seio durante a amamentação.

-
7. As participantes voltam para o final da fila do seu grupo e a próxima da fila se prepara para a próxima rodada. Repita até que todas as soluções tenham sido lidas e marcadas.
 8. Ao final do jogo, reúna as participantes num grande grupo e peça para abrirem o Diário da Jornada – Sessão 6. Reveja cada problema e solução com o grupo e discuta por que cada solução é adequada para o problema correspondente.
 9. Mostre a seção sobre HIV e amamentação no Diário da Jornada – Sessão 6, explicando que lá estão informações para mães soropositivas e dicas para apoiar mães soropositivas em sua jornada de amamentação. Encoraje as participantes a ler com calma esta seção em casa e a compartilhar os conhecimentos adquiridos no encontro de hoje com outras pessoas.





PARTE 2: TÉCNICAS DE AMAMENTAÇÃO

Tempo estimado: 25 minutos

1. Peça para as participantes abrirem o Diário da Jornada – Sessão 6 nas Técnicas de amamentação.
2. Utilize bonecas realistas para demonstrar as três posições de amamentação e as dicas. Utilize o texto do Diário de Jornada como apoio, para que as participantes saibam exatamente onde está a informação para consulta posterior. Segue um pequeno resumo para referência:



a) Posição tradicional (berço):

- Segure o bebê com o braço do lado do seio que está amamentando
- A cabeça do bebê repousa na curva do seu cotovelo
- O corpo do bebê deve estar virado para você, barriga com barriga

b) Posição invertida (bola de futebol)

- Útil para gêmeos ou bebês prematuros
- Segure o bebê ao seu lado, com as pernas sob seu braço
- Suporte a cabeça do bebê com a mão





c) Posição deitada

- Deite-se de lado com o bebê de frente para você
- Use travesseiros para apoiar suas costas e a cabeça do bebê

Para cada posição, enfatize:

- Alinhamento do corpo do bebê
- Suporte adequado para a cabeça e pescoço do bebê
- Conforto da mãe

3. Demonstre e explique os elementos de uma pega correta:

- A boca do bebê deve estar bem aberta
- O lábio inferior deve estar virado para fora
- O queixo do bebê deve tocar o seio
- Mais aréola visível acima da boca do bebê do que abaixo
- O nariz do bebê deve estar livre para respirar

4. Utilize imagens ou vídeos, se disponíveis, para ilustrar a diferença entre uma pega correta e incorreta.

5. Divida o grupo em pares e distribua uma boneca por dupla. Uma participante deve fazer o papel da mãe enquanto a outra observa e orienta. Cada uma deve praticar

as três posições demonstradas e depois trocar de papel com a dupla.

6. Ao fim da prática, volte ao grande grupo e discuta os indicadores de que a amamentação está ocorrendo de forma eficaz:

- Sucção rítmica: ciclos de sucções rápidas seguidas por pausas
- Deglutição audível: um som suave de “ca” a cada uma ou duas sucções
- Movimentação da mandíbula do bebê
- Bebê relaxado e satisfeito após a mamada
- Seios mais macios após a mamada
- Fraldas molhadas e sujas regularmente



7. Por fim, demonstre como a mãe pode usar a mão em formato de “C” para oferecer o seio, explique a importância de variar as posições para prevenir pontos doloridos e mostre como interromper a sucção inserindo um dedo limpo no canto da boca do bebê.
8. Encerre esta parte reforçando que com a prática essas posições se tornarão mais fáceis. Encoraje as mães a serem pacientes consigo mesmas e a buscarem ajuda de profissionais de saúde ou consultoras em lactação se encontrarem dificuldades persistentes. Enfatize que as informações estão disponíveis no Diário da Jornada para referência futura.

PARTE 3: QUIZ SOBRE ALIMENTAÇÃO

Tempo estimado: 20 minutos

1. Divida a turma em 5 grupos e explique que agora vamos testar os conhecimentos das futuras mães com um quiz sobre amamentação e alimentação do bebê.
2. Distribua uma prancheta com papel ou quadro branco para cada grupo. Explique que você fará perguntas sobre a alimentação do bebê e que cada grupo deverá escrever uma alternativa em resposta às perguntas.
3. Leia as perguntas a seguir. A cada pergunta, dê um minuto para que os grupos discutam e escrevam suas respostas. Caso o tempo não seja suficiente, priorize as questões a serem lidas de acordo com o perfil do grupo. Enfatize que mais perguntas estão disponíveis no Diário de jornada.

Quando a mãe deve começar a amamentar o bebê?

A) Dentro de uma hora após o nascimento. (Correta)

B) Após 24 horas do nascimento.

C) Após a primeira semana.

O que o bebê deve receber além do leite materno nos primeiros dias?

A) Fórmula infantil.

B) Apenas medicamentos ou vacinas prescritos. (Correta)

C) Água e chá.



Até que idade o bebê deve ser amamentado exclusivamente?

- A) Até os 12 meses de idade.
- B) Até os 3 meses de idade.
- C) Até os 6 meses de idade. (Correta)**

Quantas vezes ao dia um bebê deve ser amamentado?

- A) De 4 a 6 vezes em 24 horas.
- B) De 8 a 12 vezes em 24 horas. (Correta)**
- C) De 14 a 16 vezes em 24 horas.

O que deve ser introduzido na dieta do bebê após 6 meses?

- A) Apenas leite materno.
- B) Apenas sucos de frutas.
- C) Alimentos sólidos complementares. (Correta)**

A amamentação deve continuar após a introdução de alimentos sólidos?

- A) Sim, até pelo menos 12 meses. (Correta)**
- B) Não, deve ser interrompida.
- C) Apenas até 9 meses.

Quantas refeições sólidas um bebê deve ter entre 12 e 24 meses?

- A) Duas vezes ao dia.
- B) Três vezes ao dia.
- C) Cinco vezes ao dia. (Correta)**

A amamentação ainda é importante após o primeiro ano?

- A) Apenas em situações especiais.
- B) Sim, juntamente com uma dieta variada. (Correta)**
- C) Não, não é mais necessária.

A amamentação pode continuar após os 24 meses?

- A) Apenas até os 30 meses.
- B) Não, deve ser completamente interrompida.
- C) Sim, se desejado pela mãe e pelo bebê. (Correta)**

Que tipo de dieta uma criança deve ter após 24 meses?

- A) Apenas alimentos sólidos.
- B) Apenas leite e sucos.

C) Uma dieta variada e equilibrada, com diferentes alimentos e texturas. (Correta)

Quais são os riscos para o bebê se a mãe não amamentar?

- A) Nenhum risco significativo.
- B) Apenas risco de alergias.
- C) Mais risco de contrair doenças perigosas, como diarreia e infecções no ouvido e no peito, que podem matar. (Correta)**



Se uma mãe alimenta seu filho com fórmula, que cuidados deve ter?

A) Apenas lavar os equipamentos com água.

B) Esterilizar todos os equipamentos de alimentação do bebê a cada uso, inclusive mamadeiras e bicos, até que ele tenha pelo menos 12 meses de idade para protegê-lo contra infecções. (Correta)

C) Esterilizar todos os equipamentos de alimentação do bebê uma vez por semana, inclusive mamadeiras e bicos, até que ele tenha pelo menos 12 meses de idade para protegê-lo contra infecções.

O que uma mãe deve fazer quando sair de casa para trabalhar?

A) Deixar de amamentar.

B) Apenas alimentar o bebê com fórmula.

C) A mãe deve extrair seu leite e amamentar com frequência quando estiver com o bebê para garantir seu suprimento de leite. (Correta)

4. Peça que os grupos levantem as pranchetas para mostrar suas respostas. Avalie as respostas e atribua um ponto ao grupo para cada resposta correta.
5. Repita o processo para cada pergunta. Some os pontos ao final do quiz e declare o grupo vencedor.
6. Retome alguns pontos que possam ter gerado mais dúvidas e reflita com o grupo sobre o que aprenderam e como podem aplicar esse conhecimento.
7. Finalize pedindo para as participantes refletirem em casa sobre as perguntas na seção Diário da Jornada – Reflexões sobre a jornada.



MATERIAL DE APOIO 6.1: PROBLEMAS E SOLUÇÕES

Bebê não pega o peito

Bico rachado

Volta ao trabalho

Bebê adormece mamando

Bebê não ganha peso

Bebê tem refluxo

Mastite

Uso de medicamentos

Leite secando

**Vergonha de amamentar
em público**



SESSÃO 7

QUAL O PROBLEMA COM AS DROGAS?

TIPO DE ATIVIDADE

Discussão em grupo; Criação de campanha; Encenação

OBJETIVOS

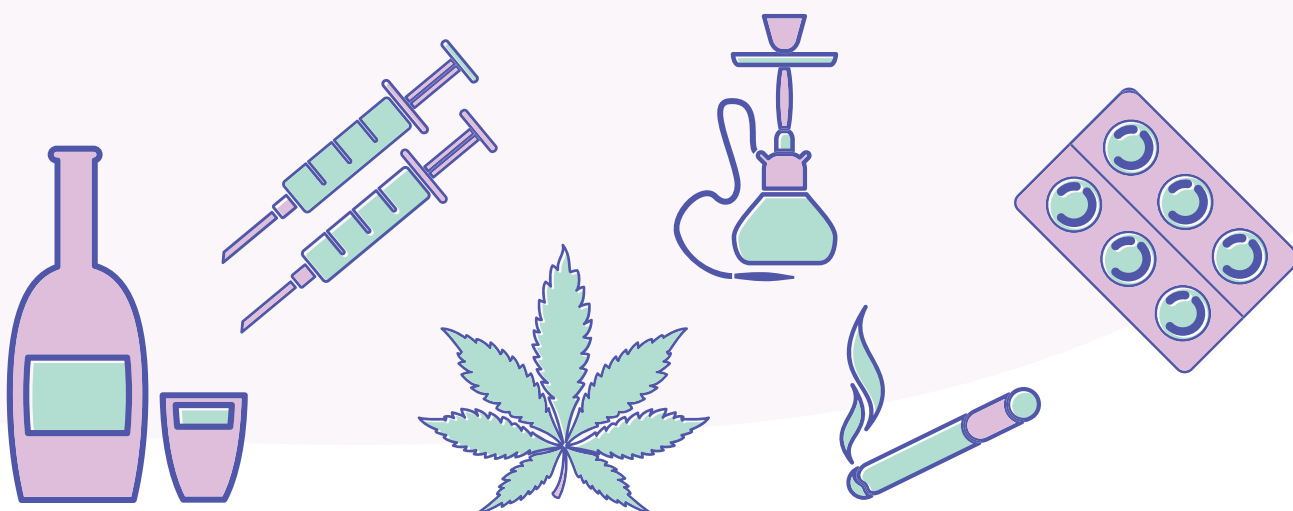
- Promover uma melhor compreensão das drogas mais comumente usadas na comunidade
- Descrever situações que podem levar as gestantes ao abuso de drogas
- Informar as futuras mães sobre os efeitos e riscos das drogas comumente usadas e o impacto que isso tem sobre elas mesmas e sobre o bebê que está para nascer
- Refletir sobre os argumentos para prevenção das drogas

TEMPO ESTIMADO

1h30 (incluindo check-in e check-out)

MATERIAIS NECESSÁRIOS

- Multimídia para reprodução de vídeo com som
- Cartas recortadas (**Material de Apoio 7.1**)
- Canetas piloto
- Papel para flipchart
- Materiais para criação de campanha (cartolinas, canetas coloridas, revistas para recorte, cola, tesouras)
- **Diário da Jornada – Sessão 7**





INSTRUÇÕES

PARTE 1: DROGAS E RISCOS

Tempo estimado: 30 minutos

1. Explique que o tópico da discussão de hoje será drogas. Reproduza o **vídeo informativo** da Universidade Federal do Paraná (cerca de 7 minutos), intitulado “Prevenção do uso de álcool e drogas”.
2. Pergunte se elas sabem a diferença entre drogas lícitas e ilícitas. Após explicar esses dois conceitos, escreva “drogas lícitas” e “drogas ilícitas” no flipchart e peça para as participantes citarem exemplos desses dois tipos de drogas.
3. Peça para abrirem o Diário da Jornada – Sessão 7 e categorizarem, oralmente, os tipos de drogas listados em lícitas ou ilícitas:

[Acesse o vídeo informativo](#)



- **ÁLCOOL ETÍLICO** (álcool, cerveja, vinho, vodka, cachaça, uísque etc.)
- **ALUCINÓGENOS** (LSD, ácido, cogumelos)
- **ANFETAMINAS** (metanfetamina, remédios para emagrecer)
- **CAFÉINA** (café, chá, chocolate, refrigerantes à base de cola)
- **COCAÍNA/CRACK**
- **ECSTASY** (metileno-dioxi-metanfetamina, MDMA, “pílula do amor”)
- **ESTERÓIDES ANABOLIZANTES**
- **INALANTES/SOLVENTES** (cola de sapateiro, esmalte, benzina, lança-perfume, “loló”, gasolina, acetona, éter, tiner, aguarrás e tintas)
- **MACONHA/HAXIXE**
- **NARCÓTICOS** (ópio e derivados – heroína, morfina e codeína)
- **TABACO** (cigarro, charuto e fumo)
- **TRANQUILIZANTES** (sedativos, calmantes, etc.)



4. Divida as meninas em 4 grupos. Entregue para cada grupo as cartas do **Material de Apoio 7.1 recortadas**.
5. Explique que, em cada carta, estão descritos os efeitos e riscos associados a um tipo de droga. Dê 15 minutos para que os grupos leiam, discutam e tentem descobrir quais são as drogas descritas.
6. Depois, peça para que cada grupo leia as características de suas cartas e diga quais são as drogas que acham que estão relacionadas. Corrija utilizando a solução do **Material de Apoio 7.1**, se necessário.
7. Promova uma discussão utilizando as seguintes perguntas como guia:

PERGUNTAS PARA DEBATE

- Quais drogas ou substâncias seus amigos usam?
 - Quais mitos sobre as drogas são os mais prejudiciais? Por quê?
 - Como o uso de drogas ou álcool por uma mãe grávida pode afetar sua gravidez? **Exemplos incluem:**
 - » O consumo de álcool ou drogas em qualquer momento da gravidez pode causar problemas físicos, mentais e comportamentais na criança. Não existe uma quantidade segura conhecida de abuso de drogas ou álcool durante a gravidez.
 - » Todos os tipos de álcool são igualmente prejudiciais, inclusive vinho e cerveja.
 - Como você pode ajudar seus amigos, suas amigas e outras jovens grávidas que não têm muitas informações sobre o uso de drogas?
 - Onde as pessoas podem buscar apoio quando estiverem usando drogas ou tentadas a usar drogas ou álcool?
 - Quais são algumas estratégias que as gestantes podem usar para evitar o uso de drogas e álcool?
-
8. Encerre a discussão reforçando que, caso elas se sintam tentadas a usar álcool ou qualquer outra droga durante a gravidez, devem procurar o apoio da sua rede e de profissionais de saúde.



PARTE 2: CAMPANHA DE CONSCIENTIZAÇÃO

Tempo estimado: 40 minutos

1. Pergunte às participantes quais são os fatores de proteção que minimizam ou impedem o uso de drogas. Ajude-as a identificar fatores como autoestima, conhecimento sobre os efeitos nocivos das drogas, apoio da família e amigos, amizades que não usam drogas, apoio profissional e oportunidades de emprego e desenvolvimento pessoal.
2. Pergunte se elas se lembram de alguma campanha de prevenção ao álcool, cigarro ou outras drogas. Auxilie-as citando exemplos de campanhas, caso tenham dificuldade de citar alguma. Relembre pontos específicos, positivos e negativos, das campanhas citadas. Pergunte se elas consideram essas campanhas eficazes e se funcionam com o público de gestantes e jovens gestantes.
3. Divida as participantes em 4 grupos, que podem ser os mesmos da Parte 1. Peça para cada grupo escolher um tipo de droga e criar uma campanha de prevenção destinada a jovens grávidas. Certifique-se que os grupos trabalhem com tipos de drogas diferentes. Explique que a campanha pode ser em qualquer formato (TV, cartaz, rádio, folheto, redes sociais, etc.).





4. Dê aproximadamente 30 minutos para os grupos desenvolverem suas campanhas. Finalizado este tempo, peça para cada grupo apresentar sua campanha em cerca de 5 minutos, destacando os principais elementos e seu impacto para o público-alvo.
5. Conduza uma discussão sobre as campanhas apresentadas, incentivando uma crítica construtiva e troca de ideias. Utilize as perguntas a seguir para guiar a discussão:

PERGUNTAS PARA DEBATE

- Quais elementos das campanhas apresentadas vocês acharam mais impactantes e por quê?
- Como essas campanhas podem ser melhoradas para atingir de forma mais eficaz o público de jovens grávidas?
- Que desafios vocês acham que podem surgir ao implementar essas campanhas na vida real?
- Como vocês acham que as campanhas podem influenciar positivamente as decisões das jovens grávidas em relação ao uso de drogas?

6. Agradeça a participação de todas e encoraje-as a continuar promovendo a conscientização sobre os efeitos nocivos das drogas entre seus amigos e amigas e em suas comunidades.
7. Finalize pedindo para as participantes refletirem em casa sobre as perguntas na seção Diário da Jornada – Reflexões sobre a jornada.



MATERIAL DE APOIO 7.1: DROGAS E SEUS EFEITOS

1.

ORIGEM: Substâncias sintéticas produzidas em laboratório.

EFEITOS: Alívio da tensão e da ansiedade, relaxamento muscular, sonolência, fala pastosa, descoordenação dos movimentos, falta de ar.

RISCOS PARA A FUTURA MÃE: Aumento do risco de complicações na gravidez, incluindo sangramentos e placenta prévia.

RISCOS PARA O BEBÊ: Possível síndrome de abstinência neonatal, baixo peso ao nascer, e potenciais problemas de desenvolvimento.

2.

ORIGEM: Substância obtida a partir de vegetais

EFEITOS: Em pequenas doses: desinibição, euforia, perda da capacidade crítica. Em doses maiores: sensação de anestesia, sonolência, sedação.

RISCOS PARA A FUTURA MÃE: Maior risco de aborto espontâneo, descolamento prematuro da placenta e parto prematuro.

RISCOS PARA O BEBÊ: Síndrome Alcoólica Fetal, que pode causar defeitos físicos, problemas de crescimento e déficits cognitivos.



3.

ORIGEM: Substâncias químicas

EFEITOS: Euforia, sonolência, diminuição da fome, alucinações. Tosse, coriza, náuseas e vômitos, dores musculares. Visão dupla, fala enrolada, movimentos desordenados e confusão mental.

RISCOS PARA A FUTURA MÃE: Aumento do risco de complicações na gravidez e parto prematuro.

RISCOS PARA O BEBÊ: Possíveis malformações congênitas, baixo peso ao nascer e problemas de desenvolvimento neurológico.

4

ORIGEM: Substância extraída a partir de uma planta e misturada a produtos sintéticos obtidos em laboratório.

EFEITOS: Sonolência, estado de torpor, alívio da dor. Sensação de leveza e prazer. Pupilas contraídas.

RISCOS PARA A FUTURA MÃE: Alto risco de complicações obstétricas, incluindo aborto espontâneo e infecções.

RISCOS PARA O BEBÊ: Síndrome de abstinência neonatal severa, baixo peso ao nascer e possíveis problemas de desenvolvimento a longo prazo.



5.

ORIGEM: Substâncias sintéticas obtidas em laboratório.

EFEITOS: Estimulam atividade física e mental, causando inibição do sono e diminuição do cansaço e da fome.

RISCOS PARA A FUTURA MÃE: Aumento da pressão arterial e risco de complicações cardiovasculares durante a gravidez.

RISCOS PARA O BEBÊ: Risco aumentado de defeitos congênitos, baixo peso ao nascer e problemas de desenvolvimento.

6.

ORIGEM: Substância extraída a partir de uma planta.

EFEITOS: Sensação de poder, excitação e euforia. Estimulam a atividade física e mental, causando inibição do sono e diminuição do cansaço e da fome.

RISCOS PARA A FUTURA MÃE: Descolamento prematuro da placenta, hipertensão e risco de acidente vascular cerebral.

RISCOS PARA O BEBÊ: Restrição de crescimento intrauterino, problemas no desenvolvimento cerebral e possíveis malformações.



7.

ORIGEM: Substância extraída a partir de uma planta.

EFEITOS: Estimulante, sensação de prazer.

RISCOS PARA A FUTURA MÃE: Aumento do risco de gravidez ectópica, aborto espontâneo e complicações placentárias.

RISCOS PARA O BEBÊ: Baixo peso ao nascer, maior risco de nascimento prematuro e possíveis problemas respiratórios.

8.

ORIGEM: Substância extraída a partir de uma planta.

EFEITOS: Excitação seguida de relaxamento, euforia, problemas com o tempo e o espaço, falar em demasia e fome intensa. Palidez, taquicardia, olhos avermelhados, pupilas dilatadas e boca seca.

RISCOS PARA A FUTURA MÃE: Possível aumento do risco de anemia e complicações no parto.

RISCOS PARA O BEBÊ: Potencial impacto no desenvolvimento cerebral, possíveis problemas de atenção e aprendizagem a longo prazo.



9.

ORIGEM: Substâncias extraídas de plantas ou produzidas em laboratório.

EFEITOS: Alucinações, delírios, percepção deformada de sons, imagens e do tato. Náuseas, dilatação das pupilas, aumento do pulso, da pressão sanguínea e da temperatura. Euforia, sensação de bem-estar, aumento da autoconfiança, grande desinibição e aumento do desejo sexual.

RISCOS PARA A FUTURA MÃE: Possíveis complicações psiquiátricas e risco aumentado de comportamentos perigosos durante a gravidez.

RISCOS PARA O BEBÊ: Potenciais anomalias congênitas e possíveis efeitos no desenvolvimento neurológico.

10.

ORIGEM: Substância sintética.

EFEITOS: Sensação de bem-estar, plenitude e leveza. Aumento da concentração de dopamina e serotonina. Aguçamento dos sentidos. Aumento da disposição e resistência física, podendo levar à exaustão. Pupilas dilatadas e aumento das batidas cardíacas, da pressão arterial, da temperatura do corpo e da transpiração.

RISCOS PARA A FUTURA MÃE: Risco de hipertermia, desidratação e complicações cardiovasculares.

RISCOS PARA O BEBÊ: Possíveis defeitos cardíacos congênitos e problemas no desenvolvimento do sistema nervoso.



11.

ORIGEM: Substância sintética.

EFEITOS: Aumento da força e do volume muscular, resistência física.

RISCOS PARA A FUTURA MÃE: Alterações hormonais severas que podem afetar a gravidez e complicações hepáticas.

RISCOS PARA O BEBÊ: Possível virilização de fetos femininos e potenciais problemas de crescimento e desenvolvimento.

12.

ORIGEM: Produzida a partir de plantas.

EFEITOS: Estimulante, possui um efeito acentuado sobre a função mental e comportamental, que produz excitação e euforia, redução da sensação de fadiga e aumento da atividade motora. Pode ter efeito diurético.

RISCOS PARA A FUTURA MÃE: Em altas doses, pode aumentar o risco de aborto espontâneo e dificultar a absorção de ferro.

RISCOS PARA O BEBÊ: Consumo excessivo pode levar a baixo peso ao nascer e possível aumento do risco de nascimento prematuro.



RESPOSTAS

1. **TRANQUILIZANTES** (sedativos, calmantes, etc.)
2. **ÁLCOOL ETÍLICO** (álcool, cerveja, vodca, vinho, cachaça, uísque etc.)
3. **INALANTES/SOLVENTES** (cola de sapateiro, esmalte, benzina, lança-perfume, “loló”, gasolina, acetona, éter, tiner, aguarrás e tintas)
4. **NARCÓTICOS** (ópio e derivados - heroína, morfina e codeína)
5. **ANFETAMINAS** (metanfetamina, remédios para emagrecer)
6. **COCAÍNA/CRACK**
7. **TABACO** (cigarro, vape)
8. **MACONHA/HAXIXE**
9. **ALUCINÓGENOS** (LSD, ácido, cogumelos)
10. **ECSTASY** (metileno-dióxido-metanfetamina, MDMA, “pílula do amor”)
11. **ESTERÓIDES ANABOLIZANTES**
12. **CAFÉINA** (café, chá, chocolate, refrigerantes à base de cola)





SESSÃO 8

RECONHECENDO E ENFRENTANDO A VIOLÊNCIA

TIPO DE ATIVIDADE

Discussão em grupo

TEMPO ESTIMADO

1h30 (incluindo check-in e check-out)

OBJETIVOS

- Entender o que é a violência de gênero
- Conhecer a Lei Maria da Penha e as diferentes formas de violência contra as mulheres
- Conscientizar-se sobre a violência obstétrica
- Analisar expressões do senso comum relacionadas à violência
- Desenvolver pensamento crítico sobre situações de violência

MATERIAIS NECESSÁRIOS

- Flipchart
- Canetas piloto
- Definições dos tipos de violência recortadas (**Material de Apoio 8.1**)
- Cartolinas ou folhas grandes
- Cola
- Canetas coloridas
- Post-its
- **Diário da Jornada – Sessão 8**

INSTRUÇÕES

PARTE 1: SENSO COMUM OU NÃO

Tempo estimado: 30 minutos

1. Peça para as participantes abrirem seu Diário da Jornada – Sessão 8 e responderem “sim” ou “não”, caso concordem ou não com as afirmações listadas na seção intitulada “Quiz”.
2. Quando terminarem de responder ao questionário individualmente, divida as participantes em grupos de, no máximo, 5. Peça para compararem e discutirem suas respostas. Dê cerca de 10 minutos para os grupos discutirem.
3. Novamente num único grupo, leia as afirmações em voz alta e promova uma discussão em grupo, utilizando as perguntas abaixo como guia.



- A. **Em briga de marido e mulher, não se mete a colher.**
- Vocês já ouviram essa expressão?
 - Quem você acha que esse tipo de ditado beneficia?
- B. **Ruim com ele, pior sem ele.**
- Vocês acham que um casal deve permanecer junto a qualquer preço?
 - Vale a pena ficar com um homem a qualquer custo?
- C. **Essa criança não para quieta um minuto. Está pedindo pra apanhar.**
- Bater é uma forma de educar?
 - Bater na bunda, dar tapas, etc são formas de violência?
 - O que uma criança aprende quando apanha?
- D. **Ele pode não saber porque está batendo, mas ela sabe porque está apanhando.**
- Existe alguma justificativa para a violência?
 - Alguém merece apanhar?
- E. **É mulher de malandro, gosta de apanhar.**
- Será que uma mulher sempre tem condições de sair de uma situação de violência?
- F. **Também, com esse shortinho curto, ela está pedindo pra alguém mexer com ela.**
- “Mexer” é uma forma de violência? Como se chama? [Assédio de rua.]
 - Nós não temos direito sobre o nosso próprio corpo?
 - Como uma peça de roupa dá margem para outra pessoa nos importunar?
- G. **Homem que é homem não leva desaforo para casa.**
- Que tipo de masculinidade é essa que é tão agressiva?
 - Será que existe uma maneira de ser homem sem ser violento?
- H. **Se ela não queria, por que aceitou sair com ele?**
- Será que nós, mulheres, não podemos mudar de ideia?
 - E, se mudarmos, não devemos ter o nosso direito de dizer ‘não’ respeitado?
- I. **Ele só bate quando bebe, ele fica fora de si.**
- O homem, quando bebe, bate em quem: no chefe, no amigo ou na companheira?
 - Por que existe essa diferença?
 - O uso do álcool justifica ou minimiza a agressão?



4. Encerre a discussão lendo o trecho **“Para refletir”** no final da seção **“Quiz”** do **Diário da Jornada – Sessão 8:**

Muitas formas de violência são naturalizadas por meio de ditados populares e expressões do senso comum, ou seja, que são sempre repetidas sem muita crítica. Quando dizemos que algo é ‘naturalizado’, estamos dizendo que algo é tratado como se fosse natural ou normal, mesmo que não devesse ser.

Muitas vezes, expressões e ditados que ouvimos desde pequenas carregam ideias de violência ou preconceito que passam despercebidas. Por isso, é importante ter um olhar crítico, questionar essas expressões e entender que nem tudo o que é repetido muitas vezes é correto.

‘Desnaturalizar’ é o processo de perceber e desafiar essas ideias para promover uma sociedade mais justa e respeitosa.

PARTE 2: LEI MARIA DA PENHA

Tempo estimado: 35 minutos

1. Escreva a palavra ‘violência’ no centro do flipchart. Peça para as participantes se levantarem e escreverem ou desenharem no flipchart o que vem à mente delas sobre este assunto. Distribua várias canetas piloto entre as participantes para que elas não se sintam constrangidas de irem até o centro da sala.
2. Divida as participantes em 5 grupos. Entregue a cada grupo a definição de um tipo de violência da Lei Maria da Penha (física, psicológica, moral, patrimonial e sexual) recortada (**Material de Apoio 8.1**). Distribua cartolinas, canetas coloridas e post-its.
3. Instrua os grupos a escreverem, em letras grandes, no centro da cartolina, o tipo de violência que receberam e cole a definição recortada abaixo.
4. Peça para que dividam a cartolina em 3 partes, onde devem constar:
 - **Exemplos de situações desse tipo de violência**
 - **Possíveis sinais de que alguém está sofrendo esse tipo de violência**
 - **Formas de ajudar alguém que está passando por essa situação**



5. Dê aproximadamente 20 minutos para os grupos trabalharem. Passado esse tempo, peça que cada grupo apresente brevemente seu painel.
6. Após as apresentações, peça que os grupos troquem os painéis entre si.
7. Forme um grupo único e inicie uma discussão usando as perguntas a seguir como guia:

PERGUNTAS PARA DISCUSSÃO

- Qual tipo de violência vocês acham que é mais comum, mas muitas vezes passa despercebido?
 - Houve alguma informação sobre os tipos de violência que surpreendeu vocês? Qual e por quê?
 - Quais são os principais obstáculos que impedem as mulheres de denunciar situações de violência?
 - De que formas podemos apoiar uma mulher que está passando por uma situação de violência?
 - Como a sociedade pode trabalhar para prevenir a violência contra as mulheres?
 - Como podemos educar as crianças e os jovens para prevenir a violência de gênero no futuro?
 - Quais recursos ou serviços estão disponíveis para as mulheres em situação de violência? [Cite: Delegacia da Mulher, Centro Especializado de Referência, Juizados e varas especiais]
 - Como podemos usar o conhecimento adquirido hoje para promover mudanças em nossas comunidades?
 - Qual é a importância da Lei Maria da Penha? Como ela pode ser fortalecida ou melhorada?
8. Enfatizando que, para apoiar uma mulher em situação de violência, devemos escutar sem julgamentos e perguntar que tipo de ajuda ela gostaria de receber, sempre respeitando a sua vontade (de denunciar ou não, se separar do agressor ou não, etc). Explique que o apoio sem julgamentos é o mais importante e pressioná-la a tomar qualquer atitude pode deixá-la ainda mais fragilizada.
 9. Finalize pedindo para as participantes refletirem em casa sobre as perguntas na seção Diário da Jornada – Reflexões sobre a jornada.

MATERIAL DE APOIO: 8.1 TIPOS DE VIOLÊNCIA CONTRA AS MULHERES

Violência física: qualquer conduta que ofenda sua integridade ou saúde corporal.

Violência moral: qualquer conduta que configure calúnia, difamação ou injúria.

Violência psicológica: qualquer conduta que lhe cause dano emocional e diminuição da autoestima ou que lhe prejudique e perturbe o pleno desenvolvimento ou que vise degradar ou controlar suas ações, comportamentos, crenças e decisões, mediante ameaça, constrangimento, humilhação, manipulação, isolamento, vigilância constante, perseguição contumaz, insulto, chantagem, violação de sua intimidade, ridicularização, exploração e limitação do direito de ir e vir ou qualquer outro meio que lhe cause prejuízo à saúde psicológica e à autodeterminação.

Violência sexual: qualquer conduta que a constranja a presenciar, a manter ou a participar de uma relação sexual não desejada, mediante intimidação, ameaça, coação ou uso da força; que a induza a comercializar ou a utilizar, de qualquer modo, a sua sexualidade, que a impeça de usar qualquer método contraceptivo ou que a force ao matrimônio, à gravidez, ao aborto ou à prostituição, mediante coação, chantagem, suborno ou manipulação; ou que limite ou anule o exercício de seus direitos sexuais e reprodutivos.

Violência patrimonial: qualquer conduta que configure retenção, subtração, destruição parcial ou total de seus objetos, instrumentos de trabalho, documentos pessoais, bens, valores e direitos ou recursos econômicos, incluindo os destinados a satisfazer suas necessidades.

SESSÃO 9

PARTO

TIPO DE ATIVIDADE

Reflexão individual; Encenação;
Discussão em grupo

OBJETIVOS

- Compreender os sinais e estágios do trabalho de parto
- Entender quando uma cesárea é recomendada ou não
- Elaborar um plano de parto personalizado
- Reconhecer e reagir a situações de violência obstétrica

TEMPO ESTIMADO

1h30 (incluindo check-in e check-out)

MATERIAIS NECESSÁRIOS

- Flipchart
- Canetas piloto
- Canetas
- Cartilha do UNFPA: “Planejamento Reprodutivo, Gravidez e Lactação”
- Cartões com exemplos de violência obstétrica (**Material de Apoio 9.1**)
- **Diário da Jornada – Sessão 9**

[Acesse a Cartilha do UNFPA](#)





INSTRUÇÕES

PARTE 1: ESTÁGIOS DO TRABALHO DE PARTO

Tempo estimado: 25 minutos

1. Explique que a sessão de hoje será sobre a etapa final da gestação. Diga que iremos falar sobre o parto, abordando os diferentes estágios do trabalho de parto.
2. Pergunte ao grupo se alguém pode explicar o que é “trabalho de parto”. Compartilhe ou confirme a definição de trabalho de parto como:

Processo de dar à luz a um bebê e expulsar a placenta, membranas e o cordão umbilical do útero para a vagina e depois para fora do corpo

3. Pergunte às participantes se elas sabem quais são os sinais de que uma gestante entrou em trabalho de parto. Facilite a discussão até que o grupo construa as seguintes informações:

Sinais comuns:

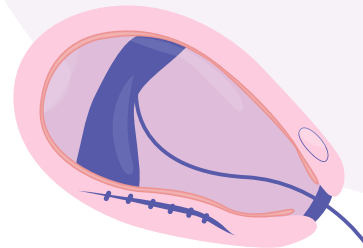
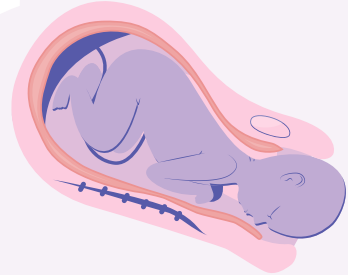
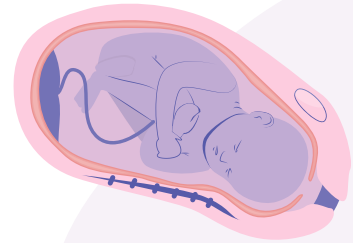
- Contrações – quando se tem uma contração, seu útero se contrai e depois relaxa. Para algumas mulheres, as contrações podem lembrar cólicas menstruais bem mais fortes
- Tampão – muco do colo do útero que se solta e sai pela vagina. Geralmente é um muco gelatinoso e pegajoso, que é rosa porque contém um pouco de sangue

- Rompimento da bolsa – para a maioria das mulheres, a bolsa estoura durante o trabalho de parto, mas isso também pode acontecer antes do início do trabalho de parto

Outros sinais possíveis:

- Dor nas costas
- Vontade de ir ao banheiro, que é causada pela pressão da cabeça do bebê sobre o intestino

4. Diga às participantes que o trabalho de parto consiste em três estágios. Peça para abrirem o Diário da Jornada – Sessão 9 e use as informações lá contidas para explicar os 3 estágios do parto. Certifique-se de explicar o que acontece durante cada estágio e reserve algum tempo para perguntas.
5. Enfatize que o trabalho de parto nem sempre ocorre como planejado. Diga que, caso elas sintam que algo está errado ou se a bolsa estourar e o líquido não for claro, elas devem procurar imediatamente um hospital. **Outros sinais que servem de alerta para entrar em contato com o hospital ou com a médica ou médico:**
 - Se estiverem sangrando
 - Se o bebê estiver mexendo menos que o normal
 - Se estiverem com menos de 37 semanas de gravidez e acharem que podem estar em trabalho de parto



PARTE 2: PLANO DE PARTO

Tempo estimado: 25 minutos

1. Introduza o tópico da cesárea, explicando que é um procedimento cirúrgico que pode salvar vidas em situações específicas, mas que também pode ser realizado de forma desnecessária.
2. Divida o quadro ou flipchart em duas colunas: “Cesárea Recomendada” e “Cesárea Desnecessária”.
3. Peça às participantes que compartilhem situações em que acreditam que a cesárea seja recomendada ou não. Anote as respostas nas colunas apropriadas.
4. Após a contribuição das participantes, complete ou corrija as informações, garantindo que as seguintes situações sejam abordadas:



Cesárea Recomendada:

- Posição anormal do bebê (por exemplo, posição pélvica)
- Placenta prévia (quando a placenta cobre o colo do útero)
- Sofrimento fetal
- Trabalho de parto prolongado ou parado
- Emergências médicas maternas (por exemplo, pré-eclâmpsia grave)
- Infecções ativas transmissíveis (como herpes genital ativo)
- Gestação múltipla com complicações
- Histórico de cirurgias uterinas anteriores que aumentam o risco de ruptura

Cesárea Desnecessária:

- Conveniência do médico ou da gestante (agendar o parto)
- Medo do parto vaginal sem tentativa prévia
- Pressão da equipe médica sem justificativa clínica
- Falta de paciência com a progressão natural do trabalho de parto
- Cesárea anterior sem complicações (muitas mulheres podem ter parto vaginal após cesárea)
- Bebê grande, mas sem desproporção comprovada

5. Peça para abrirem o Diário da Jornada – Sessão 9 para verem a lista detalhada dos casos em que a cesárea é recomendada e os casos em que este procedimento não é necessário. Diga que elas devem reservar um tempo em casa para ler a lista com calma e anotar caso tenham alguma dúvida.

6. Enfatize para as participantes a importância de refletirem sobre o parto que desejam. Diga que este processo de reflexão vai capacitá-las para tomar decisões informadas e também prepará-las para planejar ativamente os diversos aspectos do parto.

7. Explique que, para apoiar neste processo de reflexão, existe uma ferramenta muito útil chamada “Plano de Parto”. Diga que o Plano de Parto é um documento que expressa as preferências da gestante para o parto, ajudando a comunicar seus desejos à equipe médica.

8. Discuta a importância de ter um plano de parto, mesmo sabendo que ele pode ser ajustado conforme as circunstâncias durante o trabalho de parto.

9. Divida as participantes em duplas e peça para abrirem o Diário da Jornada – Sessão 9,



na parte intitulada “Plano de parto”. Explique que este será um exercício individual, mas que elas podem conversar com sua dupla caso tenham alguma dúvida ou queiram trocar ideias. Enfatize que as respostas não precisam ser as mesmas da dupla, pois o Plano de Parto é extremamente pessoal.

10. Dê mais ou menos 20 minutos para que as participantes trabalhem nos seus Planos de Parto. Ao final, escolha duas ou três participantes para compartilharem algumas das escolhas que fizeram nos seus Planos de Parto e explicarem as

razões por trás de suas escolhas. Enfatize que não existem respostas certas ou erradas e fique atenta para que não haja julgamento por parte das demais participantes.

11. Diga que o Plano de Parto pode ser modificado caso elas se informem mais e mudem de ideia sobre qualquer aspecto ao longo da gestação. Enfatize que este é apenas o primeiro passo, mas que elas devem ter este documento finalizado até o final da gestação. Incentive-as a refletir sobre suas preferências e a discuti-las com seus parceiros e familiares.

PARTE 3: VIOLÊNCIA OBSTÉTRICA

Tempo estimado: 20 minutos

1. Explique o conceito de violência obstétrica, que são “maus-tratos físicos, verbais ou emocionais e desrespeito aos direitos das gestantes durante o parto”. Enfatize a importância de reconhecer e denunciar tais práticas para garantir um parto respeitoso e seguro.
2. Entregue cópias impressas ou peça para as participantes acessarem nos seus celulares a **cartilha do UNFPA**.
3. Apresente os direitos do parto e do pós-parto, abrindo a cartilha (impressa ou digital) nas páginas 23 a 31 e percorrendo brevemente sobre cada direito, como o direito a um acompanhante, a consentir ou recusar procedimentos e a ser tratada com respeito e dignidade.
4. Escreva no flip chart as seguintes expressões (na coluna da esquerda) e verbalmente explique o que cada uma significa (coluna da direita).



TIPO DE VIOLÊNCIA	EXPLICAÇÃO E EXEMPLOS
Falta de consentimento informado	Muitas mulheres relatam que procedimentos, como episiotomias ou cesarianas, são realizados sem seu consentimento ou sem explicação adequada.
Tratamento desrespeitoso	Casos de profissionais de saúde que tratam as gestantes de forma grosseira ou insensível, fazendo comentários depreciativos ou desconsiderando suas queixas e preocupações.
Intervenções desnecessárias	O Brasil tem uma das maiores taxas de cesarianas do mundo e elas muitas vezes são realizadas sem necessidade médica, o que pode ser considerado uma forma de violência obstétrica quando não há justificativa clínica.
Negligência e falta de assistência	Durante o trabalho de parto, algumas mulheres relatam falta de assistência adequada, sendo deixadas sozinhas ou sem apoio emocional. Negar o direito ao acompanhante ou a intervenções para aliviar a dor também são formas de violência obstétrica.

- Divida as participantes em 4 grupos e distribua um cartão para cada grupo **(Material de Apoio 9.1)**. Explique que essas frases escritas nos cartões representam exemplos de cada tipo de violência obstétrica. Diga que várias das frases contêm mais de um tipo de violência, mas que foram separadas dessa forma a título de ilustração.
- Peça para, em grupos, montarem uma cena em que pelo menos uma das frases é utilizada. Diga que elas podem escolher uma ou mais frases para incluir numa mesma cena ou preparar várias cenas curtas. Explique que elas devem encenar o contexto da(s) frase(s) e, principalmente, como reagir a essas situações de violência. Peça para manterem em mente, e mostrarem nas cenas, quais medidas podem ser tomadas para proteger seus direitos.



7. Passados aproximadamente 20 minutos, reúna os grupos para encenarem as situações que prepararam. Ao final de cada apresentação, peça para as demais participantes identificarem as estratégias utilizadas pelas personagens para resistirem à violência e garantirem os seus direitos.
8. Em um grande círculo, promova uma discussão utilizando as seguintes perguntas como guia:

PERGUNTAS PARA DEBATE

- Como vocês acham que a sociedade em geral percebe a violência obstétrica? Vocês acreditam que há conscientização suficiente sobre o tema?
- Quais as principais estratégias e ações identificadas para enfrentar a violência obstétrica? Vocês conseguem pensar em outras?
- Vocês acham que a violência obstétrica afeta mulheres negras e brancas da mesma forma? E existem diferenças no tratamento de mulheres **ricas e pobres**?

9. Finalize enfatizando que mulheres negras têm mais chances de terem atendimento negado, serem impedidas de ter acompanhante durante o parto, não receberem anestesia para alívio da dor, além de mais chances de ouvirem agressões verbais.
10. Compartilhe com as participantes o link para o episódio do podcast “40 Semanas”, da Folha de São Paulo, com o título: **“Semana 28: violência obstétrica contra a mulher negra”**.
11. Finalize pedindo para as participantes refletirem em casa sobre as perguntas na seção Diário da Jornada – Reflexões sobre a jornada.

[Acesse o Episódio Semana 28 do podcast 40 Semanas](#)





MATERIAL DE APOIO 9.1: VIOÊNCIA OBSTÉTRICA

Falta de consentimento informado

"Seu corpo não está colaborando, vamos ter que fazer uma cesárea."

"Não tenho tempo para explicar, vamos começar a cesárea."

"Vou te dar um remédio, você nem precisa saber para que serve."

Tratamento desrespeitoso

"Na hora de fazer não gritou, por que está gritando agora?"

"Não chora não, ano que vem você está aqui de novo."

"Se não parar de gritar, vou te deixar sozinha."

"Não exagera, todas as mulheres passam por isso."

Intervenções desnecessárias

"Seu corpo não está colaborando, vamos ter que fazer uma cesárea."

"Vou fazer um corte agora [episiotomia], senão o bebê não vai passar."

Negligência e falta de assistência

"Para de frescura, a dor do parto é assim mesmo."

"Se você não fizer força, seu bebê pode morrer."

"Não precisa de acompanhante, aqui quem manda são os médicos."

"Uma mulher forte como você não precisa de anestesia. Vai na raça!"



SESSÃO 10

VACINAÇÃO E DOCUMENTOS IMPORTANTES

TIPO DE ATIVIDADE

Atividade física interativa; Discussão em grupo

TEMPO ESTIMADO

1h30 (incluindo check-in e check-out)

OBJETIVOS

- Informar as participantes sobre as vacinas e a importância delas para a prevenção de determinadas doenças
- Garantir que as participantes compreendam as imunizações necessárias para proteger seus filhos de várias doenças perigosas nos primeiros anos de vida
- Conhecer os documentos essenciais para exercer seus direitos e acessar benefícios

MATERIAIS NECESSÁRIOS

- Cones
- Bolas médias e macias (3-5)
- Bamboles (9)
- Certificado impresso Mães em formação (**Material de Apoio 10.1**)
- **Diário da Jornada - Sessão 10**





INSTRUÇÕES

PARTE 1: ENTENDENDO A IMUNIZAÇÃO

Tempo estimado: 30 minutos

1. Diga que o tema da sessão de hoje é vacinação. Explique:

As vacinas tornam as pessoas resistentes a determinadas doenças, ou seja, geram imunidade. Toda criança precisa de uma série de vacinas durante os primeiros anos de vida para ficar imune a várias doenças perigosas. É essencial que os bebês completem o ciclo total de vacinas – caso contrário, a imunização pode não funcionar. Uma criança não imunizada corre o risco de contrair doenças perigosas que podem levar a deficiências permanentes, desnutrição e até mesmo à morte.

2. Organize as participantes em um grande círculo. Coloque cones dentro do círculo e diga que esses cones representam a saúde de um bebê ou uma criança.
3. Selecione uma pessoa para ficar dentro do círculo e diga que ela será a “defensora”. Essa pessoa representará a criança e sua tarefa será proteger os cones. Escolha algumas pessoas para ficarem fora do círculo e diga que elas representarão os “germes e vírus” que tentarão derrubar os cones.
4. Explique que os germes e vírus tentarão derrubar os cones jogando bolas leves. Peça para as participantes guardarem uma certa distância umas das outras. A defensora deve tentar impedir que os cones sejam derrubados. Como medida de segurança, oriente as participantes a somente jogar a bola na altura das pernas ao tentar acertar os cones. Explique que os germes e vírus do lado de fora possuem um número restrito de bolas (3-5). Eles podem passar a bola entre si também, para adicionar outra dimensão ao jogo e evitar que todos joguem a bola ao mesmo tempo.
5. Inicie a primeira rodada com os germes e as doenças tentando derrubar os cones enquanto a defensora tenta protegê-los. Cronometre o tempo ou estabeleça um limite de tentativas. Após a primeira rodada, conte quantos cones foram derrubados.
6. Introduza as “imunizações”: Explique que agora a criança tomou as vacinas, ou seja, ficou “imunizada”. Pergunte às participantes quais vacinas são importantes e compartilhe algumas informações adicionais.



7. Escolha 3-4 pessoas, as “imunizações”, para entrar no círculo e ajudar a defender os cones. Explique que elas representam as vacinas que a criança recebeu.
8. Inicie a segunda rodada com os germes e vírus tentando novamente derrubar os cones, agora com a proteção adicional das imunizações.
9. Ao final, contabilize novamente os cones derrubados, comparando com a primeira rodada.
10. Peça novamente para as participantes formarem um grande círculo e promova uma discussão, utilizando as perguntas a seguir como guia.

PERGUNTAS PARA DEBATE

- Como a presença das “imunizações” no jogo influenciou a capacidade de proteção da saúde da criança?
- Vocês conhecem pessoas que não querem vacinar seus filhos? Quais são os argumentos que elas usam? Eles têm base na ciência?
- De que maneira a vacinação contribui para a proteção da comunidade como um todo, além do indivíduo vacinado? [Explique o conceito de imunidade de rebanho, que se refere à proteção indireta contra uma doença infecciosa que ocorre quando uma porcentagem significativa da população está imune, seja por vacinação ou infecção prévia, reduzindo a propagação do patógeno na comunidade.]
- Vocês já ouviram falar do Calendário Nacional de Vacinação?

11. Peça para as participantes abrirem o Diário da Jornada – Sessão 10 para verificarem o Calendário Nacional de Vacinação da Gestante e da Criança e esclareça eventuais dúvidas.





PARTE 2: TESTANDO CONHECIMENTOS SOBRE VACINAÇÃO

Tempo estimado: 25 minutos

NOTA: Se as participantes estiverem muito cansadas após a Parte 1, a atividade a seguir deve ser adaptada. Em vez do jogo da velha humano, organize dois espaços na sala, um para “verdadeiro” e outro para “falso”. Leia as afirmações e explique que as participantes devem se dirigir ao local adequado se acharem que a afirmação é verdadeira ou falsa.

1. Diga que agora iremos organizar um jogo para testar os conhecimentos sobre vacinação. Posicione 9 bambolês no chão e peça para as participantes se posicionarem em duas filas. Dê aos grupos cones de duas cores diferentes, uma cor para cada grupo.
2. Explique este é um “jogo da velha humano” e funciona assim: as 2 pessoas que estão em primeiro lugar na fila devem correr até os bambolês e posicionar seu cone dentro de um deles. As pessoas seguintes devem seguir colocando os cones nos bambolês até que um grupo complete uma linha, uma coluna ou uma diagonal, assim como no jogo da velha.
3. Reforce as questões de segurança, dizendo que elas não devem correr muito rápido e que devem tomar cuidado para não tropeçar.
4. O grupo que ganhar o jogo da velha a cada rodada responde se uma afirmação é verdadeira ou falsa. Se responderem corretamente, ganham um ponto.
5. Repita o jogo até que todas as afirmações tenham sido respondidas.
6. Ao final, diga que as frases e as explicações encontram-se no Diário da Jornada – Sessão 10. Encoraje-as a lerem com calma em casa.



PARTE 3: DOCUMENTOS IMPORTANTES

Tempo estimado: 10 minutos

1. Comece mostrando ao grupo o certificado Mães em formação **(Material de Apoio 10.1)**. Explique que as participantes receberão este certificado quando concluírem o módulo. Pergunte se elas acham importante ter um certificado que comprove que elas realizaram o curso.
2. Explique às participantes que há muitos documentos importantes em suas vidas e nas vidas de seus filhos e filhas. Pergunte se elas conseguem nomeá-los. Alguns exemplos incluem:

- **RG (ênfatize que em breve será CIN)**
- **CPF**
- **Certidão de nascimento**
- **Certidão de casamento**
- **Diploma escolar (fundamental, ensino médio, faculdade)**

-
3. Peça para abrirem o Diário da Jornada – Sessão 10. Leia sobre os documentos e discuta brevemente a importância de cada um.
 4. Diga a elas que devem mantê-los em um local seguro e explique os procedimentos caso elas percam um documento.
 5. Finalize pedindo para as participantes refletirem em casa sobre as perguntas na seção Diário da Jornada – Reflexões sobre a jornada.

MATERIAL DE APOIO 10.1: CERTIFICADO



FUTUROS SEGUROS

CERTIFICADO

DE PARTICIPAÇÃO

ESTE CERTIFICADO ATESTA QUE

Participou ativamente do primeiro módulo do projeto “Futuros Seguros”, intitulado “Mães em Formação”, realizado pela Empodera - Transformação Social pelo Esporte no primeiro semestre de 2025.

Rio de Janeiro, 2025.



JANE MOURA
PRESIDENTE - EMPODERA



SESSÃO 11

MEU FUTURO

TIPO DE ATIVIDADE

Atividade física interativa; Reflexão individual; Discussão em grupo

OBJETIVOS

- Fornecer informações sobre métodos contraceptivos.
- Discutir o envolvimento masculino no uso de contraceptivos.
- Fornecer critérios para o uso de métodos contraceptivos adequados.
- Explorar planos futuros e o impacto do planejamento familiar.

TEMPO ESTIMADO

1h30 (incluindo check-in e check-out)

MATERIAIS NECESSÁRIOS

- Post-its ou pequenos cartões
- Papel de flip chart
- Marcadores coloridos
- Lápis e canetas
- Bola pequena
- Amostras ou imagens de métodos contraceptivos
- Cartilha do UNFPA
- **Diário da Jornada – Sessão 11**

INSTRUÇÕES

PARTE 1: LINHA DO TEMPO

Tempo estimado: 30 minutos

1. Distribua post-its ou pequenos cartões para cada participante. Peça para que escrevam ou desenhem em cada post-it eventos importantes que desejam alcançar em suas vidas nos próximos anos, o que pode incluir:
 - **Ter mais filhos (ou não)**
 - **Metas relacionadas à educação**
 - **Metas relacionadas à carreira**
 - **Sonhos e realizações pessoais (como viagens, projetos, etc.)**
2. Peça para que as participantes escolham um local na parede da sala para colar seus cartões na forma de linha do tempo, organizando-os na ordem em que gostariam que esses eventos acontecessem. Diga que elas podem pensar em idades aproximadas ou fases da vida para cada evento. Incentive-as a pensar sobre como cada evento pode influenciar o próximo e a refletir sobre o que é necessário para alcançar essas metas.



3. Depois de montadas as linhas do tempo, divida as participantes em duplas e peça para que compartilhem suas linhas do tempo com sua dupla. Encoraje discussões sobre desafios potenciais e estratégias para alcançar suas metas.
4. Reúna todas as participantes e discuta temas comuns que surgiram durante a atividade. Pergunte se alguém gostaria de compartilhar alguma ideia ou mudanças de perspectiva que tiveram.
5. Promova um debate, utilizando as seguintes perguntas norteadoras.

PERGUNTAS PARA DEBATE

- Como vocês acham que ter mais filhos pode impactar as metas que vocês colocaram na linha do tempo?
- Como ter mais filhos impacta o planejamento financeiro de vocês para o futuro?
- Quais são os principais fatores que vocês consideram ao decidir quando (ou se) ter mais filhos?
- Como vocês imaginam que o aumento da família poderia afetar suas metas profissionais ou educacionais?
- Que estratégias vocês podem usar para equilibrar o desejo de ter mais filhos com outras prioridades de vida?
- Que papel vocês acham que o parceiro desempenha na decisão de aumentar a família?

6. Finalize enfatizando a importância de ter flexibilidade nos planos e encoraje as participantes a revisar suas linhas do tempo periodicamente e ajustá-las conforme necessário.



PARTE 2: MÉTODOS CONTRACEPTIVOS

Tempo estimado: 35 minutos

1. Diga que, caso elas optem por não ter mais filhos, ou mesmo para ter mais filhos, porém planejados e em momento oportuno, elas precisam conhecer bem os métodos contraceptivos disponíveis.
2. Peça às participantes que formem um círculo. Explique que você vai tocar uma música e passar uma bola (a “batata-quente”). Quando a música parar, quem estiver com a bola deve compartilhar um método contraceptivo que conhece. Cite alguns exemplos de métodos contraceptivos antes de começar. Continue o jogo até que vários métodos tenham sido mencionados.
3. Informe que métodos anticoncepcionais seguros e eficazes estão disponíveis para quem está amamentando. As opções não hormonais, como o dispositivo intrauterino (DIU) de cobre, preservativos e diafragmas, são sempre seguras para serem utilizadas durante a amamentação.
4. Divida as participantes em 6 grupos. Distribua as amostras ou desenhos dos métodos e outras informações específicas sobre cada método para cada uma das equipes:

- **Grupo 1: A pílula**
- **Grupo 2: Dispositivo intrauterino (DIU)**
- **Grupo 3: Preservativos**
- **Grupo 4: Implante**
- **Grupo 5: Injeções**
- **Grupo 6: Contracepção de emergência (“Pílula do dia seguinte”)**





5. Peça a cada grupo que tente responder às seguintes perguntas sobre os métodos que receberam:
- | | |
|---|--|
| a. Como este método evita a gravidez? | d. Quais são suas vantagens? |
| b. Como ele é usado? | e. Quais são suas desvantagens? |
| c. Quais são os mitos sobre este método? | f. Qual é a opinião do grupo sobre esse método? |
-
7. Diga que, para responder às perguntas que elas porventura não saibam, elas podem utilizar o Diário da Jornada – Sessão 11 e a cartilha do UNFPA ou outras fontes confiáveis da internet.
8. Peça que usem a criatividade para preparar uma apresentação sobre seu método para o resto do grupo. Explique que elas podem fazer uma encenação, produzir um pôster, uma história em quadrinhos, um comercial de TV, etc. Passados 20 minutos, cada grupo deve apresentar seu método para as demais participantes.
9. Promova uma discussão utilizando as seguintes perguntas norteadoras:

PERGUNTAS PARA DEBATE

- Quais diferenças e semelhanças vocês notaram entre os métodos apresentados?
- Algum método se destacou para vocês em termos de eficácia ou conveniência?
- Após as apresentações, algum de vocês reconsiderou suas preferências pessoais por algum método? Por quê?
- Quais métodos vocês acham que são mais acessíveis em suas comunidades? Existem barreiras para acessar algum desses métodos?
- Quais mitos sobre contracepção vocês acham que são mais comuns? Como podemos ajudar a desmistificar essas crenças?



10. Explique que sexo seguro não se trata apenas de proteção física, mas também de se sentir empoderada e ter autonomia nos encontros sexuais. Discuta a importância de se sentir confortável e do respeito mútuo nas interações sexuais. Encoraje as participantes a refletirem sobre seus próprios limites e a importância de comunicá-los aos parceiros.
11. Explique às participantes que chegamos ao final do primeiro módulo e que agora aplicaremos um questionário final de avaliação do currículo. Informe que este questionário é importante para avaliar o impacto do programa e ouvir o que elas acharam.
12. Enquanto as participantes finalizam os questionários, prepare os certificados para entrega. Certifique-se de que todos os nomes estejam corretamente escritos.
13. Chame cada participante pelo nome para receber seu certificado. Encoraje uma salva de palmas após a entrega de cada certificado.
14. Ofereça algumas palavras de encerramento, destacando os principais aprendizados e conquistas do grupo. Agradeça a todas pela participação ativa e comprometimento ao longo dos encontros. Abra espaço para que as participantes compartilhem brevemente suas impressões finais, se desejarem.





This image shows a full page of blank, lined paper. The paper is white, and it features approximately 20 evenly spaced, horizontal purple lines running across its entire width. There are no margins, text, or other markings on the page.

FUTUROS SEGUROS

EMPODERA 
Transformação Social pelo Esporte

GRIS

Proudly empowered by

WW
Women Win