

projeto
colo de mãe
valorizando a vida

GUIA PARA GESTANTES

Dados Pessoais

Nome:

Endereço:

Meu telefone ou telefone para contato:

Meu tipo sanguíneo:

A unidade em que faço pré-natal:

Vou ganhar meu bebê na maternidade:

Quem chamar em caso de emergência:

PSICÓLOGA **Tanise**
SABINO
VEREADORA

A primeira infância é um período decisivo para o desenvolvimento físico, emocional e cognitivo da criança, e cada gesto de acolhimento e orientação faz a diferença. Tudo começa no ventre. Cuidar da gestante é cuidar do futuro. Na condição de psicóloga e vereadora em Porto Alegre, acredito profundamente que investir no cuidado integral da gestante e do bebê é cuidar do futuro da nossa cidade. A maternidade precisa ser acompanhada com informação, apoio e amor.

O Projeto Colo de Mãe nasceu justamente com esse propósito: oferecer, especialmente às mulheres das comunidades mais carentes, informações e apoio para que possam vivenciar a maternidade de forma mais segura, saudável e amparada. Aqui, falamos de emoções, alimentação, parto, cuidados com o bebê e também de fé, esperança e começos. Porque cada gestante merece ser bem cuidada.

Ao promover temas como saúde emocional, cuidados com o recém-nascido e fortalecimento dos vínculos familiares, plantamos sementes de amor, proteção e esperança, que acompanharão essas mães e seus filhos por toda a vida.

Tanise Sabino
Psicóloga e Vereadora



Acredito que toda política pública precisa olhar primeiro para quem mais precisa. E nada é mais justo do que cuidar das gestantes, das famílias e dos bebês. O Projeto Colo de Mãe nasceu para acolher, orientar e fortalecer. Ele leva informação, carinho e apoio para as mães que estão gerando o futuro da nossa cidade. Cuidar de quem gera vida é uma missão de amor e responsabilidade.

Como parlamentar comprometido com a proteção da infância e o fortalecimento das famílias, acredito que o cuidado com a gestante é uma das formas mais efetivas de transformar a realidade social. O Projeto Colo de Mãe é uma iniciativa que traduz esse compromisso em ações concretas: oferece orientação, apoio emocional e espiritual, informação de qualidade e um ambiente acolhedor para mulheres que estão vivendo a experiência única da maternidade. A gestação é um momento de grande beleza, mas também de desafios — e nenhuma mãe deve passar por esse período sozinha ou sem apoio.

Tenho muito orgulho de apoiar essa iniciativa ao lado da Vereadora Tanise Sabino, porque acredito que investir na gestante é investir no futuro da nossa cidade, na saúde emocional dos nossos filhos e na construção de uma sociedade mais justa, humana e fraterna.

Deputado Sabino

Presidente da Frente Parlamentar
em Defesa da Criança e do Adolescente

Sumário

	Página
1. O que é o Projeto Colo de Mãe?	6
2. Objetivo	6
3. Público-alvo	7
4. Como funciona o projeto	7
5. Por que participar?	8
6. Projeto Colo de Mãe.....	10
7. Cuidados com a gravidez	11
8. Principais orientações para o parto e pós-parto	13
9. Principais cuidados com o bebê recém-nascido	14
10. Nutrição na gestação	19
11. Gestão emocional na maternidade	21
12. Família: um projeto de Deus	25
13. Conheça a Vereadora Psicóloga Tanise Sabino.....	27
14. Conheça o Deputado Sabino	30
15. Pré-Natal	33
16. Telefones úteis	34

1. O que é o Projeto Colo de Mãe?

O Colo de Mãe é um projeto social criado em 2021 pela Vereadora Psicóloga Tanise Sabino, com o apoio do Deputado Sabino, que visa promover a saúde integral de gestantes em Porto Alegre, oferecendo orientações sobre gestação, parto, cuidados com o bebê, nutrição e saúde emocional.

O projeto fortalece vínculos familiares e contribui para o desenvolvimento saudável das crianças desde a primeira infância, por meio de encontros com profissionais de saúde.

2. Objetivo

Fortalecer o bem-estar emocional, físico e espiritual das mães por meio de orientação profissional voltada à vivência da maternidade.

Objetivos específicos

- ✓ Falar sobre os cuidados com o bebê e com a gestante;
- ✓ Atender mulheres, especialmente em regiões carentes;
- ✓ Oferecer acolhimento, escuta e orientação;
- ✓ Contribuir para uma gestação mais tranquila e saudável;
- ✓ Explicar os principais cuidados com o bebê;
- ✓ Ensinar sobre alimentação e nutrição;
- ✓ Reforçar a importância do vínculo familiar;
- ✓ Falar sobre a saúde emocional da mulher na maternidade;
- ✓ Estimular a fé e a espiritualidade;
- ✓ Entregar um kit de enxoval e uma Bíblia ao final do encontro.



3. Público-alvo

O projeto é voltado para gestantes residentes em Porto Alegre, que poderão participar acompanhadas de uma pessoa de sua confiança — como o pai do bebê, um familiar ou alguém que exerça papel de apoio em sua rede afetiva. Cada turma é composta por até 15 gestantes, o que permite um atendimento mais acolhedor, personalizado e humano.

A presença do acompanhante visa fortalecer os vínculos familiares e envolver a rede de apoio no processo de gestação e nos cuidados com o bebê. O formato em grupos pequenos facilita a troca de experiências, o acolhimento mútuo e o acompanhamento mais próximo por parte dos profissionais envolvidos no projeto.

4. Como funciona o projeto

O projeto Colo de Mãe foi idealizado para oferecer, em um único encontro, um momento especial de cuidado, escuta e orientação para gestantes. Pensado com carinho, o formato é acessível e acolhedor, permitindo que as participantes tenham uma experiência intensa e significativa, mesmo com o tempo reduzido.

O encontro é realizado em um sábado à tarde, com duração total de 5 horas, das 14h às 19h. Escolhemos esse formato para facilitar a participação das mães e de seus acompanhantes, evitando conflitos com compromissos profissionais ou outras atividades da semana. O horário também favorece a presença de quem depende de transporte público ou apoio familiar para se deslocar até o local.

Para tornar o ambiente ainda mais acolhedor, oferecemos um coffee break durante o intervalo das atividades. Esse momento de pausa é também uma oportunidade para integração entre as participantes, fortalecimento de vínculos e troca de vivências entre mulheres que compartilham da mesma etapa de vida.

Nosso objetivo é que cada mulher que participe do projeto sintase cuidada, fortalecida e informada — pronta para viver a maternidade com mais segurança, apoio e amor.



5. Por que participar?

Participar do projeto Colo de Mãe é viver uma experiência única de acolhimento, aprendizado e fortalecimento. Cada encontro é cuidadosamente preparado para oferecer informações essenciais, apoio emocional e espiritual, além de promover o fortalecimento dos vínculos entre gestantes e suas redes de apoio.

Ao longo das atividades, as participantes têm acesso aos conteúdos importantes sobre saúde da gestante, cuidados com o bebê, alimentação, bem-estar emocional e valores familiares. Além disso, o projeto é um espaço para troca de experiências, formação de novas amizades e construção de uma rede de apoio baseada no respeito, no carinho e na fé.

Como parte do projeto, ao final do encontro, as gestantes que participarem de toda a programação receberão três presentes simbólicos e práticos:

1. Kit Enxoval do Bebê

Um presente preparado com muito carinho, composto por itens essenciais para os primeiros cuidados com o recém-nascido. Entre os itens, estão:

- ✓ **Roupinhas:** meias, sapatinhos, calças, blusinhas, tip-top, casaquinho e cobertinha;
- ✓ **Kit higiene:** shampoo, condicionador, sabonete, cotonetes, algodão, lenço umedecido, pomada para assadura e talco;
- ✓ **Ítems de cuidado:** mamadeira, bico para recém-nascido, cortador de unha ou tesourinha, escovinha de cabelo, termômetro, álcool gel;
- ✓ **Importante:** O kit enxoval será entregue somente ao final do encontro, como reconhecimento àquelas que participaram integralmente do projeto, cumprindo toda a carga horária.



2. Bíblia Sagrada

Cada mãe também receberá, ao final do encontro, uma Bíblia Sagrada, como símbolo de fé, orientação e conforto para esse novo tempo. Um presente que marca o início da maternidade com esperança e espiritualidade.



3. Certificado de Participação: O Bebê já nasce preparado para a vida

Ao final do encontro do Projeto Colo de Mãe, cada gestante recebe um certificado de participação, com o seu nome e o nome do seu bebê. Esse gesto simbólico carrega um significado profundo: ele mostra que essa mãe buscou aprender, se preparar e se fortalecer para receber seu filho com amor, consciência e responsabilidade.

Mais do que uma lembrança, o certificado representa que esse bebê já está chegando ao mundo cercado de cuidado, fé e propósito.

Ele nasce com uma mãe mais preparada — e isso faz toda a diferença. É como dizer: “Você já está pronto para começar sua história”. Cheio de potencial, amado desde o ventre, esse bebê vem ao mundo com um certificado que valoriza não apenas sua chegada, mas tudo o que ele pode se tornar.





6. Projeto “Colo de Mãe”

O projeto Colo de Mãe foi idealizado para oferecer às gestantes e seus acompanhantes informações essenciais, acolhimento e apoio durante uma das fases mais intensas, desafiadoras e transformadoras da vida: a maternidade.

O Colo de Mãe é itinerante, levando conhecimento, cuidado e atenção a diferentes bairros de Porto Alegre. As atividades são realizadas, na maioria das vezes, em escolas, clubes de mães, associações comunitárias ou igrejas, aproximando o projeto das famílias e criando espaços de confiança e pertencimento.

Cada encontro é cuidadosamente planejado para tratar temas fundamentais com clareza, afeto e orientação profissional, garantindo que cada participante saia mais preparada e segura para viver esse momento único. Todos os palestrantes e facilitadores participam de forma voluntária, dedicando tempo, conhecimento e coração para transformar vidas, fortalecer vínculos e ampliar a rede de apoio à maternidade.

A seguir, apresentamos os principais conteúdos trabalhados ao longo do projeto, pensados para informar, inspirar e cuidar:

- ✓ Principais orientações para o parto e pós-parto;
- ✓ Os principais cuidados com o bebê recém-nascido;
- ✓ Nutrição: cuidados com a alimentação da gestante e do bebê;
- ✓ Gestão emocional na maternidade;
- ✓ Família: um projeto de Deus.

7. Cuidados com a gravidez

A gravidez é dividida em três trimestres, cada um com suas particularidades e cuidados específicos. É fundamental que a gestante siga as orientações médicas e mantenha um estilo de vida saudável para garantir o bem-estar dela e do bebê.



Primeiro Trimestre (1ª a 12ª semana):

Cuidados com a saúde:

- ✓ **Ácido fólico:** Essencial para a formação do tubo neural do bebê, deve ser iniciado antes ou logo no início da gestação.
- ✓ **Alimentação:** Manter uma dieta equilibrada, rica em nutrientes, evitando alimentos crus ou mal cozidos (carne, peixe, ovos) e queijos não pasteurizados. Também é importante reduzir a ingestão de cafeína e eliminar o álcool.
- ✓ **Hidratação:** Beber bastante água ao longo do dia.
- ✓ **Repouso:** O cansaço é comum, portanto, priorize o descanso e o sono adequado.
- ✓ **Não usar drogas:** Não usar drogas. Não beber. Não fumar.
- ✓ **Uso de medicamentos:** sempre com orientação médica.
- ✓ **Atividade física:** é recomendada — desde que com os devidos cuidados e com acompanhamento médico.
- ✓ **Higiene:** Cuidados com a higiene pessoal, como banhos com água morna e hidratação da pele.

Exames:

- ✓ **Exames de sangue:** Acontecem nos 3 trimestres da gravidez.
- ✓ **Exames de urina e ginecológicos:** Acontecem nos 3 trimestres, para avaliação da saúde da mãe e do bebê.
- ✓ **Ultrassonografia:** Pode ser realizada já no primeiro trimestre, com dois momentos principais:
 - Entre a 8ª e a 10ª semana: para confirmar a gestação, avaliar a saúde inicial do bebê e verificar o número de embriões.
 - Entre a 12ª e a 14ª semana: para o exame morfológico do primeiro trimestre, que permite avaliar alterações cromossômicas e investigar síndromes genéticas.

Segundo Trimestre (13ª a 27ª semana):

Cuidados com a saúde:

- ✓ **Alimentação:** Mantenha uma dieta equilibrada e evite o consumo excessivo de alimentos ricos em açúcar e gordura.
- ✓ **Exercícios:** Continue com atividades físicas leves e adequadas, sempre sob orientação médica.
- ✓ **Sono:** A insônia pode surgir, então procure estabelecer uma rotina de sono.
- ✓ **Higiene:** Cuidados com a higiene bucal e corporal.

Exames:

- ✓ **Exames de sangue e urina:** Monitoram a saúde da mãe e do bebê.
- ✓ **USG Morfológica:** O período ideal para fazer é de 22 a 24 semanas.

Terceiro Trimestre (28ª a 40ª semana):

Cuidados com a saúde:

- ✓ **Exercícios:** Continue com atividades físicas leves e adequadas, com foco no fortalecimento dos músculos e na melhora da circulação.
- ✓ **Alimentação:** Mantenha uma dieta equilibrada e saudável, evitando alimentos que possam causar desconforto.
- ✓ **Descanso:** O cansaço e a insônia podem persistir, então é importante priorizar o descanso e o sono adequado.
- ✓ **Prevenção de quedas:** Evite atividades que exijam esforço físico, abaixar-se ou subir escadas, devido ao risco de quedas.
- ✓ **Preparação para o parto:** Converse com o médico sobre o plano de parto, técnicas de relaxamento e respiração, e faça um curso de preparação para o parto.



8. Principais orientações para o parto e pós- parto

Cuidar da gestação e se preparar para o nascimento do bebê é essencial para garantir segurança e saúde para a mãe e o filho. Veja algumas orientações importantes:

Pré-natal e Momento do Parto

O pré-natal são as consultas e exames que a gestante deve fazer durante a gravidez para acompanhar a saúde dela e do bebê. É fundamental não faltar a essas consultas, pois nelas o médico verifica se está tudo bem e orienta sobre o parto.

Quando o bebê estiver para nascer, a mãe deve ir ao hospital se perceber sinais como contrações regulares, perda de líquido ou sangramento.

O que Levar na Mala para a Maternidade

É importante deixar a mala pronta algumas semanas antes da data prevista para o parto. Alguns itens essenciais são:

- ✓ Documentos pessoais e cartão do pré-natal;
- ✓ Roupas confortáveis para a mãe;
- ✓ Roupas e fraldas para o bebê;
- ✓ Itens de higiene pessoal;
- ✓ Cobertor ou manta para o bebê.

Vacinas e Testes do Recém-Nascido

Logo após o nascimento, o bebê precisa receber vacinas essenciais para protegê-lo contra doenças graves e fortalecer seu sistema imunológico desde os primeiros dias.

Também são realizados importantes testes de saúde — como exames de triagem neonatal — que ajudam a identificar possíveis problemas precocemente. Assim, é possível iniciar o tratamento ou acompanhamento adequado de imediato, garantindo mais segurança e qualidade de vida para o bebê e tranquilidade para a família.

- ✓ Teste do Pezinho: detecta doenças metabólicas e genéticas.
- ✓ Teste da Orelhinha: verifica a audição do bebê.
- ✓ Teste do Olhinho: identifica problemas de visão.
- ✓ Manter a carteira de vacinação atualizada também é essencial para a proteção da criança.

9. Principais cuidados com o bebê recém-nascido

Nos primeiros dias de vida, o bebê exige cuidados especiais para garantir sua saúde, conforto e bem-estar. Vamos conferir os principais:



Higienização e Banho do Bebê

O banho do bebê deve ser feito em local tranquilo e seguro, com água morna (não muito quente) e produtos próprios para recém-nascidos. É importante lavar delicadamente o corpo, sem esquecer das dobrinhas. Depois, secar bem a pele, principalmente nas dobrinhas, para evitar assaduras.

O banho deve ser dado diariamente. Para maior conforto e cuidado do bebê, oferecemos algumas recomendações:

- ✓ Em dias frios, escolha o horário mais quente.
- ✓ Em dias quentes, escolha a hora que desejar, sendo possível dar mais de um banho por dia.
- ✓ O banho deve ser um momento calmo e relaxante. Por isso, prepare com antecedência o material que será usado.
- ✓ Os primeiros banhos devem ser rápidos.
- ✓ Não é necessário que a água seja fria.
- ✓ Procure deixar a temperatura da água semelhante à do corpo do bebê.
- ✓ Encha apenas o fundo da banheira.
- ✓ Antes de colocar o bebê na água, molhe um pouco o rosto e a cabeça dele.
- ✓ Ao lavar as costas do bebê, coloque-o de bruços, cuidando para que o rosto dele não toque a água.

- ✓ Dê preferência ao sabonete neutro.
- ✓ Comece pela cabeça e face, depois desça em direção aos pés.
- ✓ Lave o pescoço, peito, braços, abdômen e pernas, lembrando de lavar as dobras do pescoço e as axilas.
- ✓ Você pode notar uma substância esbranquiçada nas dobras. É uma cobertura protetora que envolvia o bebê antes do nascimento.
- ✓ Certique-se de lavar a área genital por último.
- ✓ Enxágue com água limpa e, a seguir, seque bem o corpo do bebê.

Cuidados com o Umbigo

- ✓ Manter o coto limpo e seco, sem uso de substâncias rotineiras.
- ✓ Não utilizar álcool rotineiramente: pode atrasar a cicatrização, prefira limpeza com água e sabão neutro.
- ✓ Deixar o coto cair naturalmente: normalmente entre 1 a 3 semanas após o nascimento.
- ✓ Posicionamento da fralda: dobrar a parte superior para não cobrir o coto e evitar atrito.
- ✓ Limpeza suave em caso de secreções leves, secando bem.
- ✓ Granuloma umbilical: pode desaparecer sozinho, mas se persistir, precisa de avaliação médica.
- ✓ Não puxar o coto, mesmo que esteja preso apenas por um fio.

Como Trocar as Fraldas

A troca de fraldas deve ser frequente, sempre limpando bem o bumbum com algodão e água morna ou lenços próprios para bebê, evitando assaduras. Ao finalizar, seque bem e, se necessário, use pomada para prevenir irritações.

Como identificar os tipos de choro e o que fazer no caso de cólicas

O bebê chora para se comunicar. Com o tempo, os pais aprendem a reconhecer os tipos de choro:

- ✓ Fome: choro ritmado e calmo.
- ✓ Sono: choro manhoso, seguido de bocejos.
- ✓ Fralda suja: choro incomodado.
- ✓ Cólica: choro intenso, o bebê encolhe as perninhas e fica irritado.

Para aliviar as cólicas, recomenda-se massagens na barriguinha, movimentos de dobrar as pernas do bebê e compressas mornas (sempre com cuidado). Se persistir, procure orientação médica.

Como começar a amamentar?

Logo após o parto, sempre que possível, o bebê deve ser colocado para mamar na primeira hora de vida. Esse contato pele a pele estimula a produção de leite e fortalece o vínculo afetivo.

O bebê deve mamar sempre que quiser, inclusive de madrugada. Nos primeiros dias, ele pode pedir com mais frequência.

A pega correta é essencial para evitar dor e rachaduras nos seios. A boquinha do bebê deve estar bem aberta, abocanhando não só o bico, mas boa parte da aréola (parte escura do seio). O queixo deve encostar na mama.

Cuidados com o seio

Evite lavar os seios com sabão antes e depois das mamadas, pois pode ressecar a pele. A limpeza com água durante o banho é suficiente.

Após a mamada, esfregue suavemente um pouco do próprio leite na aréola e deixe secar naturalmente. O leite tem propriedades cicatrizantes.

Se houver rachaduras ou dor, procure ajuda de um profissional. Muitas vezes é apenas questão de corrigir a posição do bebê.

Quanto tempo o bebê deve mamar?

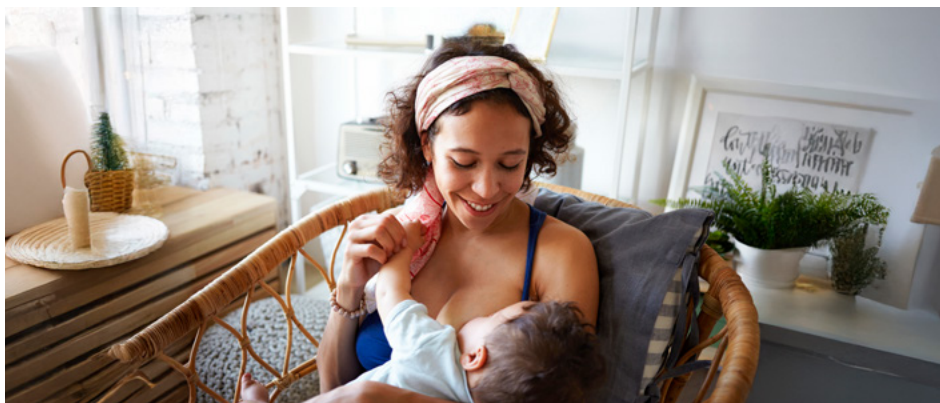
O bebê tem o tempo dele para esvaziar a mama, mas o ideal é não passar de 30min.

Depois de mamar em um seio, ofereça o outro. Na próxima mamada, comece pelo seio que ficou por último.

É importante deixar o bebê sugar até o final, pois o leite do final da mamada é mais rico em gordura e ajuda na saciedade.

Lembre-se: o aleitamento materno deve ser exclusivo até o 6º mês e não há necessidade de oferecer água ou chás nesse período.





Como saber se o bebê mamou o suficiente?

Se o bebê está ganhando peso, faz xixi várias vezes ao dia e parece satisfeito depois de mamar, está tudo indo bem.

O choro nem sempre é sinal de fome. Pode ser sono, cólica ou necessidade de aconchego. O aleitamento materno é exclusivo até o 6º mês.

Como saber se a mamada está sendo adequada?

- ✓ A boca do bebê deve estar bem aberta, com os lábios virados para fora;
- ✓ O rosto dele deve estar próximo à mama, com o queixo encostado nela;
- ✓ A maior parte da aréola deve estar na boca do bebê;
- ✓ Você não deve ouvir barulho de beijo ou estalo de língua;
- ✓ Você pode ouvir o bebê engolindo o leite;
- ✓ Você não deve sentir dor durante a mamada;
- ✓ Você vê o movimento do queixo do bebê para frente e para trás;
- ✓ Ao retirar o bebê do peito, o mamilo deve ter a mesma aparência apresentada no início da mamada, só um pouco mais longo;
- ✓ Alguns bebês acabam adormecendo durante a amamentação e usam o seio apenas como chupeta. Nesses casos, a mãe pode pensar que o bebê está mamando de fato, mas não está. Isso pode resultar em dificuldade para ganhar peso;
- ✓ Não existe leite fraco: cada mãe produz um leite adequado às necessidades do seu bebê, conforme seu desenvolvimento.

Dicas importantes

Evite oferecer mamadeira ou chupeta nas primeiras semanas, pois pode atrapalhar a amamentação.

Mantenha-se bem hidratada e alimente-se de forma equilibrada. Amamentar pode ser cansativo. Tente descansar sempre que o bebê dormir e peça ajuda para as tarefas da casa.

Se houver dificuldade para amamentar, procure orientação. Toda mãe pode e merece ser ajudada nesse momento.

Benefícios do aleitamento materno

Tanto para você quanto para o seu bebê a amamentação é um momento de contato íntimo, que fortalece o vínculo entre vocês:

- ✓ É o alimento mais adequado sob o ponto de vista nutricional;
- ✓ Fornece anticorpos;
- ✓ É de fácil digestão;
- ✓ Passa da mãe direto para o bebê, o que evita sua contaminação;
- ✓ Diminui a possibilidade de surgirem problemas respiratórios;
- ✓ A probabilidade de ocorrerem diarreias é menor do que com o uso de outros leites;
- ✓ Tem papel fundamental no desenvolvimento da arcada dentária.



Como Escolher as Roupas do Bebê

As roupas do bebê devem ser confortáveis, macias e de tecidos leves, como algodão. Evite peças com muitos botões, laços ou itens que possam incomodar. Prefira roupas práticas e fáceis de vestir, principalmente nos primeiros dias.

Importante: antes de usar, lave todas as roupinhas com sabão neutro e enxágue bem para evitar alergias.



10. Nutrição na gestação

A alimentação é um dos pontos mais importantes durante a gestação e nos primeiros anos de vida do bebê. Ela influencia diretamente a saúde da mãe, o desenvolvimento do bebê e até a saúde futura da criança.

Quais os cuidados essenciais com a alimentação durante a gestação?

Durante a gravidez, a mãe precisa de uma alimentação equilibrada e variada, com alimentos ricos em vitaminas, ferro, cálcio, proteínas e fibras. Beber bastante água também é fundamental. Evite ficar muitas horas sem comer e prefira refeições leves e nutritivas.

A que devo estar mais atenta?

Preste atenção na higiene dos alimentos, evitando comer fora de casa em locais desconhecidos. Evite alimentos crus (como carnes malpassadas, peixes crus e ovos mal-cozidos) e fique atenta a alimentos industrializados com muito sal, açúcar ou gordura.

O que devo comer na gravidez? O que devo evitar?

Deve comer:

- ✓ Frutas, verduras e legumes bem lavados;
- ✓ Carnes magras e bem cozidas;
- ✓ Feijão, lentilha e grão-de-bico;
- ✓ Leite e derivados pasteurizados;
- ✓ Pães e cereais integrais.

Deve evitar:

- ✓ Refrigerantes e bebidas alcoólicas;
- ✓ Alimentos crus ou mal-cozidos;
- ✓ Produtos muito industrializados, processados e ultraprocessados (bolacha, biscoitos, sucos solúveis, etc);
- ✓ Café em excesso;
- ✓ Embutidos (salsicha, presunto, linguiça).

Influência dos alimentos na primeira infância e na vida futura dos filhos

A boa alimentação na gestação e na primeira infância ajuda a prevenir doenças como obesidade, diabetes e problemas cardíacos no futuro. Além disso, contribui para o desenvolvimento físico e mental da criança, fortalecendo a imunidade e favorecendo seu crescimento.

Alimentação saudável: como fazer no dia a dia

Organize refeições simples e equilibradas, com pelo menos três porções de frutas e verduras ao dia. Prefira preparar a comida em casa, evitando frituras e produtos industrializados. Tenha sempre opções saudáveis disponíveis e procure fazer pequenas refeições a cada 3 horas. Beber bastante água e evitar refrigerantes é essencial.





11. Gestão emocional na maternidade

A gestação é um momento de profundas transformações: no corpo, na rotina, nas emoções e na forma de enxergar o mundo. Entre as alegrias da espera e os desafios da nova fase, é natural que sentimentos como medo, ansiedade, insegurança, cansaço e até tristeza apareçam. Por isso, o Projeto Colo de Mãe oferece um espaço de acolhimento e orientação para cuidar também da saúde emocional da gestante.

Aqui, a mulher é ouvida, valorizada e orientada a perceber que suas emoções não são sinal de fraqueza, mas um convite ao cuidado — consigo mesma, com o bebê e com seus vínculos familiares.

A chegada de um bebê traz muitas mudanças na vida da mulher, e cuidar da saúde emocional é tão importante quanto cuidar do corpo. Entender o que acontece com os sentimentos nesse período ajuda a passar pela gestação e pelo pós-parto de forma mais leve e saudável.

O que é gestão emocional?

É a capacidade de reconhecer, entender e lidar com os próprios sentimentos de maneira equilibrada. Durante a gravidez e após o parto, surgem muitas emoções diferentes e, por isso, é importante saber como cuidar da mente e buscar apoio quando necessário.

Mudanças emocionais na gravidez

Durante a gestação, é comum que a mulher experimente uma grande variedade de emoções. Alegria, ansiedade, irritabilidade, medo e até episódios de tristeza fazem parte desse processo natural de transformação física e psíquica. Essas alterações emocionais são influenciadas pelas mudanças hormonais, pelas novas responsabilidades e pela adaptação a uma nova identidade: a de mãe.

É importante reconhecer que essas emoções fazem parte da experiência da gravidez e acolhê-las com naturalidade. No entanto, se os sentimentos de tristeza, angústia ou desânimo forem persistentes e intensos, é necessário procurar ajuda psicológica, pois podem indicar a presença de um transtorno emocional que precisa ser cuidado.

O que muda no psicológico da mulher durante a gravidez?

Durante a gestação, a mulher passa por alterações hormonais que podem deixar o emocional mais sensível. É normal sentir medo, alegria, insegurança e ansiedade. Além disso, as mudanças no corpo, as expectativas e as novas responsabilidades também mexem com os sentimentos.

Ansiedade e medo do futuro

A chegada de um filho traz consigo muitas incertezas. É comum surgir medo do parto, da dor, de não estar preparada, de não conseguir cuidar bem do bebê ou de que algo dê errado. A ansiedade diante do desconhecido é uma reação humana natural.

Para lidar com esses sentimentos, é fundamental que a gestante reconheça suas preocupações, compreenda que não precisa ter todas as respostas e busque formas saudáveis de lidar com a espera: respirar conscientemente, manter pensamentos equilibrados, conversar com pessoas de confiança e evitar sobrecargas. A tranquilidade emocional contribui para uma gestação mais leve e segura.

Culpa e comparação

Durante a gestação, muitas mulheres se cobram por não se sentirem como imaginavam que “deveriam” sentir. A comparação com outras mães, especialmente nas redes sociais, pode gerar culpa, baixa autoestima e sensação de fracasso.

É fundamental entender que cada gestação é única, cada

mulher vive a maternidade de forma diferente, e não existe um padrão ideal a ser seguido. Libertar-se da comparação e acolher os próprios limites e imperfeições é um passo essencial para viver a gestação com autenticidade e serenidade.

Vínculo com o bebê desde a gestação

A construção do vínculo entre mãe e bebê começa ainda na barriga. O bebê sente os toques, ouve os sons do ambiente e reconhece a voz da mãe. Falar com o bebê, acariciar a barriga, cantar ou simplesmente se permitir imaginar o rostinho dele são formas de fortalecer esse laço afetivo.

Esse vínculo contribui para o desenvolvimento emocional da criança e para o sentimento de conexão da mãe com a nova vida que está sendo gerada.

Quando os sentimentos negativos são considerados anormais?

É normal se sentir mais emotiva ou preocupada às vezes. Mas se a tristeza, o cansaço ou a ansiedade forem muito intensos, durarem muitos dias ou atrapalharem as atividades do dia a dia, é importante conversar com um profissional de saúde, como um psicólogo ou médico.

Baby blues e depressão pós-parto

Nos primeiros dias após o parto, é comum que muitas mulheres sintam tristeza, choro fácil e oscilações de humor. Essa condição, conhecida como baby blues, geralmente dura poucos dias e desaparece espontaneamente.

Porém, quando os sintomas persistem por semanas ou se intensificam — com perda de interesse, culpa excessiva, insônia, irritabilidade, sensação de incapacidade ou rejeição ao bebê — pode se tratar de depressão pós-parto, uma condição séria que requer acompanhamento profissional.

Reconhecer os sinais e buscar apoio é essencial para garantir o bem-estar da mãe e do bebê. Não é fraqueza sentir-se assim — é um pedido legítimo de ajuda.

A importância do autocuidado

Cuidar de si mesma durante a gravidez é um ato de amor e responsabilidade. O autocuidado não se resume a manter a saúde

física, mas inclui respeitar os próprios limites, permitir momentos de descanso, alimentar-se bem, manter relações saudáveis e dar atenção à saúde mental.

Quando a mulher cuida de si, ela fortalece sua capacidade de cuidar do outro. Maternidade não deve significar anulação de si mesma, mas sim equilíbrio entre dar e receber cuidado.

Como manter a saúde emocional durante a gestação e pós-parto?

- ✓ Converse sobre seus sentimentos com pessoas de confiança;
- ✓ Participe de grupos de gestantes;
- ✓ Procure fazer atividades que relaxem, como ouvir música, caminhar ou ler;
- ✓ Tenha momentos de descanso e sono de qualidade;
- ✓ Não tenha medo de pedir ajuda quando precisar;
- ✓ Mantenha uma rotina leve e organizada;
- ✓ Se necessário, procure apoio psicológico ou médico.

Rede de apoio: o valor de não estar sozinha

A maternidade não precisa — e não deve — ser vivida de forma solitária. Ter com quem contar, seja um parceiro, uma amiga, a família ou uma comunidade, faz toda a diferença na saúde emocional da gestante e da puérpera.

Poder dividir tarefas, conversar, ser ouvida sem julgamento e ter momentos de descanso são direitos que protegem a saúde mental da mulher. Reconhecer os próprios limites e permitir-se pedir ajuda é uma atitude de coragem e sabedoria.



12. Família: um projeto de Deus

A família é o primeiro lugar onde aprendemos sobre amor, respeito, cuidado e fé. É o nosso porto seguro, onde encontramos apoio nos momentos bons e difíceis. Deus criou a família para ser uma bênção e um espaço de proteção e crescimento.



Família: é a nossa base e “porto seguro”

A família é onde tudo começa. É nela que recebemos amor, carinho e ensinamentos que levamos para a vida toda. Ter um ambiente familiar saudável faz com que a gestação e a criação dos filhos sejam mais tranquilas e felizes.

A importância do amor, respeito e fé na família

Amar e respeitar uns aos outros é essencial para manter a harmonia dentro de casa. O amor acolhe, o respeito valoriza e a fé fortalece a família nos momentos difíceis. Orar juntos e conversar sobre Deus ajuda a manter o lar em paz e com bons sentimentos.

A importância de princípios e valores cristãos

Princípios como bondade, perdão, gratidão e humildade são ensinados na família e fazem toda a diferença na vida das crianças. Ensinar valores cristãos desde cedo ajuda os filhos a se tornarem adultos mais justos, respeitosos e confiantes no amor de Deus.

Oração de uma mãe! Desde o ventre!

A gestação é um tempo sagrado, e a família que está sendo formada é parte de um plano maior: o projeto de Deus. A cada dia, a gestante pode fortalecer esse vínculo espiritual com seu bebê por meio da fé. Orar, colocar as mãos sobre a barriga, agradecer a Deus pela vida que está sendo gerada e declarar palavras de bênção sobre o futuro da criança são gestos simples, mas carregados de poder. A oração de uma mãe tem força para mover a mão de Deus e abençoar gerações.

Profetize sobre o seu filho: que ele seja saudável, sábio, protegido e cheio de propósito. Mesmo antes de nascer, ele já pode ser envolvido por amor, fé e palavras de vida.

O que posso fazer para cuidar da minha família?

Sobretudo, orem e estudem a Bíblia juntos, dediquem um tempo ao lazer e recreação, evitem críticas e palavras negativas. Da mesma forma, ame e cuide das pessoas ao seu redor, ensine seus filhos a fazerem o mesmo, pessoas são a razão de nossa existência. Sempre use palavras de afirmação e tenha tempo de qualidade com a sua família.

Mandamentos para felicidade da família

- ✓ Valorizem a presença um do outro;
- ✓ O tempo é o principal ativo da família, usem a seu favor;
- ✓ Não levem a vida tão a sério a ponto de perder a graça;
- ✓ Nem levem tudo na brincadeira a ponto de perder a seriedade;
- ✓ Perdoe e não fique remoendo o passado;
- ✓ Busque se alimentar de maneira saudável;
- ✓ Estimule a prática de exercícios físicos;
- ✓ Proponha mais momentos juntos;
- ✓ Estimule os hobbies e prazeres individuais;
- ✓ Respeite a individualidade de cada membro da família;
- ✓ Memorize promessas bíblicas de Deus sobre a família.



Conheça a Vereadora Psicóloga Tanise Sabino



TANISE PAZZIM SABINO

Psicóloga • Vereadora • Palestrante • Pregadora • Escritora

Tanise Pazzim Sabino é psicóloga há 20 anos e vereadora em seu segundo mandato na cidade de Porto Alegre. Sua atuação parlamentar é voltada à promoção da saúde mental e à inclusão social.

Entre suas principais frentes de trabalho está a prevenção da automutilação e do suicídio, com ações de conscientização e articulação de políticas públicas. Tanise também se dedica intensamente à pauta da dependência química, atuando na prevenção, no tratamento e na ressocialização de pessoas em situação de drogadição.

Outro foco de sua atuação é a defesa dos direitos das pessoas com autismo, TDAH, TOD, esquizofrenia e demais transtornos mentais, lutando por acesso a diagnóstico, tratamento adequado e inclusão, especialmente no ambiente escolar e nos serviços públicos de saúde.

Tanise tem lutado por políticas públicas que garantam o cuidado e o acolhimento das pessoas com transtornos mentais, e defende com firmeza a presença de psicólogos e monitores nas escolas, como forma de promover uma educação mais inclusiva, acolhedora e preparada

para lidar com as necessidades emocionais e comportamentais dos alunos.

Também é uma defensora ativa dos direitos das mulheres, atuando para fortalecer políticas públicas que promovam o bem-estar, a saúde e o protagonismo feminino. Por meio de iniciativas como o projeto Colo de Mãe, voltado ao cuidado integral de gestantes, e o Mulheres com Propósitos, que inspira e capacita mulheres a descobrirem seu valor e papel na sociedade, Tanise reafirma seu compromisso com a valorização da mulher em todas as fases da vida.

Atualmente, a vereadora preside quatro Frentes Parlamentares na Câmara Municipal:

- ✓ Frente Parlamentar de Promoção à Saúde Mental;
- ✓ Frente Parlamentar de Prevenção ao Suicídio e Automutilação;
- ✓ Frente Parlamentar da Dependência Química: Prevenção, Tratamento e Ressocialização;
- ✓ Frente Parlamentar de Apoio à Regulamentação da Lei Federal nº 13.935/2019 (que garante a presença de psicólogos e assistentes sociais nas escolas públicas).

Além disso, é vice-presidente da Frente Parlamentar em Defesa da Liberdade Religiosa e do Estado Laico e Frente Parlamentar Evangélica, reafirmando seu compromisso com a pluralidade, o diálogo e a promoção da dignidade humana.

Formação acadêmica

- ✓ Psicóloga (ULBRA/2004);
- ✓ Mestrado Acadêmico em Psicologia Clínica (UNISINOS);
- ✓ Especialista em Psicologia e Saúde Mental (PUC/PR);
- ✓ Especialista em Gestão Pública (UFRGS);
- ✓ Especialista em Coordenação e Dinâmicas de Grupos (SBDG);
- ✓ Especialista em Psicologia Organizacional (IDG);
- ✓ Especializanda em TEA, TDAH e Inclusão (PUC/PR).

Trajetória profissional

- ✓ Tanise tem no seu currículo 17 anos de administração pública municipal, tendo trabalhado na Prefeitura de Porto Alegre e na Câmara de Vereadores;
- ✓ Foi assessora parlamentar na Câmara de Vereadores (2017-2018);
- ✓ Foi Secretária Adjunta da Secretaria de Planejamento Estratégico e Orçamento da Prefeitura de Porto Alegre no Governo Fortunati (2015-2016);
- ✓ Foi Diretora da Escola de Gestão Pública da Prefeitura de Porto Alegre (2009-2015);
- ✓ Foi chefe do Gabinete Médico do DMAE da Prefeitura de Porto Alegre (2005-2009);
- ✓ Foi assessora da Fundação de Assistência Social – FASC - (2005);
- ✓ Psicóloga Clínica – Atendimento em consultório – (2004-2006).

Escritora

Ao longo de sua trajetória, a Vereadora e Psicóloga Tanise Sabino participou de diferentes obras que refletem seus valores, sua experiência e seu compromisso com as pessoas.



Preparação para aposentadoria: Conceitos e práticas



Ana: uma história de superação e milagre



Diário Azul 4: Uma jornada além do autismo



Mulheres na psicologia

Conheça o Deputado Sabino



DEPUTADO SABINO

Advogado • Deputado • Palestrante • Pregador

Elizandro Sabino é advogado com mais de 20 anos de atuação e tem uma trajetória pública marcada pelo compromisso com a proteção da infância e da juventude. Foi conselheiro tutelar por dois mandatos, vereador em Porto Alegre também por dois mandatos e atualmente cumpre seu segundo mandato como deputado estadual no Rio Grande do Sul.

Ao longo de sua caminhada, Sabino tem se dedicado especialmente à defesa de políticas públicas voltadas à criança e ao adolescente, atuando na promoção de direitos, no fortalecimento da rede de proteção e na construção de caminhos de dignidade e esperança para as novas gerações. Sua atuação combina experiência jurídica, sensibilidade social e firmeza na defesa da família, da fé e da cidadania.

Formação Acadêmica:

- ✓ Advogado (ULBRA) há mais de 20 anos;
- ✓ Mestre em Direito pela Universidade de Santa Cruz do Sul (UNISC/RS) e com ampla experiência na administração pública;
- ✓ Especialização em Família e Sucessões (ULBRA).

Trajetória no Conselho Tutelar:

- ✓ Foi Conselheiro Tutelar na Microrregião 06 de Porto Alegre.
- ✓ Eleito por duas gestões (2001 a 2003 e 2004 a 2007), no pleito de 2001 foi o candidato mais votado de Porto Alegre, conquistando 1.245 votos. Na eleição de 2004 ampliou sua votação para 1.516 votos, sendo o candidato mais votado da microrregião 06.
- ✓ Foi Coordenador Geral do Conselho Tutelar, Corregedor dos Conselhos Tutelares, Conselheiro de Direitos do Conselho Municipal dos Direitos da Criança e Adolescente (CMDCA) e membro titular do Fórum da Ficha de Infrequência Escolar (FICAIS) junto às Secretarias Estaduais e Municipais de Educação e Ministério Público.
- ✓ Devido sua grande experiência na área da infância e adolescência, foi professor de diversos cursos preparatórios para a prova do processo seletivo da eleição do Conselho Tutelar do Estado do Rio Grande do Sul.

Trajetória no Serviço Público:

- ✓ Após a experiência como Conselheiro Tutelar, atuou como assessor na Secretaria Municipal de Obras e Viação (SMOV) – em 2008;
- ✓ Foi Coordenador Jurídico do Departamento Municipal de Habitação (DEMHAB) – em 2009 à 2012;
- ✓ Foi Secretário Municipal de Mobilidade Urbana da cidade de Porto Alegre, entregando diversas obras, tais como a 1ª parte da orla do Guaíba.

Trajetória Política:

Câmara de Vereadores:

- ✓ Em 2012, foi eleito Vereador de Porto Alegre com a expressiva votação de 6.741 votos;
- ✓ Em 2016, foi reeleito com 9.845 votos. Comparando as eleições de 2012 com a de 2016, o Vereador Elizandro Sabino fez 3.104 votos a mais, ou seja, ampliou a sua votação em 46%, tornando-se o vereador mais votado do PTB;
- ✓ Atuação na câmara de vereadores: Como Presidente da Frente Parlamentar de Defesa da Criança e do Adolescente (FPDCA), teve como objetivo promover o debate sobre a garantia de direitos, situação de rua, exploração sexual, abrigos, internação na FASE, acesso à saúde, a delegacia especial, lazer,

profissionalização, transportes escolar/social, evasão escolar, entre outros temas;

- ✓ Elizandro Sabino foi eleito Presidente da Comissão de Constituição e Justiça (CCJ) no ano de 2015, comissão onde se realiza análise técnica-jurídica de todos os projetos de leis que tramitam junto à CMPA, realizando consultas e apresentando parecer pela existência de impedimento legal ou não, sob o aspecto da constitucionalidade e possibilidade de tramitação dos referidos projetos. Em 2016 foi Presidente da Comissão Permanente de Urbanismo, Transporte e Habitação (CUTHAB).

Assembleia Legislativa:

- ✓ Eleito deputado estadual (2019) e reeleito em 2022;
- ✓ Enquanto deputado, no seu primeiro mandato, Sabino foi o Primeiro Secretário da Mesa Diretora da Assembleia Legislativa, atuando diretamente em Sessões Plenárias;
- ✓ Presidente da Comissão de Finanças, Planejamento, Fiscalização e Controle e membro da Comissão de Constituição e Justiça e da Comissão de Defesa do Consumidor.

Presidente de seis Frentes Parlamentares, entre elas:

- ✓ Frente Parlamentar de Defesa da Criança e do Adolescente;
- ✓ Frente Parlamentar da Justiça Notarial e Registral;
- ✓ Frente Parlamentar do Sistema Penitenciário;
- ✓ Frente Parlamentar em apoio às Santas Casas de Misericórdia, Hospitais e Entidades Filantrópicas;
- ✓ Frente Parlamentar em apoio à Criação do Hospital Regional Federal do Vale dos Sinos, Paranhana e Serra;
- ✓ Frente Parlamentar para debater a Saúde, Educação, Segurança e Produção no Campo.

Faça o seu Pré-Natal

Saiba a que Unidade de Saúde você pertence ligando para o 156. Realize seu pré-natal conforme seu endereço.

Qualquer dúvida você pode ligar para a Gerência Distrital da sua região:

Gerências distritais

Centro

R. Capitão Montanha, 27 (6º andar)
3226-5002

Noroeste/Humaitá - Navegantes - Ilhas

R. Três de Abril, 90
3289-3428 / 3341-6120

Leste/Nordeste

R. Marieta Menna Barreto, 210
3287-7794 / 3287-5681

Norte/Eixo Baltazar

Av. Baltazar de Oliveira Garcia, 744
3340-2200 / 3347-7282

Glória/Cruzeiro/Cristal

Av. Moab Caldas S/N (ex Av. Tronco)
3289-4088 / 3289-4089

Sul/Centro-Sul

R. Prof. João Pitta Pinheiro Filho, 176
3249-8112 / 3247-1877

Restinga/Extremo-Sul. Sede CAR Restinga

R. Antonio Meirelles Leite, 50
3250-5635 / 3261-7486

Partenon/Lomba do Pinheiro

Av. Bento Gonçalves, 3722
3289-5529 / 3336-7208

Telefones úteis

Hospital São Lucas da PUC
Av. Ipiranga, 6690 - Jardim Botânico
3320-3000

Hospital Nossa Senhora da Conceição
Av. Francisco Trein, 596 - Cristo Redentor
3357-2000

Hospital de Clínicas de Porto Alegre
Av. Ramiro Barcellos, 2350/2º andar - Bom Fim
3359-8000

Hospital Divina Providência
Rua da Gruta, 145 - Glória
3320-6000

Hospital Materno Infantil Presidente Vargas
Av. Independência, 661 - Independência
3226-9300

Hospital Fêmina
Av. Mostardeiro, 17 - Moinhos de Vento
3314-5200

Santa Casa de Misericórdia
Rua Prof. Annes Dias, 285 - Centro
3214-8080

Centro de Informações Toxicológicas - CIT
Presta serviço de orientação para casos de ingestão acidental de substâncias tóxicas.
Av. Ipiranga, 5400
2139-9200 / 2139-9201

Sistema Nacional de Informação Sobre Teratogênicos (SIAT)
Presta serviço gratuito de informações para médicos e pacientes sobre efeitos de medicamentos e de outros agentes químicos, físicos e biológicos na gestação.
Rua Ramiro Barcellos, 2350 - Serviço de Genética do Hospital de Clínicas de Porto Alegre
3359-8008

Lembretes

Dúvidas para perguntar ao médico:
(ou outros profissionais de saúde)

Recomendações do médico:
(ou outros profissionais de saúde)

Dados do Bebê

Nome:

Data de Nascimento:

Peso:

Altura:

Hospital:

Médico:

Cidade:

Estado:

Anotações



Contato: (51) 99934.2144 (Whats/celular)

Coordenação:



Tanise Sabino
Psicóloga e Vereadora
www.tanisesabino.com.br
[@tanisesabino](https://www.instagram.com/tanisesabino)



Elizandro Sabino
Advogado e Deputado Estadual
www.elizandrosabino.com.br
[@elizandrosabino](https://www.instagram.com/elizandrosabino)



projeto
**colo~
de mãe**
valorizando a vida



GUIA PARA GESTANTES

PSICÓLOGA
Tanise SABINO
VEREADORA

