



# GUIA RÁPIDO: APOIO DO PARCEIRO NO 1º TRIMESTRE

*5 formas práticas de fortalecer a rede de apoio desde o início*

## 1. Introdução: O Papel da Rede de Apoio

O primeiro trimestre de gestação é marcado por profundas alterações hormonais e físicas que, embora muitas vezes invisíveis externamente, exigem um suporte robusto. O papel do parceiro ou parceira não é apenas de espectador, mas de co-protagonista na construção de um ambiente seguro e acolhedor. O apoio precoce está diretamente correlacionado à redução dos níveis de cortisol (estresse) na gestante, favorecendo o desenvolvimento fetal saudável.

## 2. 5 Formas Práticas de Apoio (Cards Informativos)

### 2.1. Gestão da Hidratação e Náuseas

O parceiro deve assumir a responsabilidade de garantir que a gestante mantenha a ingestão hídrica. Dica prática: Mantenha sempre uma garrafa de água fresca e pequenos lanches secos (como biscoitos de água e sal) próximos à cama para ajudar a mitigar os enjoos matinais antes mesmo dela se levantar.

### 2.2. Assunção da Carga Doméstica

A fadiga do primeiro trimestre é intensa e real. Dica prática: Identifique tarefas que envolvam cheiros fortes (limpeza, preparo de certas proteínas) e assuma-as integralmente, pois a sensibilidade olfativa aumentada é um gatilho comum para o mal-estar.

### 2.3. Validação Emocional e Escuta Ativa

As oscilações de humor são fisiológicas. Dica prática: Pratique a escuta sem julgamentos. Em vez de oferecer soluções imediatas, utilize frases como *"Eu entendo que você está cansada e estou aqui com você"*. A presença emocional é o suporte mais valioso.

### 2.4. Logística de Saúde e Consultas

O envolvimento no pré-natal deve começar no dia 1. Dica prática: Organize o calendário de exames e consultas. Esteja presente fisicamente ou por vídeo, anotando as orientações médicas para que a gestante possa focar apenas na interação com o profissional.

### 2.5. Preparação e Estudo Conjunto

A responsabilidade pelo conhecimento não deve ser apenas da gestante. Dica prática: Reserve 15 minutos por dia para ler sobre o desenvolvimento fetal daquela semana. Saber o que está acontecendo no corpo dela demonstra compromisso e reduz a ansiedade do casal.

Atenção: Este guia tem caráter informativo. Sintomas de depressão gestacional ou ansiedade extrema devem ser reportados imediatamente ao médico obstetra.

**Tier COREN:**  **Informação Geral**