

O ENFERMEIRO NA PROMOÇÃO DO AUTOCUIDADO DURANTE O PUERPÉRIO

Amanda Ferreira Gonçalves¹, Harlene Michelle Nascimento de Oliveira¹, Vivian Ellen Freitas Cavalcante¹, Yara Karla Santos Matias, Maycon Carvalho dos Santos² Ana Cristina Oliveira Soares²

1 - Acadêmicas do Curso de Enfermagem da Faculdade Brasileira (MULTIVIX);

2 - Docente do Curso de Enfermagem do Centro Universitário Multivix Vitória

RESUMO

O puerpério, período também conhecido como pós-parto, tem início após a saída da placenta até o momento em que o organismo materno retorne para suas condições pré-gravídicas. A equipe de enfermagem desempenha um papel extremamente importante nos cuidados durante a fase do puerpério, sobretudo quando a mãe e o RN ainda estão na maternidade. Este estudo busca realizar uma pesquisa bibliográfica narrativa, com objetivo apresentar práticas de autocuidado das mulheres no período pós-parto e como o enfermeiro(a) pode ajudar nesse processo para uma boa evolução do vínculo mãe-bebê. Nota-se que os enfermeiros(as) são os profissionais os responsáveis por estar ensinando as mães os principais cuidados que serão ofertados para o RN como a amamentação, banho e vestimenta, além de educar o processo de autocuidado da própria mãe que, por vezes, pode encontrar-se desesperada frente a uma nova rotina em sua vida.

Palavras-chave: puerpério; autocuidado; enfermeiro.

INTRODUÇÃO

O nascimento de um filho é um momento repleto de alegria vivido pela família, sobretudo pelos pais, e toda a atenção fica destinada ao recém-nascido. Contudo, logo após o nascimento, alguns cuidados precisam ser prestados tanto para a criança, como também para a mãe, que acabou de sair de um trabalho de parto, e por vezes podem não saber como reagir e cuidar do bebê daquele ponto em diante (BRASIL, 2014).

Seja pelas novidades que permeiam a maternidade, pelo amor ao filho ou pela cobrança individual ou social que a mulher sofre, a atenção nessa fase acaba sendo majoritariamente direcionada ao bebê, restando à mãe pouco cuidado nessa fase tão delicada. Muitas são as dúvidas e inseguranças da mulher nessa fase, seja ela nulípara ou não, quanto à alimentação, higiene

própria ou do filho, amamentação, posicionamento no berço, dentre outros (DE OLVIDINDO et al., 2021).

O puerpério, período também conhecido como pós-parto, tem início após a saída da placenta até o momento em que o organismo materno retorne para suas condições pré-gravídicas. Está dividido em três momentos: imediato (1º ao 10º dia), tardio (11º ao 45º dia) e remoto (a partir do 45º dia) (DE SOUZA et al., 2021). Esta fase é o momento em que ocorrem diversas modificações corporais e psicoemocionais, ou seja, a recuperação do organismo feminino, sendo caracterizado por uma profunda necessidade provinda da mãe e do recém-nascido (RN) (GOMES et al., 2017).

Infelizmente, após o nascimento da criança, muitas mães apresentam dificuldades frente aos cuidados que deverão ser prestados ao RN e também os cuidados que ela precisa ter consigo mesma, por vezes isso é visto geralmente em casos de mães de primeira viagem (DE SOUZA et al., 2021).

De acordo com Gomes et al. (2017), a equipe de enfermagem desempenha um papel extremamente importante nos cuidados durante a fase do puerpério, sobretudo quando a mãe e o RN ainda estão na maternidade, estes profissionais conseguem abordar meios que podem auxiliar na busca de um desenvolvimento sadio do binômio durante esta fase, sobretudo devido a tantas experiências e estudo na área técnica.

Neste contexto, a equipe de enfermagem precisa estar por perto durante esta fase para prestar orientações necessárias, estimular a amamentação com ensinamentos de posição e pega, cuidados com a ferida pós-operatória (em casos de cesárias), ensinar os cuidados com o cordão umbilical, cuidados domiciliares, entre outros, desempenhando sempre um papel humanizado e de tranquilidade entre o binômio, além de estimular a prática do autocuidado da puérpera (GOMES et al., 2017).

Este estudo busca realizar uma pesquisa bibliográfica narrativa, com objetivo apresentar práticas de autocuidado das mulheres no período pós-parto e como o enfermeiro(a) pode ajudar nesse processo para uma boa evolução do vínculo mãe-bebê.

METODOLOGIA

O presente trabalho consiste em uma revisão bibliográfica do tipo narrativa com caráter descritivo. As fontes bibliográficas foram pesquisadas com auxílio da Biblioteca Virtual de Saúde (BVS) e selecionadas nas seguintes bases de dados: Literatura Latino-americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS) e Scientific Electronic Library Online (SCIELO), cujos objetivos, repise-se, estejam relacionados diretamente ao tema deste estudo e contendo os descritores “desafios”, “pós-parto”, “puerpério” e “enfermagem”.

Quanto aos critérios de inclusão, temos:

- Literatura disponível na íntegra;
- Publicações de caráter nacional e/ou internacional;
- Publicações dos últimos 10 anos;
- Publicações que visem responder ao objetivo deste trabalho.

As demais publicações que não se enquadraram nos critérios de inclusão foram excluídas desta pesquisa.

Ao todo foram encontradas 1.154 publicações, destas foram selecionadas um total de 10 materiais após passar pelos critérios de inclusão e exclusão citados anteriormente e que, de acordo com a leitura exploratória, se enquadravam no perfil esperado para discussão desta pesquisa e resposta do objetivo central.

Já com os materiais selecionados e leitura prévia da equipe redatora, foram retiradas as informações necessárias e pertinentes de cada autor e suas ideias frente a temática trabalhada, e com essas informações foram redigidos os resultados de maneira dinâmica e prática, com auxílio de tabela, para fácil interpretação do leitor.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Quanto aos resultados, foi organizado em formato de tabela (Tabela 1) com três colunas (número, título/autor/ano e resumo) os artigos selecionados para responder a temática central sobre as dificuldades enfrentadas por mulheres no período pós-parto e como a equipe de enfermagem pode ajudar nesse processo.

Tabela 1: Resumo dos artigos selecionados para discussão desta pesquisa.

Nº	Título/Autor/Ano de publicação	Resumo
1	<p>Cuidado pós-parto as mulheres na atenção primária: construção de um modelo avaliativo. BARATIERI, Tatiane; NATAL, Sonia; HARTZ, Zulmira Maria de Araújo. 2020</p>	<p>“O estudo elaborou a teoria do programa, em que a assistência pós-parto na APS precisa idealmente ocorrer de forma integral, conforme as necessidades de saúde física, psicológica, emocional e social; considerar a individualidade das mulheres com filhos vivos ou em situações de óbito fetal/infantil; iniciar no pré-natal e ter continuidade no pós-parto, com envolvimento das famílias/companheiros (as). A teoria do programa estabeleceu a contextualização e um desenho lógico com objetivo, metas, atividades, produtos, resultados e impacto, até então não sistematicamente explicitados na literatura e documentos. Verificou-se que a assistência pós-parto é avaliável por meio de uma análise de implantação e que a teoria do programa definida pode ser utilizada por diversos atores, tanto em nível nacional quanto internacional, para implantar e/ou aprimorar a assistência integral às mulheres no pós-parto.”</p>
2	<p>Necessidades de autocuidado no período pós-parto identificadas em grupos de puérperas e acompanhantes. BARBOSA, Eryjosy Marculino Guerreiro et al. 2018</p>	<p>“Possibilitou-se conhecer as reais demandas das puérperas a partir da identificação de suas necessidades de autocuidado e expectativas: higiene, cuidado com os pontos, cuidados do cabelo e pele, nutrição, cuidado com as mamas, benefícios da amamentação para a mulher, retorno da atividade sexual, planejamento familiar, indicação e retorno da atividade física, perda de peso, uso de cinta, repouso, atividades do lar, comparecimento às consultas puerperais, saúde mental e apoio familiar.”</p>
3	<p>Práticas de cuidado de si: mulheres no período puerperal. CASTIGLION. Crislen Malavolta et al.</p>	<p>“As práticas de cuidados de si realizadas pelas mulheres durante o puerpério, concentraram-se em torno do repouso, higiene,</p>

	2016	alimentação, uso de medicamentos, atividade sexual e também a amamentação e os cuidados com a criança. Os mitos em relação ao puerpério emergiram, principalmente, nas práticas de cuidados de si desenvolvidas no âmbito familiar.”
4	A prática educativa realizada pela enfermagem no puerpério: representações sociais de puérperas. DODOU, Hilana Dayana et al. 2017	“Os conteúdos das representações acerca da prática educativa denotam que ela está associada às orientações da equipe de enfermagem, com ênfase principalmente na amamentação e alimentação da nutriz. Evidenciou-se também a carência de ações educativas acerca do autocuidado da puérpera.”
5	Percepções de profissionais frente à (in) aplicabilidade das políticas na atenção ao parto e ao nascimento. GABRIEL, Adriana Duarte et al. 2019	“O estudo demonstrou que o aprofundamento nas propostas das práticas baseadas em evidências e promoção às mudanças reais e significantes na atenção ao parto, torna-se necessárias para a eficácia no saber e fazer saúde, promovendo a integração nas ações e formação desse profissional em seu cotidiano.”
6	Proceso educativo de enfermería para promover el autocuidado de la mujer durante el puerpério. HERNÁNDEZ, Beatriz Adriana Acevedo et al. 2016	“Socialmente, o puerpério é um acontecimento cotidiano influenciado por crenças pessoais, sociais e culturais, situação que o legado sociocultural não satisfaz com cuidados genéricos influenciada pela família.”
7	Saberes e experiências de gestantes sobre autocuidado puerperal e cuidado do/a recém-nascido/a mediante práticas educativas. MOTA, Jessica Fonseca et al. 2021	“Evidenciou-se necessidade e relevância das práticas educativas desde a gestação, contudo valorizou-se o cuidado do/a recém-nascido/a em relação ao autocuidado da mulher, podendo influenciar no (auto) cuidado das envolvidas.”
8	Consulta puerperal: a visão do enfermeiro e da puérpera. PEREIRA, Marina Cortez; GRADIM, Clícia Valim Côrtes. 2014	“Verificou-se que a consulta de enfermagem é recebida com satisfação pelas puérperas e, quando em domicílio, agrega maior valor; que o foco é mais voltado para aos cuidados com o recém-nascido e que as enfermeiras que utilizam um roteiro assistem as puérperas de

		modo que as mesmas exerçam o autocuidado durante o puerpério.”
9	Puerpério e assistência de enfermagem: percepção das mulheres. SILVA, Elzivânia de Carvalho et al. 2017	“A partir da percepção das mulheres entrevistadas, o puerpério apresentou-se com dificuldades, principalmente relacionadas ao cuidado com o recém-nascido e ao autocuidado, e a assistência de enfermagem se limitou às orientações no momento da alta hospitalar e visitas domiciliares.”
10	Assistência de enfermagem no puerpério. GOMES, Gabriella Farias et al. 2017	“Embora o período puerperal seja de grande importância, observa-se na prática, que é pouco valorizado pelas mulheres, que após o parto mantém o olhar apenas para seu filho, não participando em geral da consulta de puerpério. É nessa consulta que as mulheres têm o acompanhamento fisiológico e psicossocial. Assim, percebe-se a necessidade de estudos que coloque o período puerperal em evidência, divulgando sua importância, despertando o interesse das mulheres e incentivando o desenvolvimento de mais trabalhos relacionados com o tema, que é pouco abordado.”

Fonte: os autores.

O puerpério pode ser caracterizado como cuidados preventivos de rotina e exames que visam identificar, manejar ou encaminhar problemas pós-natais (BARATIERI et al., 2020). Durante o puerpério, sobretudo quando a mãe e o RN ainda se encontram na maternidade, os enfermeiros (as) desenvolvem um importante trabalho de cuidado e humanização para com este binômio, são estes profissionais os responsáveis por estar ensinando as mães os principais cuidados que serão ofertados para o RN como a amamentação, banho e vestimenta, além de educar o processo de autocuidado da própria mãe que, por vezes, pode encontrar-se desesperada frente a uma nova rotina em sua vida (GOMES et al., 2017).

Nesse ínterim, revela-se a importância da atenção do Enfermeiro:

O enfermeiro deve estar aberto às necessidades das puérperas para construir o conhecimento, e a sua prática educativa deve valorizar o saber social dessas mulheres, a fim de que as suas ações contribuam

para a promoção da saúde do binômio mãe-filho no puerpério (DODOU et al., 2017, p. 1326).

É importante que durante o puerpério a mulher consiga realizar a prática do autocuidado, identificando suas principais necessidades e incorporando ações que sejam idealizadas para o seu bem-estar. Castiglione et al. (2016) retrata em seu estudo sobre práticas adotadas pelas puérperas como método de cuidado de si que o descanso foi uma das formas mais proeminentes de autocuidado. Evidenciou-se que o descanso descrito pelas mulheres estava relacionado aos cuidados, como evitar afazeres domésticos, carregar peso, evitar ações que exigissem esforço muscular e deitar-se para se recuperar do parto, e além disso, também foi detectado pelo o autor a prática da higienização, mas está mais relacionada à ferida cirúrgica da cesariana e cuidados com os seios para a prática da amamentação. Contudo, outros autores mostram que a higienização e os cuidados direcionados aos pontos de cesáreas ou episiotomia (incluindo as lacerações) são pouco apontados pelas puérperas (SILVA et al., 2017).

A atividade física e a qualidade da alimentação tomam o foco quando o tema é o autocuidado, pois a saúde da mulher se reflete no recém-nascido. Há uma nítida preocupação com a alimentação saudável, com frutas, verduras, legumes e a ingestão de líquidos a fim de manter a produção de leite forte para garantir um bom desenvolvimento da criança (CASTIGLIONI et al., 2016).

Seguindo essa ideia, Barbosa et al. (2018) reporta a importância do autocuidado no puerpério para a autoestima e bem-estar da mulher, bem como para evitar prováveis transtornos psicoafetivos como depressão pós-parto e, assim, as práticas de enfermagem surgiram nesse cenário de atenção às puérperas por meio do incentivo e recomendações sobre o autocuidado puerperal.

Dodou et al. (2017) diz que o processo educativo deve perpassar todo o ciclo gravídico-puerperal para que a mãe esteja preparada para cuidar da sua saúde e do bebê desde o início da gravidez. É fundamental que os dados sejam processados de forma razoável e de acordo com a situação atual da mulher, empregando abordagens participativas que impactem no engajamento, reflexão, criticidade e empoderamento dos sujeitos.

Em relação ao modelo de educação em saúde, constatou-se que a palestra e o curso foram apontados como alguns dos métodos de ensino utilizados pela enfermagem, e, embora as puérperas tenham

relatado que aprenderam com essas modalidades, é importante que a enfermagem tenha atenção com essas práticas educativas, pois elas são relativas ao modelo tradicional de educação em saúde, caracterizado principalmente pela tentativa de mudar comportamentos. É primordial que a educação em saúde não ocorra de forma unidirecional e autoritária, com o simples repasse de informações daqueles que detêm o saber para aqueles que precisam do saber e vão passivamente aprendê-lo (DODOU et al., 2017).

Ao implementar ações educativas pautadas na singularidade, integralidade, autocuidado e empoderamento feminino, o enfermeiro, como educador, tem um dever significativo no cuidado à saúde. Deve proporcionar à gestante a capacidade de tomar suas próprias decisões e melhorar sua qualidade de vida (MOTA et al., 2021).

Ao estimular a mulher para seu autocuidado, a/o enfermeira/o contribui para sua independência quanto às demandas de saúde, estimulando-a a tornar-se corresponsável pelo próprio cuidado. Todavia, para que isso seja possível, essa/e profissional precisa exercer a escuta qualificada de maneira aberta e horizontal. É preciso propiciar um espaço de aprendizado mútuo, no qual não há verdade absoluta, mas, sim, relativa, passível de ser questionada, complementada ou superada por outros saberes (MOTA et al., 2021).

A educação em saúde realizada pelos profissionais da enfermagem valoriza a amamentação:

A orientação e o apoio à puérpera por parte da equipe de saúde são fundamentais para evitar problemas e favorecer o sucesso do processo de aleitar. São tecnologias leves, fáceis de serem executadas na prática clínica e que podem contribuir para a manutenção dessa prática. Observa-se uma ditadura do leite, com a representação de que a mãe precisa se doar e, se não amamenta, ela é menos mãe. A mulher fica à margem desse cuidado, desse aprendizado, como se, após o nascimento do filho, deixasse de existir, de ser mulher, para ser somente mãe (DODOU et al., 2017).

Referente ao meio sociofamiliar do puerpério, Acevedo-Hernández et al. (2016) indica um caminho que deve ser percorrido com cautela, existem obstáculos e perigos a serem evitados ao longo do caminho. Na prática cotidiana, o enfermeiro tem se deparado com situações em que as puérperas têm estilos de vida derivados de crenças, mitos e ritos gerados em sua cultura familiar em relação aos cuidados pessoais e higiênicos, levando ao desenvolvimento de práticas de cuidado diferentes que nem sempre favorecem medidas higiênicas e dietéticas, e criando perspectivas sobre o puerpério que repercutem na prontidão para aceitar as ações sugeridas pelo profissional de enfermagem.

Logo, importa reorientar a atitude dos profissionais de saúde com o fim de priorizar a adaptação da mulher no puerpério. Vale destacar o modelo inglês de atenção ao puerpério, no qual a busca é ativa: as enfermeiras vão ao domicílio.

Isso permite e favorece atender de forma personalizada as medidas de enfrentamento às problemáticas dentro do ambiente da mulher, minimizando as fragilidades ali identificadas (PEREIRA E GRADIM, 2014).

A mulher no período do pós-parto deve receber atenção humanizada, integral e holística e que ressalte ações para o autocuidado. Dentre essas ações, destacam-se orientações quanto à alimentação; ao sono e repouso, à observação da loquiação; ao planejamento familiar e aos cuidados com a episiorrafia ou com a incisão cirúrgica. Isso não deve ser esquecido, no sentido de prover a mulher condições para o cuidado de si e para a prevenção de eventuais complicações (PEREIRA E GRADIM, 2014).

Segundo Gabriel et al. (2019), na prática, o trabalhador da enfermagem possui diversos entraves em seu ambiente de trabalho, que são identificados nos resultados como elementos que impossibilitam uma abordagem mais humanizada, o que impacta significativamente na qualidade do tratamento ofertado para a puérpera. É fundamental que essa pessoa tenha condições de trabalho adequadas para prestar um serviço que corresponda aos padrões de atendimento dos usuários.

CONCLUSÃO

Nota-se que a participação do profissional enfermeiro (a) nos cuidados ofertados durante o puerpério são de extrema importância por parte dos autores nesta narrativa, o processo de educação em saúde que é ofertado por ele pode ser um diferencial significativo nos saberes da mulher frente ao seu autocuidado e cuidados que serão empregados com o recém-nascido, sobretudo relacionado ao processo de amamentação, principal enfoque desta fase do ciclo gravídico. Evidencia-se também que as ações em conjunto com outras mães pode ser uma estratégia assertiva para compartilhamento de ideias e dúvidas frente ao puerpério.

Assim, fica apontado que são necessárias melhorias no âmbito das maternidades, no que tange processos de recursos humanos e técnicos, para que seja aprimorada a capacidade de prestação de serviços com qualidade e humanizado por parte dos enfermeiros (as).

REFERÊNCIAS

ACEVEDO-HERNÁNDEZ, Beatriz Adriana et al. Proceso educativo de enfermería para promover el autocuidado de la mujer durante el puerpério. **Revista de Enfermería del Instituto Mexicano del Seguro Social**, v. 24, n. 3, p. 197-204, 2016.

BARATIERI, Tatiane; NATAL, Sonia; HARTZ, Zulmira Maria de Araújo. Cuidado pós-parto às mulheres na atenção primária: construção de um modelo avaliativo. **Cadernos de Saúde Pública**, v. 36, p. e00087319, 2020.

BARATIERI, Tatiane; NATAL, Sonia; HARTZ, Zulmira Maria de Araújo. Cuidado pós-parto às mulheres na atenção primária: construção de um modelo avaliativo. **Cadernos de Saúde Pública**, v. 36, p. e00087319, 2020.

BARBOSA, Eryjosy Marculino Guerreiro et al. Necessidades de autocuidado no período pós-parto identificadas em grupos de puérperas e acompanhantes. **Rev. enferm. Atenção saúde**, p. 166-179, 2018.

BRASIL, Ministério da Saúde. Atenção à Saúde do Recém-Nascido. Guia Para os Profissionais da Saúde. Brasília. 2014.

CASTIGLION. Críslen Malavolta et al. Práticas de cuidado de si: mulheres no período puerperal. *Rev Enferm UFPE on line.*, Recife, 10(10):3751-9, out., 2016.

DODOU, Hilana Dayana et al. A prática educativa realizada pela enfermagem no puerpério: representações sociais de puérperas. **Revista Brasileira de Enfermagem**, v. 70, p. 1250-1258, 2017.

GABRIEL, Adriana Duarte et al. Percepções de profissionais frente à (in) aplicabilidade das políticas na atenção ao parto e ao nascimento. **Saúde Coletiva (Barueri)**, 9(50), 1774-1778.

GOMES, Gabriella Farias; DOS SANTOS, Ana Paula Vidal. Assistência de enfermagem no puerpério. **Revista Enfermagem Contemporânea**, v. 6, n. 2, p. 211-220, 2017.

MOTA, Jessica Fonseca et al. Saberes e experiências de gestantes sobre autocuidado puerperal e cuidado do/a recém-nascido/a mediante práticas educativas. **Revista Baiana de Enfermagem**, v. 35, 2021.

PEREIRA, Marina Cortez; GRADIM, Clícia Valim Côrtes. Consulta puerperal: a visão do enfermeiro e da puérpera. **Cienc Cuid Saúde** 2014 Jan/Mar; 13(1):35-42.

SILVA, Elzivânia de Carvalho et al. Puerpério e assistência de enfermagem: percepção das mulheres. **Rev Enferm UFPE**, Recife, 11(Supl. 7):2826-33, jul., 2017.