

ABORDANDO O PERÍODO PUERPERAL EM GRUPOS DE GESTANTES E PUÉRPERAS: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA

PACHECO, Luiza Ferreira¹; MATOS, Greice Carvalho¹; GONÇALVES, Kamila Dias¹; CARDOSO, Quelen Masson²; SOARES Marilu Correa³

¹Alunas do 6º Semestre de graduação da Faculdade de Enfermagem da Universidade Federal de Pelotas- FE n UFPel, bolsistas pelo Programa de Bolsa de Extensão e Cultura (PROBEC) do projeto "Prevenção e promoção da Saúde em grupos de gestantes e puérperas".

²Aluna do 8º Semestre de graduação da Faculdade de Enfermagem da Universidade Federal de Pelotas- FE n UFPel, bolsista pelo Programa de Bolsa de Extensão e Cultura (PROBEC) do projeto "Prevenção e promoção da Saúde em grupos de gestantes e puérperas".

³Enfermeira Obstetra, Doutora em Enfermagem em Saúde Pública- EERP -USP -Profª Adjunta II da Faculdade de Enfermagem da UFPel. Coordenadora do Projeto de Extensão. Membro do Núcleo de Estudos em Práticas de saúde e Enfermagem – NEPE n

1 INTRODUÇÃO:

Puerpério é o período que se inicia no pós parto, no qual a puérpera vivencia alterações físicas e psíquicas, juntamente com gradativo retorno ao período não gravídico (NETTINA, 2003). É no processo de transição gestação-parto que se inicia a maternidade, pois é a partir do puerpério que a mãe se depara com o bebê real como produto seu, do seu corpo, que mostra a capacidade de gerar uma criança (PEIXOTO, 2007). De acordo com o Ministério da Saúde, o puerpério pode ser dividido em três fases: O puerpério imediato que inicia no primeiro e vai até o décimo dia, logo após, o puerpério tardio que abrange desde o décimo e termina no quadragésimo quinto dia e por último o puerpério remoto sendo aquele que vai além do quadragésimo quinto dia, ou seja, termina quando a mulher retorna a função reprodutiva (BRASIL, 2001). Este trabalho tem como objetivo relatar atividades desempenhadas por alunas da graduação no projeto de extensão universitária da Faculdade de Enfermagem da Universidade Federal de Pelotas denominado "Prevenção e Promoção da Saúde em Grupos de Gestantes e Puérperas.

2 METODOLOGIA:

Trata-se de um relato de experiência da participação de alunas de graduação no projeto de extensão universitária desenvolvido mensalmente por docentes e discentes de diversos semestres da Faculdade de Enfermagem- UFPel, enfermeira e médica de Unidades Básicas de Saúde localizadas na periferia da cidade de

Pelotas/RS. Participam do grupo mulheres, em diferentes idades gestacionais, faixa etária, condições socioeconômicas e culturais. Os encontros com as gestantes e puérperas foram realizados nos mesmos dias em que elas faziam o pré-natal, maneira que encontramos para atrair o público alvo. Durante estes encontros, foram desenvolvidas palestras com material ilustrativo e distribuição de folders de fácil compreensão, logo após acontecia uma roda de conversa onde elas traziam suas dúvidas e suas experiências. No final de cada encontro havia sorteio de brindes, os quais serviram de motivação para próximos encontros.

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO:

Durante o encontro realizado no mês de junho de 2011, no grupo de gestantes e puérperas da Unidade Básica de Saúde Sanga Funda, foi abordada a importância de saberem sobre as mudanças que passarão no puerpério. O tema foi aceito com grande sucesso no grupo, as gestantes múltiparas contaram sobre as experiências já vividas contribuindo com a troca de saberes dentro do grupo. Durante a conversa algumas gestantes perguntaram se é normal o cansaço que sentem após nascimento do bebê, explicamos que o cansaço é inevitável. Elas gastam muita energia para ter o bebê e não tem tempo de se recompor como deveria porque logo começa a cuidar dele. Há mudança de ritmo, as noites mal dormidas, o estresse de ser responsável por uma criatura tão dependente geram um desgaste ainda maior. Por isso, salientamos a importância de pedirem ajuda para seus companheiros, ou outros membros da família para, por exemplo, darem banho, ninarem o bebê para que a mãe não fique sobrecarregada. Sabe-se hoje em dia que a mulher necessita não só de apoio e cuidados durante a gestação, mas também no período puerperal, pois é neste momento que ocorre a transição materna, a adaptação ao seu bebê, as alterações psicológicas, o vínculo mãe e filho, as mudanças no relacionamento com o marido e o cuidados pessoais (ALVES ET AL., 2007). Ressaltamos no grupo que o puerpério é o período de recuperação pós-parto, em que a mãe se divide entre os cuidados para sua boa recuperação e os primeiros contatos com o bebê e também a amamentação. Segundo Peixoto (2007), esse período é variável, diferente de mulher para mulher, pois traz na vida de cada uma intensas emoções e principalmente novas adaptações no que diz respeito ao cuidado de si e do seu filho. O período puerperal é cercado por transições que, às vezes, a própria puérpera não compreende, pois em um súbito momento ela passa de filha, mulher, esposa, estudante, trabalhadora, dona-de-casa, para mãe, adquirindo um novo papel perante a sociedade, o qual antes nunca havia vivenciado. A transição à maternidade promove alterações no estilo de vida da puérpera, sentimentos de alegria ou incapacidade frente à nova vida que está no seio da família, modificando o relacionamento de todos os membros, já que este bebê necessita de atenção, amparo, amor, carinho e dedicação de seus pais (ALVES ET AL., 2007). Algumas mulheres podem passar por dificuldades na adaptação ao seu novo papel como mãe, devido à carência de conhecimentos a respeito das especificidades que o papel materno engloba. O papel de mãe é resultado de uma cultura, é constituído por um conjunto de ações que é esperado que a mulher desempenhe em relação ao seu filho (ZAGONELI ET AL., 2003). Assim para Guedes e Silva (2003), após o parto a mulher pode experimentar a sensação de estar separada de algo ao qual permaneceu unida durante nove meses e que, agora terá de ser compartilhado com os demais. Esta realidade pode ser muito angustiante para a mãe e se não for bem administrada pode provocar um quadro depressivo muito sério à puérpera. A atenção à mulher e ao recém-nascido no pós-parto imediato e nas primeiras

semanas após o parto é fundamental para a saúde materna e neonatal. O retorno da puérpera e do bebê ao serviço de saúde, de sete a dez dias após o parto, deve ser incentivado desde o pré-natal e na maternidade por todos os profissionais da área da saúde (BRASIL, 2006).

4 CONCLUSÃO:

Foi possível desencadear uma troca de saberes e experiências entre as participantes e acadêmicas, o que possibilitou o conhecimento das mudanças ocorridas com a mulher no puerpério com vista à prevenção de desajustes e colaborando com as boas relações no vínculo mãe-bebê. É importante que os profissionais da saúde, promovam a saúde da gestante e da puérpera, participando e vivenciando com elas as transformações que ocorrem no puerpério.

5 REFERÊNCIAS

AIVES, A.M. ET AL. **A enfermagem e puérperas primigestas: desvendando o processo de transição ao papel materno.** 2007. Disponível em <http://ojs.c3sl.ufpr.br/ojs2/index.php/cogitare/article/viewFile/10063/6918>.

GUEDES-SILVA, D. ET AL. Depressão pós-parto: prevenção e conseqüências. **Rev. Mal-estar e subjetividade.** Fortaleza. VIII, n.2, p. 439-441, 2003.

Ministério da Saúde. Secretaria de Políticas de Saúde. Área Técnica de Saúde da Mulher. **Parto, aborto e puerpério: assistência humanizada á mulher.** Brasília: Ministério da Saúde, 2001.

Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção á saúde. Departamento de Ações Programáticas Estratégicas. Área Técnica de Saúde da Mulher. **Pré-natal e puerpério: atenção qualificada e humanizada- manual técnico.** Brasília: Ministério da Saúde. 2006.

NETTINA, S.M. **Brunner: prática de enfermagem.** 7. ed. V. 3. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2003. p.1127-1133.

PEIXOTO, D.F. **Da psicoembriologia ao puerpério: sensibilização á relação mãe-bebê.** Revista Científica de Psicologia. 2007. Disponível em <http://www.pesquisapsicologica.pro.br/pub01/daniele.htm#transicao>

ZAGONELI, I.P.S. ET AL. O cuidado humano diante a transição ao papel materno: vivências no puerpério. **Revista Eletrônica de Enfermagem.** V.5 n.2 p 24-30, 2003. Disponível em <http://www.revistas.ufg.br/index.php/fen>.