

CARTILHA SOBRE ORIENTAÇÕES DO PUERPÉRIO :UM RELATO DE EXPERIÊNCIA.

BOOKLET ON POSTPARTUM GUIDANCE: AN EXPERIENCE REPORT.

Receipt of originals: 17/10/2024
Acceptance for publication: 03/12/2024

MARIA MILANEIDE LIMA VIANA

ENFERMEIRA, MESTRE EM ENFERMAGEM PELO PPGENF- UFPB.
MONTEIRO, PARAÍBA, BRASIL.

MILANEIDE.PPGENF@GMAIL.COM

ORCID: [HTTPS://ORCID.ORG/0000/0001-8136-8496](https://orcid.org/0000/0001-8136-8496)

EDRIANA SOARES FREITAS DE LIRA

GRADUANDA EM ENFERMAGEM PELA UNICIR- FACULDADE DO CARIRI
SUMÉ, PARAÍBA, BRASIL

FREITASEDRIANE@GMAIL.COM

ORCID: [HTTPS://ORCID.ORG/0009-0004-6162-3866](https://orcid.org/0009-0004-6162-3866)

JOELMA SOARES SILVA DE MOURA

GRADUANDA EM ENFERMAGEM PELA UNICIR-FACULDADE DO CARIRI
SUMÉ, PARAÍBA, BRASIL

JOELMAJOELMA981@GMAIL.COM

ORCID: [HTTPS://ORCID.ORG/0009-0000-3237-518X](https://orcid.org/0009-0000-3237-518X)

MARIA SOLANGE BRAZ DE FREITAS

GRADUANDA EM ENFERMAGEM PELA UNICIR-FACULDADE DO CARIRI
SUMÉ, PARAÍBA, BRASIL

MARIA.SOLANGEFRE@GMAIL.COM

ORCID: [HTTPS://ORCID.ORG/0009-0001-9376-9876](https://orcid.org/0009-0001-9376-9876)

MARIA DAS DORES SILVA MORATO

GRADUANDA EM ENFERMAGEM PELA UNICIR-FACULDADE DO CARIRI
SUMÉ, PARAÍBA, BRASIL

EMAIL: SILVINHAUNICIR@GMAIL.COM

ORCID: [HTTPS://ORCID.ORG/0009-0001-8305-7840](https://orcid.org/0009-0001-8305-7840)

MARYANNY GITÂNIA LEITE DA COSTA FERREIRA

GRADUANDA EM ENFERMAGEM PELA UNICIR-FACULDADE DO CARIRI
SUMÉ, PARAÍBA, BRASIL

MARYANNYGITANIA@GMAIL.COM

ORCID: [HTTPS://ORCID.ORG/0009-0009-1028-8769](https://orcid.org/0009-0009-1028-8769)

RESUMO

INTRODUÇÃO: O puerpério é o período que ocorre após o parto, conhecido também como resguardo por ter duração de 40 dias. Nessa fase, o corpo da mulher passa por um processo de adaptação que envolve os aspectos físicos e psicológicos. Por isso, é essencial que a mulher tenha uma rede de apoio e ações de educação em saúde voltadas às boas práticas de gestação, parto e puerpério. A partir disso, destaca-se a importância de materiais didáticos e tecnológicos, a exemplo da cartilha que visa orientar as mulheres parturientes sobre autocuidado, tomada de decisões e prevenção de complicações. Assim, o objetivo do artigo é relatar a experiência de discentes em Enfermagem na construção de uma cartilha educativa sobre o puerpério. **METODOLOGIA:** adotou-se a metodologia qualitativa e descritiva, pois, a primeira procura entender os fatos a partir da subjetividade, não se atendo a gráficos e estatísticas; e a segunda, elucida informações mais específicas, que nesse caso, corresponderam ao recolhimento de dados contidos em artigos da SCIELO, cartilhas e documentos oficiais da Organização Mundial de Saúde e Ministério da Saúde. **RESULTADOS:** os resultados obtidos mostram que a elaboração do manual impactou significativamente os estudantes de Enfermagem, pois, o processo de pesquisa e escrita contribuiu para o aprofundamento de seus conhecimentos sobre puerpério, fortalecendo sua formação teórica e prática. **CONCLUSÃO:** Portanto, a elaboração do manual de orientações para o puerpério pelos discentes de enfermagem do Cariri paraibano destaca a importância da formação acadêmica voltada para as necessidades reais da população.

Palavras-chave: Puerpério. Mulher. Enfermagem. Cartilha.

ABSTRACT

INTRODUCTION: The postpartum period is the period that occurs after childbirth, also known as confinement because it lasts 40 days. During this phase, the woman's body goes through an adaptation process that involves physical and psychological aspects. Therefore, it is essential that the woman has a support network and health education actions focused on good practices during pregnancy, childbirth and the postpartum period. From this, the importance of educational and technological materials stands out, such as the booklet that aims to guide parturient women on self-care, decision-making and prevention of complications. Thus, the objective of the article is to report the experience of nursing students in the construction of an educational booklet on the postpartum period. **METHODOLOGY:** the qualitative and descriptive methodology was adopted, since the first seeks to understand the facts from the subjectivity, not focusing on graphs and statistics; and the second, elucidates more specific information, which in this case, corresponded to the collection of data contained in SCIELO articles, booklets and official documents of the World Health Organization and the Ministry of Health. **RESULTS:** the results obtained show that the preparation of the manual significantly impacted nursing students, since the research

and writing process contributed to the deepening of their knowledge about puerperium, strengthening their theoretical and practical training. **CONCLUSION:** Therefore, the preparation of the manual of guidelines for the puerperium by nursing students from Cariri, Paraíba, highlights the importance of academic training focused on the real needs of the population.

Keywords: Puerperium. Woman. Nursing. Handbook.

1 INTRODUÇÃO

O Puerpério é o período que ocorre logo após o parto, conhecido também por resguardo pelo fato de ter duração de cerca de 40 dias, Nessa fase o corpo da mulher passa por constante processo de recuperação e adaptações físicas e psicológicas classificadas em três fases :puerpério imediato (logo após a saída da placenta); puerpério mediato (aquele que a mãe está se adaptando a vida cotidiana); e o tardio (que dura enquanto a mãe está amamentando). (Tomasoni et al, 2020).

Estando no puerpério, o aleitamento, muitas vezes, se revela uma tarefa desafiadora. Pode haver o surgimento de pequenas fissuras nos mamilos, geralmente causadas pela pega inadequada do bebê, que ocorre quando ele não consegue abocanhar corretamente o bico do seio para a amamentação. (BRASIL, 2021).

Ao entrar no período pós-parto, essa enxurrada de opiniões se intensifica. “O bebê está com fome”, “Ele está com sono”, “Não se amamenta dessa forma”, comentam avós, amigas, vizinhas e qualquer pessoa que esteja ao seu redor. É importante ter atenção para não sobrecarregar a recém-mamãe.(BRASIL, 2021).

De acordo com a Organização Pan- Americana da Saúde, em todo o mundo mais de três em cada 10 mulheres e bebês atualmente não recebem cuidados pós-natais nos primeiros dias após o nascimento - o período em que ocorre a maioria das mortes maternas e infantis.

Com isso, ter uma rede de apoio é essencial para que a mãe consiga, em determinados momentos, descansar um pouco, aproveitar um banho relaxante ou realizar uma refeição com tranquilidade. Os avós, tias e madrinhas dos recém-nascidos costumam ser grandes aliados neste período de descobertas e desafios. No entanto, é crucial que eles se lembrem de respeitar o espaço e as necessidades da mãe que acabou de dar à luz, na qual uma equipe multiprofissional

principalmente da Atenção Primária à Saúde irá atuar proporcionando um cuidado integral e humanizado. (BRASIL,2021)

Além disso, ações de educação em saúde relacionadas às boas práticas na gestação, parto e puerpério são importantes contributos para a redução da taxa de mortalidade materna e infantil, (Marques et al, 2021).

Com isso, ressalta-se a grande importância de materiais educativos e tecnologias como a cartilha no fornecimento de conhecimento, pois a mesma irá orientar as mulheres que estão passando pelo período do pós-parto, promovendo informações de fácil compreensão, estimulando o autocuidado, na tomada de decisões e na prevenção de complicações. (Balsells, 2023).

Objetivo do artigo é relatar a experiência de discentes Enfermagem na construção de uma cartilha educativa sobre o puerpério. O trabalho deverá servir de base para que futuros discentes possam elaborar novos trabalhos científico e metodológicos que auxiliem os profissionais na promoção da saúde na Atenção Básica.

3 METODOLOGIA

O presente artigo tem como base um relato de experiência que documenta o processo de construção de um manual sobre orientações para o puerpério, desenvolvido por discentes na disciplina de Saúde da Mulher II do curso de Bacharelado em Enfermagem. A metodologia adotada foi qualitativa e descritiva, focando na experiência coletiva dos estudantes durante os períodos de elaboração do manual, no qual a mesma foi sistematizada em etapas: identificação de elementos textuais, confecção e estruturação da cartilha, análise e revisão, finalizando com uma roda de conversa a respeito do puerpério junto com a disponibilização da cartilha na Unidade Básica de Saúde e Universidade.

O estudo qualitativo deseja entender melhor opiniões, atitudes, comportamentos a respeito de uma temática, não se atendo a estatística e gráficos, mas sim em tudo que é vivenciado e transmitido ao pesquisador, preocupando-se com os significados e motivos pelos quais ocorre (Laurindo; Silva, 2017), (Jordan,

2018).

Na abordagem qualitativa as entrevistas normalmente são estruturadas para que os pesquisadores alcancem resultados que respondam aos seus objetivos. Essas perguntas são abertas e mais abrangentes, podem ser analisadas de formas diferentes com análises temáticas, de conteúdo e fenomenológicas (Souza, 2019).

Para identificação de elementos textuais da cartilha foi realizada uma análise descritiva a partir dos dados contidos em artigos da SCIELO, cartilhas e documentos oficiais da Organização Mundial da Saúde e Ministério da Saúde atualizados, logo após sendo realizado e selecionado os tópicos mais relevantes, de acordo com a realidade vivenciada dos alunos e profissionais.

Na confecção e estruturação da cartilha correspondeu após a leitura e organização do material e tópicos relevantes de análise, o esboço inicial em formato digitalizado foi sistematizado pelas discentes mediante encontros e discussão, sendo orientado também por docentes da instituição.

No percurso de desenvolvimento e análise da cartilha, elegeu-se metodologias interativas, ilustrativas, com o objetivo de estimular as puérperas a um processo autorreflexivo e autocuidado. Para dessa forma, contribuir com processo de fortalecimento da autonomia e do ciclo gravídico-puerperal. Utilizou-se também a linguagem simples criativa, voltada para um público leigo, com aspectos mais relevantes.

Na última etapa, no processo de entrega, O material foi impresso em duas vias, onde uma via foi arquivada para estudo na biblioteca da instituição de ensino e a outra foi entregue em uma Unidade Básica de Saúde da cidade de Sumé – PB a enfermeira coordenadora da unidade, onde foi realizado uma roda de conversa com os profissionais e pacientes ali existentes.

Tendo em vista tamanha importância deste estudo, objetivando analisar as estratégias metodológicas utilizadas na pesquisa com abordagem qualitativa descritiva, de forma discutir sua importância para a ciência e para as pesquisadoras.

4 RESULTADOS E DISCUSSÕES

O manual elaborado por discentes de enfermagem do Cariri paraibano sobre orientações para o puerpério representa uma contribuição significativa para a

formação acadêmica e prática profissional na área da saúde da mulher. Dentro da disciplina de Saúde da Mulher II, os estudantes foram desafiados a desenvolver um recurso educativo que abordasse as necessidades e os cuidados que devem ser dispensados à mulher no período pós-parto, um momento crítico que exige atenção e suporte adequados.

Estes são materiais impressos ou digitais que contém informações acessíveis e visuais sobre diversos temas de saúde. Elas são projetadas para educar e informar o público sobre práticas saudáveis, prevenção de doenças e cuidados com a saúde (Grippi, Fraccolli, 2008).

Na imagem abaixo se apresenta uma das etapas contidas dentro do manual confeccionado, onde são identificados os principais desconfortos apresentados pelas puerperas logo após o parto.

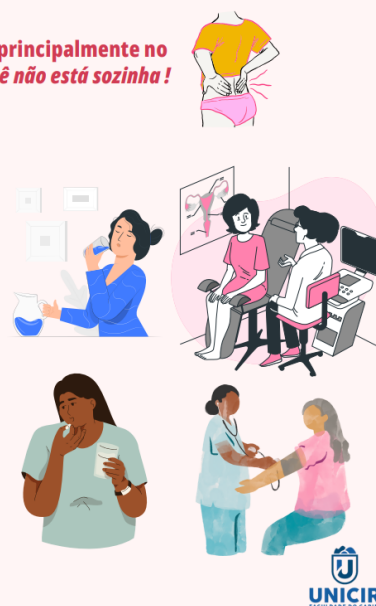
Desconfortos

Cerca de 73% das puérperas relatam desconfortos, principalmente no puerpério imediato e em partos cesarianos, então você não está sozinha!

“A intensidade da dor nos locais da cesariana, nas cólicas durante a amamentação, nas mamas, na coluna e no perineo. Já nos casos de dor intensidade a cesariana e o parto vaginal com episiotomia e/ou fórceps, parto vaginal com laceração e parto normal possui maiores relatos em relação a ocorrência de dor no puerpério”.

É importante ressaltar que cólicas durante período são normais, pois o seu útero está contraindo para o tamanho normal. Você também sentirá estas sensações se estiver amamentando, o útero se contrai quando o bebê suga o leite. Manter-se hidratada, repouso e tomar os medicamentos corretos podem aliviar esse desconforto.

Então se você tem alguma dúvida em relação a essa fase, dores, ou algum sintoma anormal, é necessário procurar um médico ou enfermeiro da Unidade Básica de Saúde da Família da sua área!



Fonte: (Imagens da pesquisa 2024)

Tomasoni e colaboradores, em sua análise sobre os principais desconfortos apresentados no pós-parto, identificaram uma série de condições que afetam significativamente a qualidade de vida das puérperas: em relação aos desconfortos intestinais, foram apontadas situações como diarreia, constipação, flatulência,

incontinência fecal, além da associação entre constipação e flatulência. No âmbito dos desconfortos circulatórios, foram evidenciados varizes, hemorroidas, edemas e a combinação de varizes com edemas, ressaltando a complexidade e multidimensionalidade dos desafios enfrentados por essas mulheres no período puerperal (Tomasoni et al., 2020).

O primeiro resultado do manual foi apresentado em sala de aula e fez parte da composição da nota da segunda unidade da disciplina, trazendo a oportunidade dos discentes apresentarem para os colegas de turma e docente, bem como iniciar o planejamento para entrega do manual em uma unidade de saúde para complementar a educação em saúde.

Conforme salienta Santos (2012, p. 156), sobre o envolvimento da universidade com os problemas existentes nas comunidades: “[...] O contato efetivo com os mesmos permitirá à universidade transformar os objetos de suas pesquisas científicas em algo relevante e significativo para a sociedade em geral, bem como adequar o ensino às reais necessidades [...]”. (Oliveira, Rodrigues, 2016).

O segundo resultado foi a entrega da cartilha em uma Unidade Básica de Saúde II, na qual foi realizado uma roda de conversa com as gestantes e a enfermeira da Unidade, acerca dos cuidados no puerpério, tendo como base a cartilha.

A pesquisa científica na Enfermagem desempenha um papel central na produção e reprodução de conhecimento, contribuindo diretamente para o aprimoramento do bem-estar da população e para o avanço científico e tecnológico da área. Nesse contexto, o ensino da pesquisa na graduação é fundamental, pois visa formar enfermeiros qualificados e fortalecer a Enfermagem como uma ciência em constante construção, consolidando sua identidade profissional. O período da graduação, portanto, emerge como um momento crucial para impulsionar a atividade de pesquisa, desenvolvendo competências e habilidades que capacitem o futuro enfermeiro a refletir criticamente sobre a prática profissional e a contribuir para a evolução da área (MORAES et al., 2017).

As orientações contidas no manual visam fornecer informações abrangentes sobre os cuidados necessários durante essa fase, abordando desde a recuperação física da mãe, a amamentação, até questões emocionais, como o enfrentamento do baby blues e a prevenção da depressão pós-parto.

A depressão pós-parto é uma doença que possui alta prevalência, mas muitas vezes é difícil de ser diagnosticada. A depressão pós-parto é uma condição que afeta 10% a 15% das mulheres no pós-parto. A DPP é qualificada como um transtorno depressivo que gera um impacto em toda família, provoca alterações emocionais e necessita de tratamento adequado, bem como muitos sintomas como, alterações do sono, do apetite e fadiga são comuns no puerpério. Este quadro tem seu início durante o primeiro ano do pós-parto, havendo maior incidência entre a quarta e oitava semana após o parto. Como esta doença acomete muitas mulheres, é necessário a detecção e a educação em saúde das mesmas. (Soares, Rodrigues, 2018).

A cartilha foi desenvolvida com base em metodologias interativas, dialógicas, com temáticas adaptadas à realidade vivenciadas pelas puérperas, onde estas são voltadas principalmente ao contexto da Atenção Primária à Saúde, dentre as informações contidas na cartilha, a problemática da depressão pós parto foi evidenciada com foco para que os profissionais tivessem acesso de forma prática e lúdica para repassar para seus pacientes durante as consultas conforme apresentado na imagem abaixo.

Baby blues X Depressão pós-parto

Baby Blues é um termo em inglês que está associado à tristeza e a melancolia que a mãe sente após o bebê nascer, podendo se manifestar logo no dia seguinte ao nascimento devido às alterações hormonais causadas pelo parto.

É conhecida como tristeza puerperal, costuma durar de 10 a 15 dias e tende a desaparecer naturalmente, sem ajuda de tratamento.

Nesse período é importante que você receba apoio e sint-se segura para que possa compartilhar suas angústias que podem aparecer nesse período, tenha uma boa alimentação e hidratação, descanse.

Depressão pós parto: Pode começar ainda na gestação "depressão perinatal", logo após o parto e até mesmo depois, sua duração pode variar de uma mulher para outra.

O QUE PODE INFLUENCIAR?

- * Histórico familiar;
- * Depressão;
- * Gravidez indesejada;
- * Estresse;
- * Ausência do companheiro(a) ;
- * Fatores socioeconômicos

O relacionamento com o bebê pode ser prejudicado, além disso, podem se afastar de outras pessoas e em casos mais graves têm pensamentos suicidas.

"Então não sou louca e nem estou com depressão pós-parto?"
Na grande maioria das vezes não, é apenas o baby blues!

Ressaltando que a quantidade de gestações não influencia as chances do desenvolvimento da depressão, ou seja, não acontece só na primeira gestação.

UNICIR

Fonte: Imagem da pesquisa (2024).

Sobre a estrutura da cartilha: ela foi dividida em seções que tratam dos principais aspectos do puerpério. Cada seção é fundamentada em evidências científicas e orientações de organizações de saúde, como a Organização Mundial da Saúde (OMS) e o Ministério da Saúde. Os tópicos incluíram: Cuidados Físicos: Esta seção aborda a recuperação do corpo após o parto, incluindo cuidados com a cicatrização, higiene, e a importância de manter uma dieta equilibrada e a

hidratação adequada. Amamentação: Orientações sobre a prática da amamentação, benefícios para a mãe e o bebê, e dicas para superar dificuldades comuns, como dor nos mamilos e dificuldades de pega. Saúde Mental: Discussão sobre a saúde emocional da puérpera, sinais de depressão pós-parto, e a importância do apoio familiar e social.

Os profissionais de saúde devem possuir habilidades de aconselhamento às mães e capacitação em estratégias de promoção e apoio ao aleitamento materno na atenção primária, para que suas orientações sejam efetivas, que as mães possam se sentir seguras e superar possíveis dificuldades que surjam no processo da amamentação, contribuindo, assim, para a prática do aleitamento materno exclusivo, cuja mediana em nosso país ainda é baixa, diante disso estima-se que mais estudos sejam conduzidos sobre o tema, para que se conheça melhorias nas orientações sobre o aleitamento materno e a forma como vêm sendo prestadas na atenção primária. (Alves, Oliveira, et al, 2018).

Os resultados da elaboração deste manual foram diversos e impactantes. primeiramente, o processo de pesquisa e escrita permitiu que os discentes aprofundassem seus conhecimentos sobre o puerpério, fortalecendo sua formação teórica e prática. A construção do manual estimulou a habilidade de comunicação e a empatia, competências essenciais para a atuação profissional na enfermagem.

Em termos de impacto comunitário, o manual poderá ser distribuído em unidades de saúde da região do Cariri paraibano, contribuindo para a educação das mães e familiares sobre os cuidados no pós-parto. Isso pode resultar em uma melhora na qualidade do atendimento às puérperas, uma vez que informações adequadas podem prevenir complicações e promover uma recuperação saudável.

O ensino em saúde desempenha um papel fundamental no atendimento clínico de enfermagem à mulher durante o período gestacional e pós-natal. A enfermagem integra a educação como um dos seus pilares essenciais em diversos ambientes onde sua prática é implementada, em particular nos serviços de atenção primária à saúde. O enfermeiro possui a formação e as habilidades necessárias para atender tanto o paciente quanto seus familiares, levando em conta as demandas de cuidados que incluem ações curativas, preventivas e educativas. (Guerreiro, Rodrigues, et al, 2014).

Nesse interim, o manual também pode servir como um recurso para profissionais de saúde que atuam diretamente com gestantes e puérperas, auxiliando na orientação e apoio durante um período que pode ser desafiador tanto fisicamente quanto emocionalmente.

5 CONCLUSÃO

A elaboração do manual de orientações para o puerpério pelos discentes de enfermagem do Cariri paraibano destaca a importância da educação em saúde e da formação acadêmica voltada para as necessidades reais da população. Ao fornecer informações úteis e acessíveis, os futuros profissionais de enfermagem não apenas se capacitam, mas também se tornam agentes de transformação na promoção da saúde da mulher, impactando positivamente a vida de muitas famílias na região.

As contribuições deste estudo estão associadas à introdução de tecnologias educacionais que visem qualificar e ampliar a educação em saúde.

A experiência vivida na criação do manual reforça a relevância do trabalho em equipe, da pesquisa e do compromisso ético dos profissionais de saúde, que devem sempre buscar o bem-estar das comunidades que atendem.

REFERÊNCIAS

ALVES, Jessica, OLIVEIRA, Maria, et al. Orientações sobre amamentação na atenção básica de saúde e associação com o aleitamento materno exclusivo. *Ciência & Saúde Coletiva*. Niterói- RJ 3(4):1077, abril, 2018.

BRASIL. Ministério da Saúde. Como enfrentar os principais desafios da amamentação? Ministério da Saúde, 2021. Disponível em: Como enfrentar os principais desafios da amamentação? — Ministério da Saúde. Acesso em: 19 out. 2024.

Balsells MM, Silveira GE, et al. Desenvolvimento de cartilha como tecnologia educacional para alívio da dor do parto. **Acta Paul Enferm.** Fortaleza- CE, 1-10, novembro, 2023.

COSTA, Andressa; AZEVEDO, Francisco. O puerpério e os cuidados de enfermagem: uma revisão sistemática. **Research, Society and Development**, v. 10, n. 14, 2021.

GUERREIRO, Eryjósy, RODRIGUES, Dafne, et al. Educação em saúde no ciclo gravídico-puerperal: sentidos atribuídos por puérperas. **Revista Brasileira de**

Enfermagem. 13-21, jan-fev, 2014.

GRIPPO, Monica; FRACOLLI, Lislaine. Avaliação de uma cartilha educativa de promoção ao cuidado da criança a partir da percepção da família sobre temas de saúde e cidadania. **Rev Esc Enferm USP.** São Paulo 430-6, fevereiro-setembro, 2008.

Ministério da Saúde. Saúde da Criança, Aleitamento Materno e Alimentação Complementar. Cadernos de Atenção Básica, 2ª ed. Brasília: Ministério da Saúde, 2015. 184 p. : il. – (Cadernos de Atenção Básica ; n. 23).

Moraes A, Guariente MHDM, Garanhani ML, Carvalho BG. The nurse training in

research in the undergraduate education: teaching perceptions. *Rev Bras Enferm* [Internet]. 2018;71(Suppl 4):1556-63. [Thematic issue: Education and Teaching] DOI: <http://dx.doi.org/10.1590/0034-7167-2017-0511>

SOARES, Marianne, RODRIGUES, Madalena. A percepção das puérperas acerca da depressão pós-parto. **Com. Ciências Saúde.** Sobradinho- DF.113-125, 2018.

Tomasoni TA, Silva JB, Bertotti TC, Perez J, Korelo RI e Gallo RB. **BrJP.** São Paulo, 2020 jul-set;3(3):217-21

TOMASONI, Thais. et.Al. Intensidade de dor e desconfortos puerperais imediatos. **BrJP.** São Paulo 217-21, julho-setembro,2020. Disponível em:

<https://www.scielo.br/j/brjp/a/6jk4m8zm7zYFByzzmxs3KyR/?lang=pt&format=pdf> acesso em: 28 de nov de 2024.

OLIVEIRA, Alini; RODRIGUES,Lilia. **A atividade extensionista e sua importância na formação acadêmica e profissional de discentes: Relato de experiências.** In: Congresso Nacional de Educação, nº VI, Campina Grande: Realize Editora, 2020 p. 19-33.

TOMASONI, Thais. et.Al. Intensidade de dor e desconfortos puerperais imediatos. **BrJP.** São Paulo 217-21, julho-setembro,2020.