

EXPERIÊNCIAS DE PUÉRPERAS SOBRE OS CUIDADOS NO PÓS-PARTO

Saúde

Coordenador(a) da atividade: Caroline GONÇALVES PUSTIGLIONE CAMPOS

Débora MELLO RIBEIRO[1]; Caroline GONÇALVES PUSTIGLIONE CAMPOS[2], Ana Paula XAVIER RAVELLI[3]

Consulta de Enfermagem no Pré-Natal e Pós-Parto (CEPP)

Resumo: O puerpério é um período de transformações fisiológicas que exige cuidados com a mulher e o recém-nascido. Muitas mulheres, contudo, não recebem orientações adequadas e acabam seguindo práticas sem embasamento científico. O objetivo desta pesquisa foi analisar as experiências de puérperas em relação ao pós-parto e às orientações passadas em uma maternidade do município de Ponta Grossa. Para isso foi realizado um estudo de abordagem qualitativa. Este estudo qualitativo, vinculado ao projeto de extensão CEPP da Universidade Estadual de Ponta Grossa, analisou as experiências de 15 mulheres em uma maternidade de Ponta Grossa-PR entre março e maio de 2025. As entrevistas revelaram que muitas mulheres seguem tradições familiares, como evitar lavar o cabelo por 40 dias e restrição alimentar, enquanto outras relataram falta de orientações claras sobre esse período. Conclui-se que há carência de educação em saúde no puerpério, sendo essencial que essas orientações ocorram ainda na maternidade, a fim de garantir cuidados adequados no domicílio e apoiar a recuperação da mulher.

Palavras-chave: Período Pós-Parto. Saúde Materna. Cuidados de Enfermagem.

INTRODUÇÃO

O puerpério se caracteriza pelo período em que ocorrem adaptações corporais e emocionais no organismo materno e que se inicia logo após a dequitação da placenta.

[1] Apresentadora. Discente do Curso Bacharelado em Enfermagem da UEPG.
[2] Coautora. Docente do Departamento de Enfermagem da UEPG e orientadora da pesquisa.
[3] Coautora. Docente do Departamento de Enfermagem da UEPG e coordenadora do projeto CEPP.

Também conhecido como pós-parto, sobreparto, “quarto trimestre”, e popularmente como resguardo e quarentena, possui duração média de 6 a 8 semanas, e é dividido em puerpério imediato, com início após a dequitação e se estende até o 10º dia, puerpério tardio que vai do 10º até o 45º dia, e puerpério remoto que se inicia no 46º dia e sua duração varia a depender da fisiologia de cada puérpera e da lactação (Chauan; Tadi, 2022).

Esse período apresenta graves riscos para as mulheres, podendo resultar em morbidade e mortalidade materna significativas (WHO, 2022). Entretanto, há uma atenção muito maior aos cuidados no pré-natal e no parto em comparação com o puerpério, percebe-se que os cuidados pós-parto fornecidos se resumem a cuidados com o bebê, havendo uma falta importantes nas orientações sobre saúde física e mental da mãe e sobre os sinais de perigo para causas comuns de morbimortalidade nesse período (Adams et al., 2023).

Em razão disso, este trabalho se justifica pela necessidade de conhecer quais as orientações que estão sendo transmitidas na maternidade e quais as atuais vivências das mulheres, sabendo-se que muitas vezes não possuem o suporte ou o conhecimento adequado para enfrentar o puerpério, ficando vulnerável a conhecimentos provenientes do senso comum, transgeracionais e sem embasamento de sua rede de apoio (Aued et al., 2023).

Este estudo é um dos eixos do projeto de extensão CEPP (Consulta de Enfermagem no Pré-Natal e Pós-Parto: Educação em Saúde no ciclo gravídico-puerperal), pertencente ao Departamento de Enfermagem da Universidade Estadual de Ponta Grossa, atualmente em sua oitava edição.

O projeto CEPP tem como objetivo de capacitar acadêmicos nos assuntos de saúde da mulher no ciclo gravídico-puerperal, de maneira que possibilite a vivência prática dos conhecimentos adquiridos nas disciplinas curriculares. As atividades de extensão envolvem a criação de materiais didáticos voltados a esse público e o oferecimento de consulta de enfermagem de qualidade para pacientes em 48 horas do pós parto em uma maternidade.



OBJETIVOS

Analisar as experiências de mulheres no puerpério atendidas em uma maternidade do município de Ponta Grossa.

METODOLOGIA

Trata-se de um estudo descritivo e exploratório, de abordagem qualitativa. A pesquisa foi realizada em uma maternidade referência no atendimento a pacientes gestantes de risco habitual e intermediário na região dos Campos Gerais, local onde ocorrem as ações extensionistas do projeto CEPP.

A amostra do estudo é formada por mulheres no pós-parto internadas no alojamento conjunto após 24 horas pós-parto, e foram excluídas da amostra as puérperas com idade inferior a 18 anos, ou que apresentarem intercorrências no período pós-parto que as impossibilitem de participar da pesquisa.

O convite às participantes foi realizado entre os meses de março e maio de 2025. A escolha das puérperas foi direcionada pela enfermeira do setor. Foi utilizado o princípio da saturação no estudo como um critério para descontinuar a coleta de dados quando não houver dados adicionais para desenvolver as propriedades das categorias. Foi aplicado o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido e preservado o nome das entrevistadas. Os aspectos éticos foram assegurados, contemplando a Lei 14.874/2024 com o parecer do Comitê de Ética e Pesquisa número: 6.835.168 de 20 de maio de 2024 pela Universidade Estadual de Ponta Grossa.

Realizou-se uma entrevista semiestruturada audiogravada, com duração estimada entre 30 minutos e 1 hora no próprio quarto do alojamento conjunto sem os acompanhantes ou outros profissionais. Além da entrevista foi feita a análise do perfil sociodemográficos, expressos em frequências simples e números absolutos. A Análise de Conteúdo proposta por Bardin foi o método de tratamento para exploração dos dados transcritos.

RESULTADOS

Participaram da pesquisa 15 mulheres, entre 18 e 20 anos, maioria de cor branca, solteira, ensino médio completo, sem vínculo empregatício, renda entre 1 e 3 salários mínimos, moram em residência alugada e não possuem benefício social. Quanto aos antecedentes obstétricos, 09 (60%) das 15 mulheres se encontravam em seu primeiro puerpério; dentre as participantes, 11 (73,33%) tiveram parto normal e 04 (26,7%) parto cesárea. Utilizou-se do método de Bardin com as entrevistas. Cada uma das participantes foi caracterizada pela letra (P) relacionada à Puérpera seguida da numeração conforme a ordem das entrevistas (P1, P2,..., P15). As informações coletadas serviram de subsídio para a criação de categorias temáticas para análise.

O período gravídico-puerperal é um momento de grande vulnerabilidade, no qual a mulher enfrenta mudanças intensas no corpo e na mente, além de alterações em suas rotinas sociais, profissionais e financeiras. Por isso, é crucial que ela tenha uma rede de apoio sólida (Skupien et al., 2022). A análise das entrevistas permitiu observar que a rede de apoio das puérperas é limitada em tamanho, mas apresenta laços estreitos com familiares próximos. Por outro lado, a rede formada pelos profissionais de saúde mostra-se mais frágil.

Com relação aos aspectos no contexto cultural que as mulheres seguem no pós-parto, envolvendo costumes comuns sobre banho, lavagem do cabelo e alimentação (sopa, evitar ácidos, etc.), um cuidado muito observado é a de não lavar a cabeça durante o puerpério. Ficou visível a perpetuação de tabus a respeito do primeiro banho após o parto. De acordo com as falas, relataram seguir as recomendações de familiares e/ou sociedade, sendo a prática de não lavar o cabelo por 40 dias algo recorrente, considerado tradição [...] “Não lavo (o cabelo) durante 40 dias, já fiz isso nas outras gestações”[...](P11).

No que se refere a alimentação no período do puerpério, os conhecimentos também seguem os hábitos familiares de acordo com as experiências pessoais e familiares. Uma participante mencionou o cuidado no preparo “tinha que ser do dia, não podia ser requentada, sem feijão também porque não faz muito bem” (P7). Outros depoimentos referem-se a evitar

alimentos que causem desconforto para recém-nascido, como as cólicas “laranja essas coisas, com ácido, para não dar cólica” (P10).

A maioria das puérperas relataram não ter recebido orientações adequadas sobre cuidados pós-parto, principalmente relacionados à higiene, alimentação e riscos de infecção e hemorragia. Em uma das falas, quando questionada se recebeu alguma orientação no pré-natal “no pré-natal não… eles iam começar a fazer uma roda de conversa sobre isso, mas daí eu ganhei ela (aponta para a bebê)” (P5). “Ninguém me falou nada sobre o pós-parto” (P3, P4, P6, P7).

Além disso, algumas relataram que as orientações focaram exclusivamente na amamentação [...] “no pós parto? não, só amamentação mesmo” (P7). “Aqui me orientaram sobre amamentação, mas não falaram de higiene nem alimentação” (P10). Muitas puérperas não sabiam também dos riscos “você sabe dos riscos do pós-parto? não” (P1); “não falaram nada sobre hemorragia.” (P1, P10, P11). Houve também experiências pessoais compartilhadas “minha mãe ganhou eu e teve hemorragia” (P4). Algumas obtiveram esse conhecimento de maneira informal “Aprendi com minha família” (P2).

A pesquisa qualitativa contribuiu para o trabalho de conclusão de curso de uma das bolsistas do projeto, além de ter sido um importante passo na consolidação das ações do projeto. Esse estudo permitiu a abertura de novos horizontes de investigação e a criação de materiais específicos voltados para essa temática, fortalecendo o compromisso com a saúde materna. Além disso, a aproximação com as pacientes durante o processo possibilitou uma rica troca de saberes entre a comunidade e a academia, promovendo um diálogo mais sensível, acolhedor e comprometido com as demandas reais das mulheres no pós-parto.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Este estudo atingiu seu objetivo de descrever a experiência de puérperas sobre os cuidados pós-parto e evidenciou a necessidade de ampliar as ações educativas no pré-natal e maternidade, incluindo rodas de conversa e material acessível sobre o puerpério, com orientação padronizada sobre alimentação, higiene, riscos pós-parto, e saúde emocional.

Denota-se também a importância de incluir sempre os familiares nas orientações, respeitando tradições, mas oferecendo embasamento científico para evitar práticas prejudiciais.

Dentre os desafios encontrados estava a dificuldade de uma participação mais ativa das puérperas durante as gravações, mas que se deve também ao período delicado de 48 horas pós parto.

A pesquisa permitu o enriquecimento dos materiais desenvolvidos pelo CEPP, bem como direcionou as orientações agora a serem realizadas na maternidade. Além disso, possibilitou conhecer a perspectiva da mulher que está vivenciando o puerpério para além de um simples instrumento de perguntas e respostas (como são comumente usados pelos extensionistas), alinhado também às suas condições socioeconômicas. Dessa forma, as entrevistas contribuíram muito para a ampliação das atividades do projeto.

APOIO

Agradecimentos à Fundação Araucária pela viabilização dessa pesquisa.

REFERÊNCIAS

ADAMS, Y.J. et al. Postpartum care needs assessment: women's understanding of postpartum care, practices, barriers, and educational needs. BMC Pregnancy Childbirth, v. 23, n. 502, 2023.

AUED, G. K. et al. Transição do cuidado à mulher no período puerperal na alta hospitalar. Escola Anna Nery, v. 27, p. e20220396, 2023.

CHAUHAN G, TADI P. Physiology, Postpartum Changes. In: StatPearls [Internet]. Treasure Island - FL: StatPearls Publishing; 2022.

SKUPIEN, S. V. et al. Rede social de apoio à mulher no aleitamento materno: revisão integrativa. Revista de Enfermagem do Centro-Oeste Mineiro, [S. l.], v. 12, 2022.

WORLD HEALTH ORGANIZATION (WHO). Recommendations on maternal and newborn care for a positive postnatal experience. Geneva: WHO, 2022.