

PROMOÇÃO À SAÚDE E BEM-ESTAR DE PUÉRPERAS

Sigríd Fontes¹; Lourdes Missio²; Jéssica Silva Fernandes³; Willian Silva Serra⁴

¹ Acadêmica do Curso de Enfermagem da UEMS, Unidade Universitária de Dourados; E-mail: sig.fontes@hotmail.com. Bolsista PIBEX

² Professora do Curso de Enfermagem da UEMS, Unidade Universitária de Dourados; E-mail: lourdesmissio@uems.br

³ Acadêmica do Curso de Enfermagem da UEMS, Unidade Universitária de Dourados; E-mail: j.essicafernandes@hotmail.com

⁴ Acadêmico do Curso de Enfermagem da UEMS, Unidade Universitária de Dourados; E-mail: williansserra@hotmail.com

Área Temática da Extensão: Saúde

Resumo

O puerpério compreende uma fase única na vida de uma mulher, onde após esperar a gestação, ela finalmente conhece o filho e aprende, junto com ele, a lidar com as mais diversas situações que procedem nesse período. O período puerperal é considerado uma fase de muitas mudanças na vida de uma mulher, tanto fisiológicas, como psicológicas e estruturais. É também um período na qual o medo e a inexperiência predominam. Desta forma, é importante que os profissionais da área da saúde voltem a atenção para este público de uma maneira mais especial e pessoal. Com esse intuito, este projeto objetiva atender as puérperas, especialmente as mães das Estratégias de Saúde da Família 17 e 24 do bairro Jóquei, localizados no município de Dourados-MS, com o intuito de prepará-las sobre ações de saúde e bem-estar, realizadas com reuniões para esclarecimento das dúvidas e rodas de conversa. Essa dinâmica favorece para criar um meio com maior comunicação e cumplicidade entre as mães, os profissionais de saúde e os agentes de saúde.

Palavras-Chave: Puerpério. Educação em Saúde. Cuidados.

Introdução

O período pós-parto é permeado por mudanças significativas na vida da família, por inseguranças e incertezas. Um novo membro é acrescentado à sua família e este fato exige da mãe uma constante atenção e carinho. De acordo com Leveno (2005), o puerpério consiste nas seis semanas subsequentes ao parto. O período do puerperal pode ser dividido em três fases: o imediato, que transcorre do primeiro dia ao 10º pós-parto; o tardio, do 11º ao 45º dia; e o remoto, que segue do 45º dia em diante.

Durante esse período a mulher deve ser respeitada e acolhida pelas instituições e profissionais de saúde, para que todas as suas dúvidas, aflições e percepções sejam ouvidas da maneira mais atenciosa possível.

A assistência às mães não deve se restringir as consultas pré-natais. Grupo de apoio com outras mães devem ser criados pela unidade de saúde, com a finalidade de complementar os cuidados recebidos neste local (BRASIL, 2001).

Nas Estratégias de Saúde da Família, o enfermeiro é um dos responsáveis por capacitar o indivíduo com a finalidade de desenvolvimento de uma determinada função. Assim, a abordagem das recomendações à saúde nos grupos de apoio é imprescindível, pois nesse ambiente mais informal, nos quais as discussões são mais abertas, o aprendizado se torna natural. Neste sentido, o Ministério da Saúde recomenda a implantação de grupos interdisciplinares de apoio com o objetivo de atender integralmente as necessidades das gestantes e puérperas. A participação em grupos de gestantes promove um intercâmbio de experiências, criando um espaço natural de promoção da saúde, onde as lições aprendidas são repassadas de uma mãe para outra, incentivando assim, a troca de informações, a expressão de suas ideias e o compartilhamento de expectativas e temores frequentes no processo (BRASIL, 2001).

Partindo das recomendações governamentais e do princípio de que ações realizadas em grupos de pessoas lidando com situações comuns de vida, apresentam vantagens no desenvolvimento das habilidades necessárias, esta proposta visa desenvolver atividades entre o grupo de puérperas atendidas nas Unidades de Saúde da Família 17 e 24 do município de Dourados/MS, localizadas no bairro Jóquei, com a intenção de promover uma educação plena quanto à saúde da puérpera e de seu bebê, e de que todo o conhecimento adquirido seja repassado no cuidado aos seus filhos.

Material e Métodos

Foram realizadas reuniões na USF para a elaboração do cronograma e das atividades que seriam trabalhadas. As mulheres (puérperas) foram convidadas para participar das atividades quando eram atendidas nas consultas médicas e de enfermagem, como também nas visitas realizadas nos seus domicílios.

Também foram realizadas visitas domiciliares e treinamento dos agentes comunitários de saúde, para que pudessem levar todo o aprendizado adquirido nas reuniões, para as puérperas da região de abrangência.

As atividades foram realizadas na forma de palestras, rodas de conversas e oficinas, desenvolvidas quinzenalmente, sempre nas quartas-feiras durante o período vespertino. As gestantes e puérperas solicitavam novos temas conforme suas dúvidas, tanto durante as

reuniões como durante as visitas domiciliares. Outro método que foi muito proveitoso foi colocar algumas das dúvidas mais frequentes em uma caixa, na qual a gestante ou puérpera da roda pegava um dos papeis, lia em voz alta, e dava sua opinião sobre a pergunta.

Entre os temas, foram debatidos: aleitamento materno, desenvolvimento fetal, mudanças no corpo da mulher, higiene corporal do bebe e da mãe, mudanças no cotidiano e fatores de risco na gravidez e puerpério.

Resultados e Discussão

O primeiro encontro foi com a enfermeira responsável pela unidade (figuras 1 e 2), na qual foi estabelecido os temas, as atividades onde seriam inseridos cada tema, e o cronograma anual de quando cada atividade seria trabalhada.

Figuras 1 e 2 – Reunião com Enfermeira Priscila, responsável por uma ESF da Unidade de Saúde.



O número de participantes das reuniões tem aumentado exponencialmente, sendo que no principio eram apenas de 10 a 15 gestantes e puérperas (figura 3), e na última realizada no mês de junho de 2012 podemos constatar a presença de mais de 30 (figura 4). Este fato denota que as visitas domiciliares, o treinamento das agentes comunitárias de saúde, e até mesmo a experiência das gestantes e puérperas nas atividades, tem influenciado novas participantes a frequentar as reuniões.

Figura 3 – Reunião com gestantes e puérperas, sobre o aleitamento materno.



Figura 4 – Reunião com gestantes e puérperas, sobre as mudanças corporais e psicológicas, e o desenvolvimento fetal.



As atividades com os agentes comunitários de saúde, onde além de ser apresentada a proposta do trabalho, também foram combinados os dias e horários em que os acadêmicos iriam realizar as visitas domiciliares juntamente com eles (figura 4).

Figura 4 – Reunião com os agentes comunitários de saúde.



Conclusões

Tem sido muito gratificante realizar as atividades com as gestantes e puérperas da unidade de saúde. Por serem em sua grande maioria adolescente, ou mulheres que tiveram apenas a educação básica, muito dos assuntos abordados são novidade, e fazem diferença na vida dessas mulheres, pois enriquecem seu conhecimento, e o conhecimento que elas têm sobre o recém-nascido.

De início, as gestantes eram bem fechadas, tímidas e se expressavam pouco. Mas com algumas dinâmicas, como a caixa de perguntas; o fato de presentear-las no final de cada reunião com uma pequena lembrança para o bebê e a realização de visitas domiciliares fizeram com que elas se familiarizassem mais com toda a equipe e os alunos participantes do projeto.

De acordo com o objetivo geral, que era realizar ações de educação em saúde, e com os objetivos específicos, que previam abordar a saúde como bem-estar físico, mental e social;

sanar dúvidas quanto ao período do puerpério vivenciado; e criar um ambiente de parceria, acolhimento e troca de experiências entre equipe de saúde, gestantes e puérperas, os resultados, mesmo que parciais foram alcançados.

Agradecimentos

À UEMS – Universidade Estadual de Mato Grosso do Sul pela viabilidade do Projeto e à USF do Bairro Jóquei Clube, pelo apoio e por cederem o local para a realização das atividades.

Referências

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

LEVENO, Kenneth J. et al. **Manual de obstetrícia de Williams**. 21 edição. Porto Alegre: Artmed, 2005.