



Cuidados de enfermagem à sexualidade da puérpera: relato de experiência

Nursing care in the sexuality of the postpartum women: an experience story

Asistencia de enfermería en la sexualidad de la puérpera: relato de experiencia

Tainara Conceição Santos¹, Taiane de Jesus dos Santos¹, Elysama Souza Rocha¹, Anna Caroline Andrade Sampaio¹, Patrícia Figueiredo Marques¹, Claudia Feio Maia Lima¹, Isadora Reis Rodrigues¹, Cleuma Sueli Santos Suto², Telmara Menezes Couto³.

RESUMO

Objetivo: Apresentar o desenvolvimento de atividade extensionista de educação para graduandas/os da área de saúde, sobre os cuidados de saúde e qualidade de vida de puérperas, com destaque para a sexualidade.

Relato de experiência: Realizou-se encontro, por meio da plataforma virtual Google Meet, que buscaram promover reflexões sobre as experiências das puérperas, sua rede de cuidado intergeracional e o cuidado referente à sexualidade no pós-parto. A ação foi dividida em cinco momentos, mesclando conteúdos teóricos e dinâmicas interativas, numa proposta de metodologia educativa ativa em ambiente virtual. Assim, se construiu um espaço para reflexões e discussões sobre a temática proposta, com troca de saberes e aprendizado dos/as graduandas. **Considerações finais:** As sessões propiciaram compreender os fenômenos que ocorrem no pós-parto, bem como a importância do cuidado profissional enfatizando a sexualidade de puérperas. A elaboração de saberes por meio de metodologias ativas implicou no fortalecimento e aquisição de conhecimento científico e cooperação com a tríade acadêmica (ensino, extensão e pesquisa).

Palavras-chave: Educação continuada, Sexualidade, Período pós-parto, Cuidado de enfermagem.

ABSTRACT

Objective: To present the development of extension activity of education for undergraduate students in the health area, on health care and quality of life of puerperal women, with emphasis on sexuality.

Experience report: A meeting was held through the virtual platform Google Meet, which sought to promote reflections on the experiences of puerperal women, their intergenerational care network and care related to sexuality in the postpartum period. The action was divided into five moments, merging theoretical contents and interactive dynamics, in a proposal of active educational methodology in a virtual environment. Thus, a space was built for reflections and discussions on the proposed theme, with the exchange of knowledge and learning of the undergraduates. **Final considerations:** The sessions allowed us to understand the phenomena that occur in the postpartum period, as well as the importance of professional care emphasizing the sexuality of postpartum

¹ Universidade Federal do Recôncavo da Bahia (UFRB), Santo Antônio de Jesus - BA.

² Departamento de Educação Campus VII, Universidade do Estado da Bahia, Senhor do Bonfim - BA.

³ Escola de Enfermagem da Universidade Federal da Bahia, Salvador - BA.

women. The elaboration of knowledge through active methodologies implied the strengthening and acquisition of scientific knowledge and cooperation with the academic triad (teaching, extension and research).

Keywords: Continuing education, Sexuality, Postpartum period, Nursing care.

RESUMEN

Objetivo: Presentar el desarrollo de la actividad de extensión de la educación para estudiantes de pregrado en el área de la salud, sobre el cuidado de la salud y la calidad de vida de las puérperas, con énfasis en la sexualidad. **Informe de experiencia:** Se realizó un encuentro a través de la plataforma virtual Google Meet, que buscó promover reflexiones sobre las experiencias de las puérperas, su red de cuidados intergeneracionales y los cuidados relacionados con la sexualidad en el puerperio. La acción se dividió en cinco momentos, fusionando contenidos teóricos y dinámicas interactivas, en una propuesta de metodología educativa activa en un entorno virtual. Así, se construyó un espacio para reflexiones y discusiones sobre el tema propuesto, con el intercambio de conocimientos y aprendizajes de los estudiantes de pregrado. **Consideraciones finales:** Las sesiones permitieron comprender los fenómenos que ocurren en el puerperio, así como la importancia de la atención profesional enfatizando la sexualidad de las mujeres en posparto. La elaboración del conocimiento a través de metodologías activas implicó el fortalecimiento y adquisición de conocimientos científicos y la cooperación con la tríada académica (enseñanza, extensión e investigación).

Palabras clave: Educación continua, Sexualidad, Puerperio, Cuidados de enfermería.

INTRODUÇÃO

O puerpério se refere às modificações fisiológicas, anatômicas e emocionais ocorridas no organismo da mulher após o parto. Esse processo se inicia depois da expulsão do feto e da placenta, perdurando por cerca de 45 dias, devendo-se considerar a peculiaridade de cada puérpera. Nesse sentido, vale ressaltar que o pós-parto possui três fases: imediata, tardia e remota, findando quando o corpo feminino se restabelece e, conseqüentemente, há o retorno da ovulação (OLIVEIRA AJG, et al., 2022).

Além disso, considerando aspectos geográficos e culturais, é possível nos apropriar de crenças próprias referentes ao pós-parto (VÁSQUEZ ANV, et al., 2022). Em um estudo realizado na comunidade de Itapuá-PA, por exemplo, o período do pós-parto é considerado extremamente perigoso para a mulher. Segundo eles, até se completarem os quarenta dias posteriores ao parto, a mulher está “com o pé na sepultura”.

Assim, a “sepultura” conceitua-se no fato de a mulher estar aberta e, quando se completam os quarenta dias, ela fecha, então, fica livre. Dessa forma, é também nesse dia que o corpo da mulher se “fecha”, depois de ter estado “aberto” desde a gestação, daí a necessidade de sua quase imobilidade e reclusão. Por tudo isso, qualquer descuido da parte dela, naquela ocasião, pode ser motivo de sérios transtornos e até mesmo da morte. Sendo assim, são realizadas diversas mudanças no hábito alimentício, seguido por algumas restrições (MOTTA-MAUÉS MA, 2008).

As puérperas necessitam lidar com as mudanças na rotina, em contextos geográficos e culturais diversos, devido à chegada de um novo membro na família. Em paralelo, é comum sentimentos de ansiedade, medo, insegurança, cansaço, privação do sono e dificuldades na prestação de cuidado ao recém-nascido. Quando não considerados, podem desencadear um quadro de baby blues, com evolução para a depressão pós-parto (DE LIMA SILVA M, et al., 2023). Outrossim, socialmente e na atenção prestada pelos serviços de saúde, esse contexto corrobora para uma concentração do cuidado com o bebê, com desconsideração, muitas vezes, de demandas próprias das puérperas (JUSTINO GBS, et al., 2021).

No puerpério, considerando o conjunto das alterações físicas, psicológicas, endócrinas, socioculturais e relacionais que são enfrentadas pela mulher, algumas delas tem implicação direta na sexualidade. Assim, a relação da puérpera com esses fatores define de que maneira se dará a reestruturação de sua expressão

sexual e práticas sexuais. Para além, modificações físicas comuns do ciclo gravídico-puerperal constituem-se como fonte de insegurança, desconforto e distanciamento do parceiro (DIAS JP, et al., 2021).

Estudo com puérperas de parto normal com episiotomia apontou que o medo de iniciar a atividade sexual estava diretamente associada a dor e a insatisfação com o próprio corpo. Tais questões relacionadas à autoimagem contribuíam para a retornada de às suas atividades sexuais normais no pós-parto. Desse modo, uma assistência qualificada e segura, respeitando um cuidado integral com foco na sexualidade deve ser priorizado (MARAMBAIA CG, et al., 2020).

Dessarte, o presente relato de experiência objetiva apresentar o desenvolvimento de uma atividade extensionista de educação continuada envolvendo graduandas/os da área de saúde e afins, sobre os cuidados de saúde e qualidade de vida no atendimento de puérperas, com destaque para a sexualidade. Então, focou na abordagem das mudanças biopsicossociais, como estratégia de suporte para que puérperas lidem com essa nova fase e suas diversas demandas.

RELATO DE EXPERIÊNCIA

No semestre 2022.1, a Liga Acadêmica Interprofissional em Saúde Coletiva (LAISC) se dedicou a estudar, pesquisar e realizar atividades extensionistas, sobre a temática “Saúde Sexual”, sendo uma das sessões voltada ao “Cuidado de enfermagem à sexualidade da mulher no puerpério”, a qual está sendo relatada neste manuscrito.

Esta exposição ocorreu em parceria com o Grupo de Pesquisa em Saúde, Sexualidade e Reprodução (SSeR) relacionado ao projeto de pesquisa e extensão “Ações Educativas para Saúde da Puérpera em Mídias Virtuais”, financiado pelo Programa Institucional de Bolsas de Extensão Universitária (PIBEX), ambos vinculados ao Centro Ciências da Saúde da Universidade Federal do Recôncavo da Bahia (CCS/UFRB).

A vivência descrita ocorreu a partir da organização e do desenvolvimento de atividade virtual, através da plataforma Google Meet, para a complementação da formação acadêmica de graduandas/os de saúde, compreendendo ser uma plataforma de fácil acesso e uso, além de ser uma estratégia educativa capaz de atingir um maior número de interessados, com possibilidade de sensibilização ampla. Houve uma exposição dialogada e participante intitulada “Cuidado de enfermagem à sexualidade da mulher no puerpério” foi ministrada por uma enfermeira e docente do curso de Enfermagem da universidade.

A primeira atividade educativa virtual, realizada no dia 10 de outubro de 2022, com duração de duas horas, no período noturno, buscou promover reflexões sobre as experiências das puérperas, sua rede de cuidado intergeracional e o cuidado da/o enfermeira/o referente à sexualidade no pós-parto. Ressalta-se que a ação foi dividida em cinco momentos, mesclando conteúdos teóricos e dinâmicas, numa proposta de metodologia educativa ativa em ambiente virtual. Ainda, vale destacar que os aspectos éticos foram garantidos, ao não identificar os participantes da atividade extensionista virtual e utilizar apenas dados de domínio público para a produção desse breve relato. As atividades não foram gravadas e foi pactuado, entre as participantes em cada encontro, que não se autorizava o uso de imagens.

A atividade foi divulgada através das mídias sociais da LAISC, onde, também, foi disponibilizado o link de acesso à sala virtual. A ação contou com a participação de membros da Liga dos cursos de Enfermagem, Nutrição, Psicologia e Medicina, vinculados ao primeiro ciclo de formação denominado BIS (Bacharelado Interdisciplinar em Saúde), onde a LAISC está registrada, além de membros de outros grupos de pesquisa do CCS interessados na temática, perfazendo um total de 25 participantes, sendo treze graduanda/os da Liga e doze membros da comunidade externa.

De início, fez-se um acolhimento aos participantes da atividade virtual, com uma breve apresentação, buscando, dentre as/os participantes da liga, mulheres que vivenciaram o puerpério ou faziam parte da rede de cuidado intergeracional de alguma puérpera. Em seguida, foram apresentadas oito imagens coloridas, em formato de cartoon, de um casal heterossexual cisgênero no período de puerpério em domicílio durante a

pandemia, na qual se retrata a vida cotidiana de um casal e sua filha com pouco mais de 1 ano de idade. O teor das imagens envolve a maternidade/paternidade, amamentação e sexualidade do casal, incluindo aspectos da corporeidade e autoestima. As imagens proporcionaram reflexões sobre a relação do casal no pós-natal. Após a apresentação da primeira ilustração, as/os participantes relataram como a chegada de um recém-nascido é motivo de alegria e admiração por parte dos familiares. No entanto, reconhecem que a parceria tem papel fundamental nessa etapa, auxiliando, apoiando e contribuindo para um ambiente adequado para o binômio mãe-filha/o.

Conforme observado na segunda ilustração, as/os participantes relataram que os cuidados necessários no período puerperal podem ocasionar cansaço e desgaste, tanto físico quanto mental, para o pai e, em especial, para a mãe, configurando sobrecarga. Nesse contexto, o cenário se torna ainda mais exaustivo quando a mulher não tem uma rede de apoio para auxiliá-la no pós-parto.

Devido às alterações na rotina e às novas obrigações, o relacionamento conjugal sofre impactos, como a minimização da intimidade e da comunicação, de acordo com as/os participantes. A exaustão, por sua vez, em muitos casos, torna-se visível, com destaque para as puérperas, que, além dos cuidados com o bebê, ainda dão conta dos afazeres domésticos, quando não têm apoio da rede de cuidado intergeracional. O período gravídico-puerperal é, também, marcado por transformações na imagem corporal das mulheres, com capacidade de impactar, a sua autoestima, pelo não atendimento dos padrões de beleza impelidos pela sociedade, segundo a interpretação das/os participantes.

Em um segundo momento, passou-se à contextualização teórica de alguns conceitos sobre saúde reprodutiva, sexualidade, puerpério e nuances voltadas à saúde mental dessas mulheres. Nesse momento, manteve-se um diálogo entre o conhecido e o desconhecido, estimulando o conhecimento prévio e o adquirido pela promoção da educação em saúde. Fez-se uma pergunta para que as/os participantes pudessem expressar em três palavras o significado de “resguardo no puerpério”.

A partir das respostas, elaborou-se uma figura do tipo “chuva de palavras”, como prévia para mais uma discussão teórica, agora envolvendo as temáticas voltadas à atenção ao puerpério, aos indicadores de qualidade e às atribuições da/o enfermeira/o e a equipe de enfermagem, por meio da Sistematização da Assistência de Enfermagem (SAE), com foco na consulta (anamnese e exame físico), nos diagnósticos de enfermagem puerperais mais prevalentes e no planejamento das intervenções com a elaboração de um plano de cuidados, desenvolvido de forma coletiva. A “nuvem de palavras” (**Figura 1**), a qual foi atrelada ao puerpério, produzida pelas diferentes expressões das/os participantes, teve destaque para os sentimentos de: cansaço, recuperação, cuidado, privação e insegurança.

Figura 1 - Nuvem de palavras relativa à percepção dos participantes sobre o período do puerpério.



Fonte: Santos TC, et al., 2024.

DISCUSSÃO

A pertinência desta discussão, volta-se à necessidade da atenção de profissionais da saúde diante de possíveis descuidos enfrentados pelas puérperas no pós-parto. Isso, porque, de forma habitual, ocorre a falta de assistência diante de preocupações em relação às alterações estéticas, devido ao medo de não atender às exigências de cuidado para com o recém-nascido, também, pela dificuldade de adaptação ao novo contexto familiar e por fragilidades e dúvidas comuns no período gravídico-puerperal (NERY NG, et al., 2021).

Dessa forma, é notório que as necessidades físicas, psíquicas, sociais e relacionadas ao exercício da sexualidade das puérperas são negligenciadas ao longo do puerpério. Com isso, suas consequências podem corroborar para o desencadeamento de uma série de problemas evitáveis, muitas vezes atreladas ao déficit de suporte interprofissional e/ou da rede de cuidado intergeracional (PEREIRA CC, et al., 2022).

Nesse contexto, destaca-se que a sexualidade é uma das dificuldades mais vivenciadas pelas puérperas, porque a sociedade atual ainda possui uma perspectiva errônea ao atrelar essa dimensão humana, essencialmente, ao sexo. De maneira oposta, abarca questões físicas, psíquicas e socioculturais, portanto, é inerente a todos os seres humanos e em todas as fases da vida (JUSTINO GBS, et al., 2019). No momento de experiência feminina, as construções sobre a figura materna deixam o exercício da sexualidade restrito ao campo físico, como o relacionamento afetivo com o/a parceiro/a, havendo um risco de fragilização (SIQUEIRA LKR, et al., 2019).

Há, ainda, uma realidade cada vez mais comum entre mulheres, que é a gestação tardia, justificada por aspectos relativos à ascensão profissional feminina, necessidade de estabilidade financeira, presença ou não da família como suporte e apoio durante a gestação, comorbidades prévias, o medo do parto e a crença de que a idade é um impedimento para o parto normal (BRUZAMARELLO D, et al., 2019). Por conseguinte, enfatiza-se o valor do apoio social diante das muitas transições vividas pelas puérperas, somado ao esforço amplo dos profissionais de saúde no reforço ao vínculo social, minimizando riscos e cuidando de outras dimensões da vida dessas mulheres, como a sexualidade e saúde sexual (OLIVEIRA S, et al., 2021).

Cabe ressaltar, no entanto, que as redes de apoio possuem diferentes configurações a depender do contexto e da etnia que a puérpera está inserida (LUCENA TS, et al., 2020). Comumente, os povos e comunidades tradicionais encaram o período pós-natal como um momento em que as mulheres – avós, vizinhas e parteiras – auxiliam no cuidado, tanto do recém-nascido como da mãe. Tal contexto diverge em sociedades urbanas e medicalizadas, em que o cuidado puerperal é intrínseco ao núcleo familiar, o que torna esse processo mais complexo e solitário para a mulher, especialmente quando está afastada de familiares (CARNEIRO R, 2021).

Nesta situação, a cultura, intrínseca às relações, refere-se à capacidade dos seres humanos de se relacionarem através de símbolos, sendo a linguagem o principal responsável pela transferência das informações que constituem as percepções de um povo (CHAUÍ M, 2009). Sendo assim, vale ressaltar a relevância de os profissionais da saúde atuarem de forma respeitosa diante das diferentes crenças e manifestações culturais. Desse modo, emerge a importância da atuação dos profissionais de saúde na desmistificação dos tabus e medos passíveis de causarem transtornos à sexualidade de puérperas. Ademais, é fundamental orientar as puérperas sobre as práticas de cuidado consigo e com o recém-nascido, considerando as transformações psicossociais e familiares (PEPPE MV, 2023). Logo, o processo de territorialização capaz de compreender o contexto biopsicossocial da família é fundamental para propor um cuidado em saúde assertivo ao público em questão. Acolher é indispensável, como também aconselhar e prestar um cuidado interprofissional no pré e pós-natal (JUSTINO GBS, et al., 2021).

É possível apontar também como o pós-parto pode tornar-se uma fase solitária e de instabilidade emocional, cenário que se intensificou ao longo da pandemia da COVID-19 causada pelo coronavírus SARS-CoV-2. Uma vez que, devido às medidas de prevenção ao contágio, muitas puérperas vivenciaram um momento de distanciamento da sua rede de cuidado e a intensificação do medo. A partir disso reitera-se a necessidade dos/as profissionais de saúde se adaptarem às demandas das puérperas considerando o contexto em que estão inseridas para, assim, proporcionarem uma assistência que garantem o bem-estar

materno (PAIXÃO GPN, et al., 2021). Salieta-se, em complemento, que a educação continuada sobre sexualidade para futuros profissionais de saúde beneficia o acesso a informações imprescindíveis ao cuidado e permite a prática de cuidados qualificados para a saúde de puérperas. Assim, valoriza a autonomia, o conhecimento, a prevenção e a proteção ao unir conhecimento teórico aplicado durante a prática, por meio de novos espaços de discussão de temáticas que perpassam o processo formativo, tornando-o qualificado (CASTIGLIONI MC, et al., 2020).

As Ligas Acadêmicas são potentes estratégias na formação em saúde, por serem protagonizadas por discentes e supervisionadas por docentes, integram atividades de ensino, pesquisa e extensão. Ademais, atividades educativas em saúde oportunizam o desenvolvimento de um olhar crítico, sensível e consciente, diante das necessidades de determinada população e possibilidades de discussão de temas tabus, a exemplo da sexualidade (RODRIGUES A, et al., 2020). Sob essa perspectiva, as trocas de saberes e experiências, realizadas ao longo dessa ação extensionista, com mediação tecnológica, possibilitou a reflexão sobre caminhos que podem ser seguidos para a garantia de cuidado integral e acolhimento das mulheres no período pós-parto.

Por meio da vivência relatada, compreendeu-se sobre os eventos relacionados ao puerpério – mudanças físicas, psíquicas, sociais que impactam a sexualidade de mulheres e como é necessária o estabelecimento de uma rede de cuidado intergeracional presente e funcionante, que envolva o parceiro. Assim, desde o processo de formação, os profissionais de saúde podem voltar o olhar a esse novo ciclo, como forma de minimizar os agravos que comprometem a qualidade de vida no puerperal (tríade mãe, bebê e apoio social, incluindo o pai).

Portanto, a vivência proporcionada pela LAISC e pelo SSeR possibilitou momentos enriquecedores para a aquisição de conhecimentos sobre os diferentes conceitos e fatos que abarcam as mulheres no período puerperal e sua sexualidade. Desse modo, foi evidenciado pela participação ativa das/os graduandos nas discussões teóricas e dinâmicas práticas propostas, mesmo de forma remota. Conclui-se, então, que houve contribuição mútua no desenvolvimento da atividade educativa virtual. Ocorrendo, assim, com a elaboração de saberes, fortalecimento da aquisição de conhecimento científico e cooperação com a tríade acadêmica (ensino, extensão e pesquisa). Logo, realçou o compromisso acadêmico de formar profissionais com um olhar sensível, ampliado e transformador para saúde e, aqui, na área da saúde de mulheres no ciclo puerperal.

REFERÊNCIAS

1. BRUZAMARELLO D., et al. Ascensão profissional feminina, gestação tardia e conjugalidade. *Psicologia em Estudo*, 2019; 24: e41860,
2. CARNEIRO R. Cartas para mim ou sobre mim? Notas autoetnográficas de um puerpério não silenciado. *Sexualidad, Salud y Sociedad*, 2021; (37): e21306
3. CASTIGLIONI CM, et al. Práticas de cuidado no puerpério desenvolvidas por enfermeiras em Estratégias de Saúde da Família. *Revista de Enfermagem da UFSM*, 2020; 10: 1-19.
4. CHAUI M. Cultura e democracia. Coleção Cultura é o quê. Salvador: Secretaria de Cultura, Fundação Pedro Calmon, 2009, v. 1.
5. DIAS JP, et al. Implicações do puerpério na sexualidade da mulher. *Revista de APS*. 2021; 23 (Supl. 2): 175 –17.
6. DE LIMA SILVA M, et al. O impacto da saúde mental no ciclo gravídico-puerperal. *Revista Multidisciplinar em Saúde*, 2023; 3(4): 1259-1264.
7. JUSTINO GBS, et al. Educação sexual e reprodutiva no puerpério: questões de gênero e atenção à saúde das mulheres no contexto da Atenção Primária à Saúde. *Interface-Comunicação, Saúde, Educação*, 2021; 25: e200711.
8. JUSTINO GBS, et al. Saúde sexual e reprodutiva no puerpério: vivências de mulheres. *Rev. Enferm. UFPE*, 2019; 13: 1-10.

9. OLIVEIRA S, et al. Gravidez tardia no último filho e o seu impacto em trajetórias desenvolvimentais. *Arquivos Brasileiros de Psicologia*, 2021; 72(2): 75-87, 2021.
10. LUCENA TS, et al. Comunidade de remanescentes de quilombolas: práticas culturais de cuidado utilizadas no puerpério. *Rev Enferm UERJ*, 2020; 28: e50968.
11. MARAMBAIA CG, et al. Sexualidade da mulher no puerpério: reflexos da episiotomia. *Cogitare Enfermagem*, 2020; 25(25): e67195.
12. MOTTA-MAUÉS MA. “Lugar de Mulher”: representações sobre os sexos e práticas médicas na Amazônia (Itapuá/Pará). In: ALVES PC, MINAYO MCS (orgs.). *Saúde e doença: um olhar antropológico*. 4. ed. Rio de Janeiro: Editora FIOCRUZ, 2008; 113-125.
13. NERY NG, et al. Avaliação da autoestima em mulheres no período puerperal. *Brazilian Journal of Health Review*, 2021; 4(1): 729-743.
14. OLIVEIRA AJG, et al. Cuidados de enfermagem no puerpério. *Research, Society and Development*, 2022; 11(2): e29811225816.
15. PAIXÃO GPN, et al. A solidão materna diante das novas orientações em tempos de SARS-COV-2: um recorte brasileiro. *Revista Gaúcha de Enfermagem*, 2021; 42: e20200165.
16. PEPPE MV, et al. A assistência puerperal prestada por enfermeiras obstétricas e obstetrias no parto domiciliar planejado. *Revista Eletrônica Acervo Saúde*, 2023; 23(4): e11931.
17. PEREIRA CC, et al. Gestação e puerpério: vivências de mulheres frente a pandemia da COVID-19. *Revista Eletrônica Acervo Saúde*, 2022; 15(11): e11148.
18. RODRIGUES A, et al. A o de educa o em saúde da mulher: um relato de experiência. *Revista Extensão & Sociedade*, 2020; 11(1).
19. SIQUEIRA LKR, et al. Pós-parto e sexualidade: perspectivas e ajustes maternos. *Revista de Enfermagem da UFSM*, 2019; 9: 58.
20. VÁSQUEZ ANV, et al. Práticas culturais de cuidado no bin mio mãe-filho durante o puerpério: Revisão integrativa. *Hacia la Promoción de la Salud*, 2022; 27(2): 189-202.