



Trabalho 2057

O CUIDADO DE SI NO PUERPÉRIO NUMA PERSPECTIVA CULTURAL

Bruna Peres Pacheco¹, Giovana Calcagno Gomes², Dóris Helena Ribeiro Farias³, Bruna Zortea⁴, Luana Amaral Mortola⁵

Introdução: Durante o período do puerpério, apesar das demandas de cuidado com o bebê e com a casa, a mulher também envida esforços para o cuidado de si. Dentre estes, verifico que esta se preocupa com sua alimentação, o repouso e o lazer e cuida, também, de sua autoimagem. O ser humano é um ser de cuidado, nasce com este potencial, portanto, todas as pessoas são capazes de cuidar e necessitam, igualmente, ser cuidadas. É um indivíduo que pensa, sente, decide, percebe, possuindo crenças e valores que lhe são próprios⁽¹⁾. Porém, esta capacidade será mais ou menos desenvolvida de acordo com as circunstâncias, dependendo da forma como os homens e mulheres foram cuidados durante as etapas da vida. Assim, os seres humanos, ao identificarem suas próprias necessidades de cuidado, quando capazes de cuidar-se, o fazem. Nesta perspectiva, as mulheres se cuidam no período puerperal, como forma de proteger sua saúde e garantir o seu bem estar. Ao cuidar de si, a mulher constrói sua subjetividade podendo tornar-se mais autônoma no seu pensar e agir. Cada ser humano tem seus próprios hábitos de saúde que foram desenvolvidos ao longo da vida. Os conceitos, significados, expressões, padrões, processos e formas estruturais de cuidado cultural podem ter diferenças e similaridades, o que possibilita às pessoas assumirem sua identidade cultural através de sua subjetividade⁽¹⁾. Nesse contexto, a questão norteadora do estudo foi: que cuidados a mulher tem consigo no puerpério? **Objetivo:** conhecer que cuidados a mulher tem consigo no puerpério. **Metodologia:** Trata-se de uma pesquisa qualitativa, desenvolvida com 10 puérperas egressas de um Hospital Universitário do sul do país, no período de janeiro e fevereiro de 2008. Os dados foram obtidos através de entrevistas semiestruturadas e analisados mediante a Análise Temática. **Resultados:** A análise dos dados gerou quatro categorias: cuidando da alimentação; valorizando o repouso; tendo lazer; e preocupando-se com a autoimagem. **Cuidando da alimentação** mostrou que nesse período a mulher está sujeita a determinadas regras alimentares baseadas em saberes provenientes, geralmente, da cultura familiar, mas que estão intrinsecamente ligadas ao modo como estas se alimentam e sobre as escolhas alimentares que fazem. Na linguagem popular, o puerpério é conhecido como o período do resguardo, pós-parto, dieta, quarentena, perdurando cerca de quarenta dias e é repleto de significação cultural⁽²⁾. Este estudo evidenciou uma forte preocupação da puérpera com sua alimentação, como forma de manter-se sadia e apta a amamentar e dar conta das demandas de cuidado de si e com o bebê. Quanto à **Valorizando o repouso** viu-se que a puérpera, devido, a sobrecarga de cuidados com o bebê, a casa, os outros filhos e o companheiro, podendo sentir-se esgotada. A necessidade de sono e o repouso são maiores neste período, devendo ser recomendados à puérpera⁽³⁾. No período de puerpério, popularmente, conhecido como resguardo ou quarentena, o melhor é que a puérpera se

1 Acadêmica da sexta série do Curso de Enfermagem da Universidade Federal do Rio Grande – FURG. Membro do Grupo de Estudos e Pesquisas em Enfermagem e Saúde da Criança e do Adolescente – GEPESCA/ FURG. enf.bruna.pacheco@hotmail.com

2 Dra. em Enfermagem. Docente da Escola de Enfermagem da FURG. Líder do GEPESCA/ FURG.

3 Msc. em Enfermagem. Enfermeira do Setor de Anatomia da Faculdade de Medicina da FURG. Membro do GEPESCA/ FURG.

4 Acadêmica da sexta série do Curso de Enfermagem da FURG. Membro do Grupo GEP-GERON/ FURG.

5 Acadêmica da sétima série do Curso de Enfermagem da FURG. Membro do PET Enfermagem.



Trabalho 2057

resgare de toda a rotina doméstica e conjugal por, no mínimo, quarenta dias como forma de guardar suas forças para a amamentação. Após o parto, a mulher tem necessidade de atenção física e psíquica e a relação com seu filho ainda não está bem estabelecida. Por isso, as atenções não devem ser concentradas, apenas na criança; nesse momento, o alvo da atenção tem de ser, também, a puérpera. É importante lembrar que, após o parto, são comuns a exaustão e o relaxamento, sobretudo se houve um longo período sem adequada hidratação e/ou alimentação, somado aos esforços do período expulsivo. Assim, após o parto, pode haver sonolência que se estende por vários dias, o que exige repouso ⁽⁴⁾. Quanto ao **lazer como manifestação do cuidado** o estudo mostra que a mulher, no puerpério, procura dedicar um período do seu tempo com o seu lazer como forma de ter um respiradouro para a tensão e o estresse acumulados neste período. O lazer é uma alternativa para amenizar o desgaste e as dificuldades decorrentes das demandas da fase puerperal ⁽⁵⁾. Quanto ao **preocupando-se com a autoimagem** no pós-parto, a mulher vive um período de transição, que se caracteriza por mudanças biológicas e emocionais. As alterações ocasionadas na gestação, no parto e puerpério ocasionam importantes mudanças no corpo da mulher. A mudança de sua imagem corporal pode trazer danos a sua autoestima. O conflito entre a autoimagem e o corpo idealizado se acentua quando se considera que, durante o puerpério, as transformações corporais ocorrem em um curto espaço de tempo, exigindo da mulher uma compreensão desse processo, uma adaptação ao novo e que estas mudanças interferem certamente na sua imagem corporal. As alterações causadas pela gestação, parto e puerpério no corpo da mulher podem trazer-lhes implicações psicológicas e sociais. Ao tornarem-se mães, as mulheres vivenciam um momento ímpar, concreto, sendo mulher, mãe e nutriz. Parece haver uma sensação de “preenchimento do seu eu” que possui um preço a ser pago, no caso, a mudança no seu corpo: As mulheres, através da gestação e do parto parecem cumprir com o seu destino. Assim, no pós-parto, a mulher, no sentido de cuidar-se, desempenha ações destinadas a melhorar sua autoimagem. **Conclusões:** O estudo mostrou que o puerpério é um período que exige que a mulher cuide de si para estar apta para o cuidado com o bebê. A mulher tem se preocupado com sua alimentação, repouso, lazer e autoimagem. Ao cuidar de si, a mulher constrói sua subjetividade, reforçando sua identidade e autonomia. Cuida-se baseada na sua cultura, crenças, valores e modo de vida. Concluiu-se como necessário que esta seja subsidiada por sua família e pelos profissionais da saúde no sentido de dispor de tempo para seu cuidado. **Contribuições/ implicações para a enfermagem:** A enfermagem deve procurar estar atenta para estimular a puérpera a valorizar-se como mulher, também neste período, auxiliando-a a escolher mecanismos de adaptação para superar esse momento, em que se encontra extremamente vulnerável, contribuindo para que possa vivenciá-lo de forma mais segura.

Descritores: Criança hospitalizada; Família, Enfermagem pediátrica.

Eixo III - Diversidade cultural e o trabalho de enfermagem.

Referências:

1. Leininger M. *Culture diversity and universality: a theory of nursing*. National League for Nursing Press. New York; 1991.
2. Almeida FDO. O cuidado à puérpera acompanhada do familiar na maternidade e domicílio: uma abordagem cultural. 2000. 160f. Dissertação (Mestrado em Enfermagem) - Curso de Pós-Graduação em Enfermagem, Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis, 2000.
3. Branden PS. *Enfermagem materno-infantil*. 2ª ed. Rio de Janeiro: Reichmann e Afonso Editores; 2000.
4. Parada CMGL, Tonete VLP. *Health care during the pregnancy puerperium cycle from the perspective of public service users*. Interface Comunic., Saúde, Educ. 2008 jan./mar.; 12(24): 35-46.



Trabalho 2057

5. Cabral FB. Vulnerabilidade de puérperas: olhares de equipes do Programa Saúde da Família em Santa Maria/RS. 2007. 140 f. Dissertação (Mestrado em Enfermagem) - Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2007.