

# PROJETO DE EXTENSÃO SAÚDE INTEGRAL DA MULHER NO PUERPÉRIO: EDUCAÇÃO PARA A PROMOÇÃO DA SAÚDE

---

**Luciana Pessoa Maciel Diniz**

**Jamylle Brenda Araujo da Silva**

**Elton Gabriel Fernandes de Brito**

**Rayssa Rayne Carvalho do Nascimento**

**Lucas Monteiro Belfort**

**Amanda Regina da Silva Góis**

**Maria Eduarda Santos Carvalho**

**Thamise Santos Caetano**

**RESUMO:** O período puerperal é caracterizado por transformações biológicas, emocionais e sociais que tornam a mulher suscetível a alterações psicoafetivas e físicas. Nesse contexto, o projeto de extensão “Saúde integral da mulher no puerpério: educação para a promoção da saúde” teve como objetivo promover ações educativas para gestantes, puérperas, familiares, estudantes da área da saúde e comunidade, abordando cuidados preventivos e orientações sobre saúde integral. As ações foram realizadas em formato remoto e presencial, utilizando

redes sociais, palestras, mesas-redondas e feiras de saúde. Uma página no Instagram, “Projeto Puerpério,” foi criada, acumulando 731 curtidas, 195 comentários e alcançando 7.726 contas, com 13 publicações no feed e 20 stories postados. Uma mesa-redonda sobre amamentação e empoderamento feminino contou com 56 participantes. Além disso, reuniões quinzenais foram realizadas com a equipe para planejar ações e aprofundar estudos sobre o tema. O projeto alcançou cerca de 390 pessoas, incluindo estudantes de saúde, puérperas, profissionais e a comunidade geral. Os resultados evidenciam o impacto positivo da educação em saúde no empoderamento feminino, na conscientização sobre o puerpério e na promoção de uma assistência integral e humanística. Conclui-se que ações educativas no puerpério são essenciais para fortalecer a rede de apoio e prevenir complicações emocionais e físicas, contribuindo para a saúde materna e neonatal. A abordagem interdisciplinar e o uso de tecnologias leves reforçam o papel transformador da extensão universitária na formação acadêmica e na promoção da saúde.

**PALAVRAS-CHAVE:** Enfermagem; Saúde da Mulher; Puerpério; Promoção da Saúde.

## INTRODUÇÃO

O período puerperal é considerado uma fase em que ocorrem modificações biológicas, emocionais e sociais, envolvendo não apenas a mulher, mas também seu companheiro e todo o seu círculo de relações. Nesse período, ela encontra-se mais sensível, necessitando de uma maior atenção e um suporte emocional, pois estará mais propícia a alterações fisiológicas, hormonais, psicológicas e de inserção social, que podem influenciar diretamente na sua saúde mental. Essa fase envolve um processo de identificação entre a mãe e a criança diante das vivências reais e subjetivas pré-existentes, tornando-o um período vulnerável devido às mudanças desencadeadas (Luchesi, 2014).

O puerpério, para o Ministério da Saúde, refere-se ao período que vai desde a primeira hora pós-parto até o quadragésimo quinto dia. É um momento provisório, porém, de ampla vulnerabilidade física e psíquica, com consequentes variações psicoemocionais, afetivas e corporais (Brasil, 2012). As modificações ocorridas no período gravídico-puerperal, pela vinda do bebê, não se restringem apenas as alterações já citadas anteriormente, têm se outros fatores como, os socioeconômicos, financeiros e emocionais e é compreendida como a fase de grande prevalência e surgimento de transtornos emocionais, infecções, hemorragias, entre outros.

Diante disso, as ações realizadas ainda no pré-natal precisam oferecer uma assistência com vistas às necessidades da gestante e da puérpera e uma atenção voltada aos fatores de risco e sintomas que essa mãe venha apresentar, de forma a prevenir possíveis complicações pós-parto e proporcionar um melhor vínculo mãe-bebê. O puerpério, assim como a gestação é uma fase da vida da mulher onde ocorrem mudanças de papéis e estilo de vida, toda a sua rotina sofre modificações, podendo não estar preparada para lidar com tais situações (Brasil, 2012).

Durante o acompanhamento da gestante e da puérpera, os profissionais da saúde devem realizar intervenções preventivas, educativas e terapêuticas, tais como exames físico e obstétrico, vacinação, solicitação de exames de rotina, orientações quanto à alimentação, exercícios físicos, amamentação, higiene entre outras. Ressalta-se a relevância destas intervenções, tendo em vista que se estes cuidados não forem realizados de maneira adequada, mãe e filho podem desenvolver alguns fatores de riscos e até mesmo problemas graves de saúde (Oliveira, 2015).

Desse modo, uma atenção centrada nos sintomas manifestados pelas mulheres no período grávido-puerperal é de fundamental importância para diagnosticar e tratar precocemente algum problema que futuramente possa vir a apresentar. Nesse sentido, torna-se fundamental encorajar e estimular a puérpera a falar de si, questionar o que ela sente, quais são as suas insatisfações, as dúvidas e com isso, buscar oferecer apoio, conselhos e esclarecimentos. Então, compreender a realidade que esse público vive, saber ouvir, e passar confiança é uma habilidade imprescindível que os profissionais de saúde precisam ter (Brasil, 2012).

As práticas de educação em saúde para esse público viabiliza a promoção e a prevenção de agravos que podem acometer esse público e endossar os altos índices de morbimortalidade. Os processos educativos como rodas de conversa em um momento da própria consulta, esclarecimento de dúvidas e enaltecimento da importância do conhecimento como forma de proteção podem ser determinantes para os processos de empoderamento dessas mulheres e otimização da qualidade de vida. Essas ações devem ser realizadas dentro da Atenção Primária justamente por se tratar de práticas que almeja a promoção da saúde e prevenção de agravos com foco na atenção integral de um público vulnerável e que necessita de ações equânimes.

É importante permitir que a mulher, desde o pré-natal, fale livremente sobre suas angústias e seus medos a equipe de saúde. Nesse sentido, os fatores de riscos que essa clientela apresenta já podem ser identificados e, com isso, ser estabelecido um plano de cuidado peculiar que favoreça a futura puérpera em seus mecanismos de enfrentamento de um possível transtorno psicoafetivo ou físico sendo possível ofertar a ela uma assistência e orientação apropriada para encarar essas experiências de forma positiva durante esse período.

Nesse contexto as ações de educação em saúde, ainda precoce, podem significar a ampliação de uma assistência integral que busca o aperfeiçoamento e qualidade da atenção. Em vista disso, entende-se que o processo de esclarecimentos e conhecimentos acerca das mudanças fisiológicas e psicossociais que estão atreladas ao pós-parto, favorecerá nos processos adaptativos e de enfrentamentos que as puérperas encaram durante esse ciclo, permitindo com isso, promoção da saúde e qualidade de vida dessas mulheres. Desse modo, as ações preventivas poderão reduzir os danos causados pelos transtornos mentais enfrentados no pós-parto, os quais colocam em xeque sua relação com o bebê.

Compreendendo que a extensão é a atribuição acadêmica que mais aproxima a universidade ao seu princípio de modificador da realidade social, a inserção dos alunos na promoção de ações educativas com um público historicamente vulnerável e que ainda é alvo de altos índices de morbi - mortalidade, contribuirá fundamentalmente na catalisação do processo de promoção a saúde tornando esses discentes modificadores do seu meio e com isso trazendo impacto na sua formação acadêmica.

Levando em consideração a importância de uma atenção integral e de processos de educação em saúde como ferramentas para a promoção da saúde e valorização de ações que buscam melhorar a qualidade de vida da comunidade, o presente projeto de extensão torna-se relevante por estimular nos alunos a incorporação de mitos e realidades, o desenvolvimento da capacidade de recriar vínculos, ampliar a dimensão plural do cuidado de enfermagem no processo de educação, politizar os espaços de atuação, partilhar poderes, reinventar a criatividade e investir na elaboração do conhecimento.

Esse projeto de extensão aprimorou ainda mais os conhecimentos da graduação, contribuindo, assim, para uma maior elucidação e práticas na disciplina de saúde da mulher em conhecimentos teóricos e práticos relacionados a promoção, prevenção e reabilitação da saúde da mulher dentro da perspectiva que busca compreender o processo saúde-doença no contexto das políticas públicas de saúde. Além disso, busca o direcionamento do cuidado de enfermagem para esse grupo sob uma ótica integral, humanística e resolutiva, com enfoque das ações no contexto da Atenção Primária à Saúde em consonância com o Projeto Político Pedagógico do curso de Enfermagem da Universidade de Pernambuco – UPE. Nesse contexto foi imperativo para a proposta de transformação social, interação dialógica, interdisciplinaridade e interprofissionalidade dentro do universo da extensão universitária.

Nesse contexto, as ações buscaram promover atividades de educação em saúde para o puerpério como estratégia de melhoria para a atenção integral à saúde da mulher.

## **METODOLOGIA**

As atividades foram organizadas para serem disponibilizadas na modalidade remota por meio da construção de uma página no Instagram, palestras envolvendo alunos, professores e comunidade na modalidade virtual, entrevistas com mulheres que vivenciaram o puerpério e divulgação em feiras de saúde. Assim, buscou-se alcançar às demandas das puérperas, gestantes, familiares e comunidade com interesse na temática. Foram utilizadas a construção de mídias digitais através de ilustrações de fácil assimilação e que garantiam o entendimento dos assuntos abordados. Para tanto, os alunos extensionistas foram estimulados a desenvolverem habilidades como: criatividade, iniciativa, liderança e consciência social.

Os conteúdos sobre o puerpério foram disponibilizados em redes sociais, tais como: Instagram, face book e whatsapp. Além disso foram criados conteúdos explicativos em formatos mesa redonda e palestras. Somado a isso, os alunos e docente ofertaram entrevistas, palestras e demonstração do assunto via rádio comunitária e feiras de saúde. As ações foram realizadas de maneira presencial e remota, com vista à implementação dos processos educativos e empoderamento da comunidade por meio da extensão universitária nos anos de 2020 e 2021.

Durante toda a execução do projeto, os alunos foram encorajados a escrever e executar a pesquisa e apresentar os dados parciais em eventos científicos como também em periódicos pertinentes.

Segundo Freire, a conscientização pela educação (ação-reflexão-ação) é um processo de ação concreta e reflexão histórica que implica opções políticas e articulam conhecimentos e valores para a transformação das relações sociais. (Freire, 1984). Assim, Freire entende que o trabalho educativo se faz através de um grupo de discussão a partir de um conteúdo problematizador levando a compreensão, reflexão, crítica e ação.

A tecnologia a ser utilizada para a implementação das ações nesse projeto de extensão são as chamadas tecnologias leves, compostas principalmente pelo ato de educar pelo compartilhamento do diálogo e conversas. Nesse contexto, essa é uma tecnologia de relações, de produção de comunicação, de acolhimento, de vínculos e produção da autonomia (Merhy, 1997). Essas serão implementadas tendo como instrumentos as aulas expositivas, rodas discursivas e entrega de conteúdos impressos

As ações foram quantificadas por meio de frequências da participação dos alunos nas discussões de artigos e articulação das ações realizadas, fotos das ações e contagem e participação das gestantes, puérperas, profissionais de saúde, acadêmicos e comunidade geral, medidas por meio de frequência, acompanhamento do número de publicações envolvendo o conteúdo do projeto e avaliação do engajamento diante das publicações nas redes sociais.

O processo de organização, construção e composição das etapas acima descritas, pautadas nos objetivos do projeto, foi desenhado buscando-se legitimar um saber-fazer junto com os alunos e docente com vistas em um melhor relacionamento com a comunidade acadêmica, sociedade, puérperas e gestantes.

## RESULTADOS E DISCUSSÕES

O projeto de extensão “Saúde integral da mulher no puerpério: educação para a promoção da saúde” teve como público estudantes de graduação da área de saúde, gestantes, puérperas e seus familiares, comunidade geral e profissionais de saúde. No período de execução das atividades foram atendidas cerca de 390 pessoas entre estudantes da saúde, puérperas, população em geral e profissionais da saúde.

6Durante o período do projeto foi criado uma página no Instagram com o nome “Projeto Puerpério”. Periodicamente eram postadas (no feed como em formato de Stories) material informativo envolvendo saúde da mulher no puerpério, perfazendo 13 publicações do feed e cerca de 20 Stories postados. Para tanto, inicialmente foram feitas pesquisas com embasamento científico havendo o aprofundamento das informações que eram organizadas e esquematizadas resumidamente, editada e postada na rede social. Nas redes sociais foram alcançadas: 731 curtidas; 195 comentários; 169 compartilhamentos; e 7.726 contas alcançadas. A mesa redonda, contou com 56 participantes.

Além da rede social, eram realizadas reuniões quinzenais com os membros da equipe no intuito de estudar sobre o assunto e planejar as ações. Foi feita exposição do material do projeto em visita do governo do estado à Universidade de Pernambuco, no formato de feira de saúde, como também, realizada mesa redonda sobre amamentação e empoderamento feminino com a participação de profissionais da área e relato de experiência de gestantes e puérperas sobre suas experiências. O evento reuniu alunos, profissionais de saúde e a comunidade em geral.

Neste contexto, foi visto e debatido que o puerpério é um momento marcado por grandes incertezas, pois pode ocorrer de maneiras diferentes em cada realidade, existem orientações, porém não há padrões. Nem sempre uma mulher que planeja tal período vai ter sucesso, já que múltiplos fatores podem influenciar nesse processo. Por ser um momento delicado, exige um cuidado holístico, pois cada gestação sempre envolve descobertas para a mulher, o bebê e a sua rede social. Sendo assim, a atenção à puérpera deve ser livre de pressões e quaisquer tipos de adversidades, uma vez que o desamparo emocional acarreta traumas que interferem diretamente na sua conexão com o novo ser e na sua saúde mental.

A identificação e o fortalecimento da rede de apoio da puérpera devem ser realizados desde a assistência pré-natal, para que toda a equipe de saúde possa estabelecer o vínculo e identificar a aceitação de ambos os pais e possíveis fatores de risco que possam atrapalhar esse momento desde a gravidez.

Através das atividades de produzidas pelo projeto, foram entregues informações de qualidade e de suma importância para toda a comunidade envolvida, especialmente para o público-alvo. Foram ofertadas a oportunidade de aprofundamento por meio de palestras, postagens interativas ações preventivas às puérperas e gestantes.

## REFERÊNCIAS

BRASIL. Ministério da Saúde. **Pré-natal e Puerpério: atenção qualificada e humanizada** - manual técnico. Brasília: Ministério da Saúde, 163 p, 2012.

FREIRE, P. **Pedagogia do Oprimido**. Rio de Janeiro: Paz e Terra, 1984.

LUCHESI, J. R. S. **A emoção no contexto da prestação de serviços: um estudo aplicado junto a usuárias dos serviços de obstetrícia de um hospital público**. Caxias do Sul. Revista UCS. p.109, 2014.

MERHY, E.E. **Em busca do tempo perdido: a micropolítica do trabalho vivo em saúde**. In: Merhy EE, Onocko, R. *Práxis em salud um desafio para lo público*. São Paulo (SP): Hucitec; 1997.

OLIVEIRA, J. C. S. et al. **Assistência pré-natal realizada por enfermeiros: o olhar da puérpera**. Rondonópolis. Revista de Enfermagem do Centro-Oeste Mineiro, p. 1613-1628, 2015.