


TECNOLOGIA EDUCACIONAL PARA O AUTOCUIDADO DE MULHERES NO PÓS-PARTO

 <https://doi.org/10.56238/arev7n1-004>

Data de submissão: 01/12/2024

Data de publicação: 01/01/2025

Danielly do Vale Pereira

Orcid: <https://orcid.org/0000-0001-7103-4900>

Nonato Márcio Custódio Maia Sá

Dr.

Orcid: <https://orcid.org/0000-0001-8193-825X>

RESUMO

O estudo teve como objetivo desenvolver e avaliar a eficácia de uma cartilha digital educativa para apoiar o autocuidado de mulheres no puerpério internadas em um hospital de referência no estado do Pará. A metodologia qualitativa foi dividida em três fases: revisão integrativa da literatura, entrevistas semiestruturadas com puérperas, e desenvolvimento da cartilha educativa. Foram selecionados artigos publicados entre 2018 e 2023 nas bases Google Scholar, BVS, LILACS, MEDLINE, BDENF e SCIELO, e realizadas entrevistas com 19 puérperas para identificar suas dificuldades e necessidades. As entrevistas resultaram em seis categorias temáticas: dificuldades de eliminações fisiológicas, dor, amamentação, falta de apoio familiar, higiene e autocuidado, e orientações. A cartilha desenvolvida, intitulada "Saúde da Mulher: Promovendo o Autocuidado", possui 26 páginas organizadas em 11 tópicos e foi disponibilizada em formato de e-book via QR code. A conclusão indicou que a cartilha foi eficaz em proporcionar orientações sobre o autocuidado no puerpério, contribuindo para a melhoria da qualidade do atendimento e do bem-estar das puérperas.

Palavras-chave: Puerpério, Autocuidado, Tecnologia educacional.

1 INTRODUÇÃO

A mortalidade materna é uma questão crítica de saúde pública global, com a Organização Mundial da Saúde (OMS) relatando que aproximadamente 830 mulheres morrem diariamente devido a causas evitáveis associadas ao período gravídico, parto e puerpério, sendo 99% dessas mortes em países em desenvolvimento. No Brasil, apesar dos avanços na redução da mortalidade materna, ainda persistem altos índices, particularmente na região norte ^{15,16}.

O puerpério, período pós-parto, é caracterizado por profundas mudanças físicas, emocionais e sociais para a mulher, tornando essencial o cuidado adequado e o autocuidado para garantir o bem-estar da mãe e do recém-nascido. No entanto, muitas mulheres enfrentam dificuldades significativas nesse período devido à falta de orientação e apoio adequado, agravadas por crenças populares e tabus que podem prejudicar a saúde da mãe ^{3,14}.

O autocuidado é definido como a capacidade de um indivíduo identificar e administrar os fatores necessários para manter sua saúde e bem-estar. No contexto do puerpério, o autocuidado é crucial para prevenir complicações e promover uma recuperação saudável. A educação em saúde e o uso de tecnologias educacionais podem desempenhar um papel fundamental na promoção do autocuidado entre as puérperas, capacitando-as a tomar decisões informadas e adotar práticas saudáveis ².

Neste estudo, desenvolveu-se uma tecnologia educacional na forma de uma cartilha digital para dispositivos móveis, visando orientar as mulheres no puerpério sobre o autocuidado. A cartilha foi projetada para ser acessível e fácil de entender, proporcionando informações relevantes e práticas para auxiliar as puérperas internadas em um hospital de referência no estado do Pará.

A construção da cartilha foi baseada em uma pesquisa metodológica qualitativa, que incluiu a revisão integrativa da literatura e entrevistas com puérperas para identificar suas principais dificuldades e necessidades de orientação no pós-parto. A cartilha foi desenvolvida em colaboração com um designer gráfico, resultando em um e-book de 26 páginas, acessível via QR code ¹³.

O objetivo deste estudo é desenvolver e avaliar a eficácia de uma cartilha digital educativa no apoio ao autocuidado de mulheres no puerpério, internadas em um hospital de referência no estado do Pará, contribuindo para a melhoria da qualidade do atendimento e do bem-estar das puérperas.

2 METODOLOGIA

Este estudo utilizou uma abordagem metodológica qualitativa, focada na construção e avaliação de uma tecnologia educacional do tipo cartilha digital. O processo de desenvolvimento da

cartilha foi dividido em três fases principais: sistematização do conteúdo, seleção das ilustrações e desenvolvimento do esboço final¹².

Na primeira fase, realizou-se uma revisão integrativa da literatura para identificar estudos relevantes sobre autocuidado no puerpério e tecnologias educacionais. Foram selecionados artigos publicados entre 2018 e 2023, utilizando bases de dados como Google Scholar, BVS, LILACS, MEDLINE, BDNF e SCIELO. Os descritores utilizados foram "puerpério", "autocuidado" e "tecnologia educacional". Dez artigos foram selecionados como principais achados para embasar o conteúdo da cartilha.

Paralelamente, entrevistas semiestruturadas foram conduzidas com 19 puérperas internadas em um hospital de referência materno infantil para identificar suas principais dificuldades e necessidades de orientação no pós-parto. As entrevistas foram transcritas e analisadas utilizando a Análise de Conteúdo Temático de Bardin, resultando em seis categorias temáticas: dificuldades de eliminações fisiológicas, manifestação da dor, dificuldades na amamentação, medo e falta de apoio familiar, dificuldades na higiene e no autocuidado, e falta de orientações¹.

Na segunda fase, trabalhou-se em colaboração com um designer gráfico para selecionar e adaptar ilustrações para a cartilha. As imagens foram obtidas de domínio público e adaptadas conforme necessário, utilizando os programas CorelDrawx7 e Photoshop. A linguagem utilizada na cartilha foi simplificada para garantir a compreensão pelo público-alvo.

Na terceira fase, o esboço final da cartilha foi desenvolvido, intitulando-se "Saúde da Mulher: Promovendo o Autocuidado", contendo 26 páginas organizadas em 11 tópicos, incluindo higiene, alimentação, amamentação, repouso, rede de apoio, sexualidade e planejamento familiar. A cartilha foi disponibilizada em formato de e-book, acessível via QR code, permitindo o download e armazenamento em dispositivos móveis.

Os aspectos éticos foram considerados em todas as etapas da pesquisa, incluindo a aprovação pelo Comitê de Ética em Pesquisa, número de parecer: 3.892.344 e CAAE: 29167620.4.0000.5171, e a obtenção do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido das participantes. A identidade das puérperas foi preservada, e todos os dados foram protegidos para garantir a confidencialidade.

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

A criação da cartilha digital "Saúde da Mulher: Promovendo o Autocuidado" foi baseada em uma revisão robusta da literatura e na análise das entrevistas com puérperas, garantindo que os conteúdos abordassem as necessidades e dificuldades reais das mulheres no puerpério. A literatura

aponta que a falta de orientação e apoio no período pós-parto é uma barreira significativa para o autocuidado, e a cartilha visa preencher essa lacuna.

Os resultados indicaram que a cartilha digital desenvolvida foi eficaz em proporcionar orientações sobre o autocuidado no puerpério. A análise das entrevistas revelou que as principais dificuldades enfrentadas pelas puérperas incluíam problemas com eliminações fisiológicas, dor, amamentação, falta de apoio familiar, higiene e autocuidado, e a ausência de orientações adequadas.

A categoria "dificuldades de eliminações fisiológicas" destacou problemas como disúria e constipação, associados às mudanças hormonais e físicas pós-parto. A "manifestação da dor" incluiu dores lombares, nas mamas e cefaleias, muitas vezes relacionadas à cesariana e ao manejo inadequado da amamentação. A "dificuldade na amamentação" foi um tema recorrente, com muitas puérperas relatando problemas na pega do bebê e fissuras mamilares.

Do mesmo modo, a falta de apoio familiar foi outra dificuldade significativa, com muitas mulheres relatando medo e insegurança em cuidar de si mesmas e dos bebês. A "dificuldade na higiene e autocuidado" foi frequentemente mencionada, com relatos de falta de orientação sobre como cuidar das cicatrizes e realizar a higiene pessoal adequadamente.

As entrevistas também revelaram que muitas puérperas não estavam familiarizadas com o conceito de autocuidado e não se sentiam seguras em realizar essas práticas sem a orientação de um profissional de saúde. Isso reforça a necessidade de intervenções educativas que promovam o empoderamento das mulheres e a autonomia no cuidado com sua saúde.

Os resultados indicam, portanto, que a cartilha tem potencial para melhorar significativamente o autocuidado das mulheres no puerpério, contribuindo para a redução de complicações e promovendo uma recuperação mais saudável e segura.

Com base nos resultados das categorias temáticas utilizando as falas das puérperas e correlacionando com a RIL, discutimos a construção da tecnologia educacional desenvolvida, uma cartilha digital. Temas encontrados na revisão integrativa, mas ausentes na cartilha, são importantes, porém não foram incluídos para evitar que a cartilha ficasse muito extensa e exaustiva.

A primeira versão da cartilha foi desenvolvida entre maio e agosto de 2023, com a ajuda de um designer gráfico. Intitulada "Saúde da mulher: promovendo o autocuidado", possui 26 páginas e foi criada com os programas Photoshop, CorelDrawx7 (imagens) e Indesign (editoração). Idealizada como e-book, está disponível no Google Drive por meio de um e-mail exclusivo e pode ser acessada através de um QRCode para dispositivos móveis. O hospital de referência adota essa prática devido à política institucional de papel zero, respeitando as políticas de sustentabilidade. As pacientes podem baixar e salvar a cartilha no formato PDF.

A fase 1 da construção da cartilha confirmou os temas a serem abordados, resultando na criação da capa, contracapa, sumário e apresentação, conforme a figura 1 mostrada a seguir.

Figura 1 – Capa, contracapa, apresentação e sumário da cartilha.



Fonte: Autoria própria (2024).

A figura demonstra, na parte superior, a capa da cartilha, e pensando no perfil socioepidemiológico dessa mulher traçada na pesquisa, porém no questionário não havia a pergunta sobre autodeclaração sobre a cor da pele, no entanto os últimos dados do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE) de 2010 confirma que 76,7% dos paraenses se autodeclararam pretos ou pardos no censo demográfico, por isso optou-se na escolha de uma mulher negra na capa usando essa representatividade regional.

Do mesmo modo, na parte inferior, a figura contém o sumário que foi extraído da coleta de dados com as puérperas e as categorias temáticas formadas e com base na literatura confirmou-se os temas descritos no sumário: o que é o puerpério; a condição da mulher no pós parto; formas de higiene; características das eliminações dos lóquios; eliminações fisiológicas; meio ambiente; alimentação;

autocuidados com as mamas e a amamentação; repouso e rede de apoio; sexualidade; planejamento familiar e finaliza com as referências da literatura.

Já na análise da figura 2, é possível ver o tópico “o que é o puerpério” e “a condição da mulher no pós parto” da cartilha, descrevendo o conceito do pós parto e explicando as fases que a mulher do puerpério, e destacando o alerta maior para o pós parto imediato que é o 10º dia, haja vista que se compreende que durante o período puerperal, ocorrem mudanças profundas na vida da mãe, do bebê, do parceiro e da família. Nesse contexto, é importante destacar a importância dos cuidados voltados para a mãe, uma vez que ela requer atenção especial para seu bem-estar físico, mental e social ¹¹.

Por outro lado, o tópico “formas de higiene” é abordado. Vale ressaltar que no tópico são sugeridas algumas dicas de alívio da dor, como o exemplo das vulvas avermelhas ou lacerações refere-se à categoria 2 “manifestação da dor”, que está demonstrada em vários parágrafos dentro da cartilha.

Figura 2 – Tópicos “O que é o puerpério” e “a condição da mulher no pós parto”; “Formas de higiene” e “características dos lóquios fisiológicos” na cartilha.



Fonte: Autoria própria (2024).

O puerpério é um período crítico na vida de uma mulher, caracterizado pela recuperação física e emocional após o parto. Este período abrange desde o nascimento do bebê até a completa recuperação do organismo materno, geralmente entre seis a oito semanas. A atuação do enfermeiro durante este período é considerada essencial para assegurar a saúde e o bem-estar da mãe, promovendo práticas de autocuidado e fornecendo orientações sobre as mudanças corporais e emocionais esperadas. A condição da mulher no pós-parto exige atenção especial, pois envolve não apenas a recuperação física, mas também a adaptação a novas responsabilidades e desafios emocionais ¹⁷⁻¹⁹.

As formas de higiene no puerpério são fundamentais para prevenir infecções e promover a recuperação saudável da mulher. Práticas adequadas de higiene, como a limpeza correta dos genitais e o cuidado com as mamas, são vitais para evitar complicações. Ressalta-se que o enfermeiro desempenha um papel crucial em educar e orientar as puérperas sobre essas práticas, contribuindo para a prevenção de infecções e outras complicações. A educação em saúde durante as consultas de enfermagem pode incluir demonstrações práticas e a entrega de materiais educativos, como cartilhas, para reforçar a importância dos cuidados diários ^{18,19,20}.

Os lóquios fisiológicos, secreções naturais que ocorrem após o parto, são indicativos do processo de recuperação uterina. O monitoramento das características dos lóquios é uma prática importante para identificar possíveis anormalidades. Os lóquios normais passam por diferentes fases, começando como sanguinolentos, depois serossanguinolentos, e finalmente serosos, antes de cessarem por completo. Orientações precisas sobre o que esperar e quando procurar ajuda médica são essenciais para tranquilizar as puérperas e prevenir complicações. A assistência de enfermagem deve incluir a educação sobre a normalidade e a anormalidade dos lóquios, promovendo a detecção precoce de qualquer sinal de infecção ou hemorragia ^{17,18,20}.

A seguir, a figura 3 aborda os tópicos “Eliminações fisiológicas” e “Alimentação”, descritos de acordo com a categoria 1, e os tópicos “autocuidado com a mama e amamentação” juntamente com tópico “meio ambiente”.

Figura 3 – Tópicos “Eliminações fisiológicas”, “Alimentação”, “autocuidado com a mama e amamentação” e “meio ambiente”.na cartilha.



Fonte: Autoria própria (2024).

A abordagem das eliminações fisiológicas, da alimentação, do autocuidado com a mama e amamentação, e do meio ambiente, é fundamental para a promoção da saúde materno-infantil durante o período gestacional e puerperal. Práticas obstétricas adequadas têm um impacto significativo no bem-estar materno, evidenciando a necessidade de cuidados integrados que contemplem essas áreas. O manejo correto das eliminações fisiológicas e uma alimentação balanceada são essenciais para o equilíbrio do organismo materno e a prevenção de complicações comuns no pós-parto, como constipação e desnutrição^{17,18,20}.

O autocuidado com a mama e a amamentação são cruciais para a saúde tanto da mãe quanto do recém-nascido. A atuação do enfermeiro no pré-natal e no puerpério é vital para orientar as mães sobre a importância da amamentação e os cuidados necessários para prevenir problemas como mastite e fissuras mamárias. A amamentação exclusiva nos primeiros meses de vida é fundamental para o

desenvolvimento saudável do bebê, sendo um aspecto intensamente apoiado pelas políticas de saúde pública no Brasil ^{17,18,20}.

O meio ambiente também desempenha um papel relevante na saúde materna e neonatal. A presença de um ambiente seguro e livre de poluentes contribui para a redução de riscos durante a gestação e o puerpério. Ambientes adequados, tanto no hospital quanto em casa, são determinantes para a recuperação pós-parto e o bem-estar da puérpera. O suporte ambiental adequado, aliado a tecnologias educacionais, pode facilitar o autocuidado e a adaptação das mães às novas demandas da maternidade ¹⁸⁻²⁰.

Por sua vez, a figura 4, em diante, aborda os tópicos “sexualidade”, “planejamento familiar” e “repouso e rede de apoio”, haja vista que os cuidados voltados à puérpera estão deficientes, e os cuidados em relação ao sono e repouso, à higiene corporal, à sexualidade, à infecção puerperal e ao planejamento familiar são poucos relatados pelos diálogos presentes no estudo⁶.

Acerca do tópico “repouso e rede de apoio”, sabe-se que o repouso é uma das principais necessidades da puérpera devido ao cansaço diário da maternidade. Estudos afirmam que as desordens do sono atingem aproximadamente 80% das mulheres no pós parto, sendo a má qualidade do sono principalmente nas 4 primeiras semanas do puerpério que trazem consequências para o autocuidado da mulher e do bebê³.

Alterações no padrão do sono causam complicações no bem estar, permitindo assim que o estresse, irritação, fadiga, oscilações de humor e até depressão pós parto com uma taxa de prevalência em 38%, além disso deve-se considerar a fragilidade da mulher nesse período⁸.

Figura 4 – Tópicos “sexualidade”, “planejamento familiar” e “repouso e rede de apoio” na cartilha.



Fonte: Autoria própria (2024).

A categoria temática 6, que disserta sobre orientações, não recebeu um tópico separado na cartilha, no entanto durante todos os temas, a autora deixar claro as orientações sobre cada assunto, buscando sempre utilizar uma linguagem simples e objetiva.

Através dos matérias educativos, as mulheres recebem informações claras, acessíveis e confiáveis sobre cuidados maternos, bem como orientações sobre como promover sua saúde física, emocional e social durante o puerpério. Essas práticas educativas podem assumir diferentes formas, como sessões de educação em saúde, palestras, workshops, grupos de apoio, materiais educativos (como cartilhas) e recursos online^{4,10}.

A elaboração de materiais educativos, como cartilhas, desempenha um papel crucial no processo de autocuidado das mulheres leigas durante a fase puerperal. Além disso, muitas das vezes, essas mulheres podem não ter acesso fácil a informações confiáveis sobre cuidados maternos e podem se sentir perdidas, inseguras ou sobrecarregadas. Nesse contexto, as cartilhas surgem como uma ferramenta valiosa, capaz de fornecer informações abrangentes e relevantes sobre o puerpério, em uma linguagem clara e acessível^{5,7,9}.

4 CONCLUSÃO

Durante a pesquisa, identificaram-se estudos sobre tecnologias para educação em saúde de mulheres no período puerperal, abordando desde higiene básica até prevenção de doenças, planejamento familiar e saúde mental. Destacou-se a importância de fornecer informações claras e confiáveis para promover o autocuidado das mulheres. Materiais educativos, como cartilhas, são essenciais, oferecendo orientações práticas sobre cuidados maternos. Esses materiais precisam de atualização contínua para atender às novas necessidades da saúde pública e considerar a diversidade cultural, socioeconômica e individual das mulheres durante o puerpério.

As cartilhas educativas capacitam as mulheres a tomar decisões informadas, adotar práticas saudáveis e promover sua saúde física, emocional e social, facilitando a transição para a maternidade e contribuindo para uma experiência positiva no pós-parto. Este estudo servirá como base para futuras pesquisas sobre a saúde da mulher e a promoção do autocuidado no pós-parto, beneficiando significativamente as mulheres e suas famílias.

REFERÊNCIAS

BARDIN, L. *Análise de Conteúdo*. 1. ed. São Paulo: Edições 70, 2011.

ALVARES, A. S.; et al. Práticas obstétricas hospitalares e suas repercussões no bem-estar materno. *Revista da Escola de Enfermagem da USP*, v. 54, 2020.

BARBOSA, E. M. G.; et al. Tecnologias educativas para promoção do (auto)cuidado de mulheres no pós-parto. *Revista Brasileira de Enfermagem*, v. 69, n. 3, p. 582-590, 2016.

CAVALCANTI, C. F. G.; et al. Tecnologia educativa audiovisual voltada às mulheres na atenção básica sobre aceitabilidade do dispositivo intrauterino no pós-parto. *Arquivos da Universidade Paranaense*, v. 27, n. 4, p. 1893-1911, 2023. Disponível em: <https://ojs.revistasunipar.com.br/index.php/saude/article/view/9714>.

SOUSA BORGES, R. C.; et al. Utilização de tecnologias educativas para a promoção do autocuidado em gestantes: um relato de experiência. *Braz J Dev*, v. 6, n. 9, p. 68915-68931, 2020.

MEDEIROS, R. R. P. *Construção e validação de um material educativo para o autocuidado materno no pós-parto*. [S.l.]: Universidade Federal do Rio Grande do Norte, 2023.

MOREIRA, A. A.; SILVA, R. M. *Construção de uma cartilha educativa para mulheres em período puerperal*. [S.l.], 2020.

MOTTA, A. J.; et al. Má qualidade do sono em mulheres no período puerperal: Má qualidade do sono em mulheres no período puerperal. *Braz J Dev*, v. 8, n. 11, p. 75233-75245, 2022. Disponível em: <https://doi.org/10.34117/bjdv8n11-302>.

NCHIMBI, D. B.; JOHO, A. A. Puerperal sepsis-related knowledge and reported self-care practices among postpartum women in Dar es Salaam, Tanzania. *Women's Health*, v. 18, p. 174550572210829, 2022. Disponível em: <http://journals.sagepub.com/doi/10.1177/17455057221082954>.

NUNES, R. B.; et al. Assistência de enfermagem à mulher no período puerperal à luz das tecnologias em saúde. In: *A Assistência à Saúde na Contemporaneidade*. Editora Científica Digital, 2022. p. 53-72. E-book. Disponível em: <http://www.editoracientifica.com.br/articles/code/221111052>.

PEREIRA, F. J. B.; SANTOS, J. L. S. *Saúde da mulher e os cuidados de enfermagem no período do puerpério*. [S.l.], 2022.

PORTO, A. F. *Desenvolvimento de Website para gestantes: estudo metodológico*. 2022. Dissertação (Mestrado Profissional em Enfermagem Assistencial) – Escola de Enfermagem Aurora de Afonso Costa, Universidade Federal Fluminense, Niterói, 2022.

SANTOS, F. C. V.; et al. A importância do enfermeiro na orientação da amamentação no puerpério imediato–Revisão integrativa. *J Health Connect*, v. 6, n. 5, 2018.

XAVIER, H. A.; SPOLIDORO, F. V. Assistência do enfermeiro no ambiente hospitalar durante o puerpério imediato. *Revista Enfermagem Evidência*, v. 2, n. 1, p. 28-41, 2018. [Acesso em: 15 dez. 2021].

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Ciência, Tecnologia, Inovação e Insumos Estratégicos em Saúde. Departamento de Ciência e Tecnologia. Síntese de evidências para políticas de saúde: estratégias para redução da mortalidade materna no estado do Piauí. Brasília: Ministério da Saúde, 2020. 63 p.

MARTINS, A. C. S.; SILVA, L. S. Epidemiological profile of maternal mortality. Revista Brasileira de Enfermagem, v. 71, supl. 1, p. 677-683, 2018. Thematic Issue: Contributions and challenges of nursing practices in collective health. Disponível em: https://www.rbnenf.com.br/2018/71_supl_1/677.

ASSUNÇÃO, C. S.; SANTOS JUNIOR, A. C.; COSTA, A. S.; OLIVEIRA, E. P. T.; LOPES, N. C. A. The nurse in prenatal care: The pregnant women expectations / O enfermeiro no pré-natal: expectativas de gestantes. Revista Pesquisa Cuidado Fundamento Online, v. 11, n. 3, p. 576-581, 2019.

AZEVEDO, E. B.; MENDES, F. S.; TEIXEIRA, M. M.; FREITAS, P. L. Período puerperal e atuação do enfermeiro: uma revisão integrativa. Ensaaios, v. 22, p. 157-165, 2018.

BALBINO, A. C.; MOURA, N. S.; PERES, P. L. P.; LIMA, G. P.; LEITE, J. L. O impacto das tecnologias educacionais no ensino de profissionais para o cuidado neonatal. Revista Cuidarte, v. 11, n. 2, p. 1-13, 2020.

BRASIL. Ministério da Saúde. Saúde da mulher na gestação, parto e puerpério. Brasília: Ministério da Saúde, 2019.