

PUBLICAÇÃO DE CARTILHA DIGITAL VOLTADA A GESTANTES E PUÉRPERAS USUÁRIAS DO SUS: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA

Sofia de Moraes Orsatto
sofiaorsatto10@gmail.com
Giulianna Pereira Tizzot
Giulia Rafaela Zuffo
Heloisa Comnisky
Jessica Boz Gonzalez
Ana Paula Ferreira Gomes

Caracterização do problema: A maternidade, e em especial o puerpério, é um tema de suma importância no acompanhamento de mulheres na Atenção Básica. Neste período, a mulher costuma apresentar uma maior vulnerabilidade física e mental, necessitando de uma rede de apoio acolhedora, que a ajude a enfrentar essa fase de adaptação e a prevenir agravos quanto a sua saúde, bem como possíveis situações de risco para o desenvolvimento do bebê. **Descrição da experiência:** No início do primeiro semestre letivo de 2022, os professores responsáveis pelo bloco “Integração Ensino e Comunidade - IEC” requisitaram uma atividade de curricularização da extensão para os alunos do terceiro período de medicina. A proposta feita aos grupos foi a de um planejamento e desenvolvimento de uma ação dirigida para a comunidade, para ser entregue até o final de junho do mesmo ano. Um grupo composto por doze alunos, após discussão, decidiu utilizar o tema da saúde mental no período pós parto, por ser um assunto que não raro, não recebe a atenção devida visto sua imensa importância, tanto pela sociedade quanto pelas próprias grávidas e puérperas. Após a definição do objeto da ação, foram selecionados trabalhos que abrangiam tanto a depressão pós parto quanto o período puerperal e suas dúvidas mais prevalentes, de modo que a decisão dos discentes foi direcionada à elaboração de uma cartilha que explicasse esse período e respondesse às dúvidas mais frequentes feitas pela população. Assim, os alunos se dividiram entre os temas escolhidos - entre eles o cansaço excessivo, sexualidade, mudanças físicas, noites em claro, amamentação, hábitos de vida, entre outros - e cada um ficou responsável por elaborar respostas de forma didática e objetiva para as perguntas selecionadas. Ainda, foram inseridos no documento perfis no Instagram e canais do Youtube de mulheres que são mães e que compartilham suas rotinas, medos e dificuldades por meio das redes sociais como forma de demonstrar que a puérpera não está passando por esse momento sozinha. Livros e revistas que abordam o tema ‘maternidade’, locais e formas de buscar ajuda também foram contemplados. Os discentes, após a finalização da cartilha “Saúde Mental no Pós Parto - Dúvidas e Medos”, optaram por fazer cartazes contendo um QR code para serem colocados nas Unidades Básicas de Saúde visando abranger o máximo de pessoas possível. Assim, no dia 26/05/2022, os cartazes foram devidamente dispostos em dois locais determinados, na sala de espera de atendimento, pois assim as pessoas teriam tempo para ler e buscar a cartilha pelo QR code disponibilizado. O grupo também resolveu criar um perfil no Instagram (@desmistificandoasaudedamulher) e publicar a cartilha feita por meio de diversos posts, também com o objetivo de alcançar cada vez mais pessoas e mostrar a importância do tema escolhido. **Resultados alcançados:** A cartilha foi composta de capítulos sobre dúvidas e medos relacionados a saúde mental no pós parto, tais como:

cansaço excessivo, tristeza pós-parto (baby blues), mudanças físicas, relação do casal, sexualidade, distanciamento social, noites em claro, amamentação, depressão pós-parto, diferença entre depressão pós-parto e baby blues. Além disso, foram analisados diversos materiais científicos para o preenchimento das respostas, com o uso de ilustrações e textos acessíveis sem utilizar uma linguagem técnica de ser de difícil interpretação, de acordo com a realidade do público alvo. A cartilha são instrumentos utilizados para informar uma população sem que haja a necessidade de uma educação em saúde prévia ou palestras e aulas explicativas haja visto seu conteúdo auto explicativo e de fácil compreensão. Nesse sentido, o processo de construção e finalização de uma cartilha sobre essa temática permite que mesmo com o distanciamento social, o indivíduo seja orientado por meio de fontes confiáveis como a entrega desse material em momentos de consultas rápidas, bem como transmissão por meio de redes sociais. Por possuir uma linguagem simples, didática e ilustrativa, a formulação de cartilha é uma metodologia acessível e eficiente na disseminação de conteúdos que, em diferentes situações, seriam trabalhosos de se ensinar, sendo percebido sua efetividade no depoimentos dos envolvidos, tendo como pontos altos, a qualidade das informações e a fácil compreensão. Ademais, o público atingido foi de aproximadamente 1200 pessoas considerando a exposição em 2 Unidades de Saúde por 5 dias, e uma circulação em média de 120 pessoas por dia na sala de espera, além do resultado de 72 seguidores pelo Instagram. **Recomendação:** Com base nisso, mais ações devem ser realizadas pelas unidades básicas de saúde, visto que são o principal contato com o público alvo, como promoção da qualificação dos profissionais para atender suas pacientes de forma mais humanitária e direcionada para identificar sinais e sintomas que indiquem a presença de baby blues, depressão pós-parto ou qualquer outra enfermidade do período. É de suma importância, também, que o profissional da saúde que está realizando o atendimento da gestante ou puérpera oriente acerca dos sinais que se deve ficar atento, além das modificações fisiológicas que acontecerão com o corpo da mulher; os parceiros também devem ser orientados sobre o assunto, de forma que possam ajudar adequadamente na identificação dos sintomas ou, então, de maneira a auxiliar na prevenção. Essas informações podem ser passadas desde as consultas pré-natais. Além disso, podem ser organizadas rodas de conversa ou grupos de apoio que ouçam as dúvidas e dificuldades das mulheres com a gestação ou cuidados com o bebê recém-nascido, e retornem com informações ou atitudes que ajudem essas pessoas. Outra ação, seria a de promover campanhas, pelo Ministério da Saúde, para divulgar informações sobre o assunto e torná-lo acessível ao público, desmistificando a ideia da vida perfeita após o nascimento de um filho, que muitas vezes é criada, de forma que mães que não se encaixam nesta realidade sentem-se culpadas com a situação, não procurando a ajuda necessária.

PALAVRAS-CHAVE: puerpério; saúde mental; saúde da mulher.

REFERÊNCIAS:

ALVES, A. R. T. **A solidão das mães na primeira gravidez:** estudo exploratório sobre as experiências de solidão da mulher durante a primeira gravidez. 2018. 73 f. Dissertação (Mestrado) - Curso de Psicologia, Faculdade de Psicologia e Ciências da Educação da Universidade de Coimbra, Coimbra, 2018. Disponível em: <<https://eg.uc.pt/bitstream/10316/85566/1/Tese%20Raquel%20-%20Versa%cc%83o%20Final%20.pdf>>. Acesso em: 30 abr. 2022.

ARRAIS, A. da R.; ARAUJO, T. C. F. de. Depressão pós-parto: uma revisão sobre fatores de risco e de proteção. **Psicologia, Saúde & Doenças**, v. 18, n. 3, p. 828-845, 2017.

CLAXTON, A.; PERRY-JENKINS, M. No Fun Anymore: Leisure and Marital Quality Across the Transition to Parenthood. **Journal of Marriage and Family**. v. 70, n. 1, p. 28-43, feb. 2008.

GUEDES-SILVA, D. **Depressão pós-parto**: prevenção e consequências. Revista Subjetividades, v. 3, n. 2, p. 439-450, 2016.

KLUWER, E. S. From Partnership to Parenthood: A Review of Marital Change Across the Transition to Parenthood. **Journal of Family Theory & Review**, v. 2, n. 2, p. 105-125, jun. 2010.

KROSKA, E. B.; STOWE, Z. N. Postpartum Depression. **Obstetrics and Gynecology Clinics of North America**, v. 47, n. 3, p. 409–419, 2020.

MOTHER, HEL. **Puerpério X São Silvestre**. Disponível em: <<https://www.youtube.com/watch?v=OavhgEzzlyU>>. Acesso em: 14 maio de 2022.

Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Atenção ao pré-natal de baixo risco. Brasília: Editora do Ministério da Saúde, 2012. Disponível em: <https://bvsmis.saude.gov.br/bvs/publicacoes/cadernos_atencao_basica_32_prenatal.pdf>. Acesso em 28 abr. 2022.

OLIVEIRA, E. L. de. et al. Perfil epidemiológico de gestantes acompanhadas em serviço público de pré-natal e grupo de pesquisa em depressão perinatal em Belo Horizonte. **Brazilian Journal Of Health Review**, v. 4, n. 6, p. 24320-24330, nov. 2021.

RODRIGUES, O. M. P. R.; SCHIAVO, R. de A. Stress na gestação e no puerpério: uma correlação com a depressão pós-parto. **Revista Brasileira de Ginecologia e Obstetrícia**, v. 33, n. 9, p. 252-257, set. 2011.

RUSCHI, G. E. C. et al. **Aspectos epidemiológicos da depressão pós-parto em amostra brasileira**. **Revista de Psiquiatria do Rio Grande do Sul**, v. 29, n. 3, p. 274-280, nov. 2007. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/rprs/a/thrsdqpsdymLNtJpJgktpKq/?format=pdf&lang=pt>>. Acesso em: 01 maio de 2022.

SANTOS, T. M. R. dos. **Preocupações maternas no pós parto**: Estudo em Puérperas às três semanas Após a Alta da Maternidade. 2011. 162 f. Dissertação - Escola Superior de Enfermagem de Coimbra. Acesso em: <<http://repositorio.esenfc.pt/?url=TTScXm>>. Acesso em: 30 abr. 2022.

SOUSA, P. H S. F.; SOUZA, R. F.; et. al. Fatores de risco associados à depressão pós-parto: Revisão integrativa. **Brazilian Journal of Development**, Curitiba, v.7, n.1, p. 11447-11462, jan. 2021.

STEWART, D, E.; VIGOD, S. N. Postpartum Depression: Pathophysiology, Treatment, and Emerging Therapeutics, **Annual Review of Medicine**, v. 70, p. 183-196, 2019.

THEME, M. M. F.; AYERS, S; DA GAMA, S. G. N.; LEAL; M. C. Factors associated with postpartum depressive symptomatology in Brazil: The Birth in Brazil National Research Study, 2011/2012. **J Affect Disord**, v. 194, p. 159–167, 2016.