

## A INFLUÊNCIA DA REDE DE APOIO NA REDUÇÃO DO ESTRESSE E SOBRECARGA EM PUÉRPERAS

LUIZA ORTIZ JORES<sup>1</sup>; MAITÊ MACHADO ZIGLIA<sup>2</sup>; EDUARDA VIANA NEVES<sup>3</sup>;  
ANDRESSA DE OLIVEIRA VALENTE MACHADO<sup>4</sup>, NICOLE RUAS GUARANY<sup>5</sup>

<sup>1</sup>*Universidade Federal de Pelotas – joresluiza@gmail.com*

<sup>2</sup>*Universidade Federal de Pelotas – zigliamaite@gmail.com*

<sup>3</sup>*Universidade Federal de Pelotas – eduardaavn@gmail.com*

<sup>4</sup>*Universidade Federal de Pelotas – andressaovm97@gmail.com*

<sup>5</sup>*Universidade Federal de Pelotas – nicole.guarany@ufpel.edu.br*

### 1. INTRODUÇÃO

Frequentemente a gestação é um processo de ansiedade, expectativas e empolgação, tanto pela parte da gestante quanto das pessoas próximas à ela (PEDREIRA; LEAL, 2015). Entretanto, no período pós parto, o período puerperal, a atenção que antes era voltada para mãe, passa a ser direcionada, em grande parte, para o bebê (BARBOSA et al., 2005).

O puerpério é caracterizado por marcantes mudanças em diversos outros aspectos da vida feminina, sejam eles conjugais, familiares, sociais ou profissionais. (LOBATO; PEREIRA, 2017). Para além de mudanças físicas, o puerpério também é caracterizado por mudanças psicológicas que irão além do corpo materno.

No pós-parto a mulher torna-se vulnerável em todas as fases do seu cotidiano, isso porque, além da recuperação do parto, surgem novas ocupações e rotinas. A rede de apoio no contexto puerperal é remetida frequentemente como o apoio e ajuda ao cuidado do recém-nascido, contudo, sabe-se que além do cuidado destinado ao bebê, o suporte e cuidado com a mãe também deve ser considerado, caracterizando-os assim, como primordiais para preservação da saúde materno-infantil. (BARBOSA et al., 2005)

Infere-se, nesse sentido, que a rede de apoio aplicada à saúde materno infantil, tem um papel importante para a preservação da saúde e bem estar da mãe e bebê nos primeiros 15 dias pós-parto (CAMPOS; FÉRES-CARNEIRO, 2021).

Neste sentido, foi elaborado este trabalho com a finalidade de identificar a influência da rede de apoio na redução do estresse e sobrecarga materna no período do puerpério. Deste modo, será abordado nesta pesquisa tópicos que englobam os sentimentos e concepções das entrevistadas sobre puerpério, rede de apoio, qualidade de vida e o cotidiano a qual elas estão inseridas.

### 2. METODOLOGIA

Trata-se de um estudo de natureza qualitativa e descritiva, o qual visou identificar a rede de apoio como um fator influente na redução do estresse e sobrecarga em puérperas usuárias da Unidade Básica de Saúde de Puericultura do município de Pelotas-RS. A amostra desta pesquisa foi composta por mulheres em puerpério tardio e remoto, com idades compreendidas entre 25 e 42 anos. Os critérios de exclusão desta pesquisa caracterizam-se por mães de crianças com deficiência ou puérperas cujo filho veio a óbito.

Nesta pesquisa utilizaram-se dois instrumentos, construídos pelas pesquisadoras com a finalidade de caracterizar a amostra e analisar o cotidiano da mulher no puerpério. O primeiro questionário refere-se às questões sociais, familiares, de hábitos, enfermidades, bem como à gestação e parto, devendo ser respondido de forma objetiva. Já o segundo questionário possuía 2 perguntas descriptivas e abertas sobre o período do puerpério, rede de apoio, sobrecarga e cotidiano. A pesquisa foi gravada através de um aparelho de voz e posteriormente transcrita. Para a interpretação dos resultados dos questionários, utilizou-se a análise de conteúdo de Laurence Bardin.

### 3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

As mulheres foram entrevistadas sobre sua rotina, sentimentos acerca do período atual, puerpério, questões relacionadas a sobrecarga e rede de apoio e concepções de qualidade de vida. Na análise descritiva dos dados das entrevistas foram identificadas cinco categorias temáticas amplas que, também possuíam algumas subcategorias. Tais categorias consistiam em: desafios do puerpério, reconhecimento e desejo das antigas ocupações, reconhecimento e concepção de rede de apoio, sobrecarga e estresse e qualidade de vida.

Na categoria Desafios do puerpério perguntou-se às puérperas qual tinha sido o principal desafio vivenciado no pós-parto e os relatos mais frequentes foram relacionados à amamentação (n=3), à recuperação da cesariana (n=2), à privação de sono (n=2). Constata-se através de relato que o maior desafio do maternar no puerpério, é a insatisfação consigo mesma por não conseguir amamentar e atrelada a isso a angústia, frustração e a culpa.

A temática Reconhecimento e desejo das antigas ocupações surgiu através das respostas das puérperas sobre quais atividades gostariam de executar, mas por causa da maternidade sentiam-se impedidas de fazer, as principais subcategorias abordadas foram o desejo de retornar a desempenhar determinadas ocupações como por exemplo: trabalhar e cuidar do lar (n=4) e o autocuidado e manutenção da saúde (n=3).

Sobre a temática Reconhecimento e Concepção de rede de apoio, todas as puérperas deste estudo consideraram que possuem rede de apoio e conseguiram identificar e explicar como esse suporte funciona na manutenção da sua rotina e no suporte emocional. Nesta categoria foram identificados os tipos de rede de apoio como instrumentais (n=7) ou emocionais (n=2) e quem faz parte da rede de apoio, se é a família (n=3) ou outra pessoa (n=4).

Por fim, a concepção de qualidade de vida para as entrevistadas é bastante diversificada, por ter vários aspectos abrangidos nesse viés. No entanto, o conceito de qualidade de vida por parte das puérperas é, geralmente, relacionado a conjuntura de maior carência delas. Ou seja, em um contexto unilateral da qualidade de vida (PEREIRA; TEIXEIRA; SANTOS, 2012). Deste modo, foram achados dois tipos de subcategorias espelhados nas vivências e concepções de qualidade de vida (n=5), e a analogia que a ausência de saúde com uma boa qualidade de vida (n=3).



## 4. CONCLUSÕES

Identificou-se que sete de nove mulheres deste estudo se sentem sobrecarregadas. Depreende-se, portanto, que o fato de se possuir rede de apoio não é garantia de redução da sobrecarga materna, isso porque a rede de apoio deve ser efetiva em todos os aspectos e necessidades da puérpera.

Pôde-se observar também que, o conceito de saúde conversava diretamente com o conceito de qualidade de vida, visto que a maioria remeteu esses temas à ausência de doença e aos bens financeiros, ressalta-se o entendimento que os conceitos são mais profundos que as afirmações, porém não exclui o pensamento e vivências das entrevistadas.

Perante essas problemáticas, cabe aos profissionais da área da saúde e da área social, buscar aperfeiçoar os conceitos supracitados nestes últimos parágrafos, isso porque, a educação social em saúde somada às questões rotineiras fará com que essas mulheres tenham menos sofrimento além do que já foi vivenciado por questões fisiológicas.

O papel da Terapia Ocupacional está relacionado ao apoio e suporte informativo em relação ao período de puerpério, assim como, auxiliar na identificação de rede de apoio e mapear as reais necessidades da puérpera, àquelas que a impermanência da rotina e o caos do cotidiano deixam passar despercebidas, não permitindo que sejam facilmente visualizadas. Ademais, o terapeuta ocupacional irá trabalhar com os novos papéis ocupacionais, em novos cotidianos, novo corpo, novas demandas para si e para os outros, devido a dualidade entre a mulher pré-gesta e a mulher pós-gesta.

Por fim, os resultados indicam a necessidade de novas pesquisas com a mesma temática e número amostral maior, além disso, acredita-se que o apoio de outros profissionais em debater este tema possa trazer um tratamento melhor e mais humanizado para essas mulheres.

## 5. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BARBOSA, Régia C. Moura et al. REDE SOCIAL DE APOIO À MULHER NO PERÍODO PUERPERAL. **Reme - Revista Mineira de Enfermagem**, v. 9, n. 4, p. 361-366, 2005.

CAMPOS, Paula Azevedo; FÉRES-CARNEIRO, Terezinha. Sou mãe: e agora? Vivências do puerpério. **Psicologia USP**, v. 32, 2021.

LOBATO, Gustavo; PEREIRA, Marcos Nakamura. Puerpério. In: MONTENEGRO, Carlos Antonio Barbosa; REZENDE FILHO, Jorge de. **Rezende: obstetrícia**. 13. ed. Rio de Janeiro: Gen- Grupo Editorial Nacional/Guanabara Koogan, 2017. p. 1-1801.

PEDREIRA, Marta; LEAL, Isabela. Terceiro Trimestre de Gravidez: Expectativas e Emoções Sobre o Parto. **Psicologia, Saúde e Doenças**, Lisboa, v. 16, n. 2, 260-273, 2015.

PEREIRA, Érico Felden; TEIXEIRA, Clarissa Stefani; SANTOS, Anderlei dos. Qualidade de vida: abordagens, conceitos e avaliação. **Revista Brasileira de Educação Física e Esporte**, [S.L.], v. 26, n. 2, p. 241-250, jun. 2012.