

AUTOCUIDADO PUERPERAL EM FOCO: IMPORTÂNCIA DE ESTRATÉGIAS EDUCATIVAS PARA PROMOÇÃO DA SAÚDE MATERNA

Maria Eduarda dos Santos Alves¹;

Universidade Federal do Amapá (UNIFAP), Macapá, Amapá.

<https://lattes.cnpq.br/0067495216160177>

Ana Camilli Gomes Prado²;

Universidade Federal do Amapá (UNIFAP), Macapá, Amapá.

<http://lattes.cnpq.br/0189081270272966>

Vinicius dos Santos Maciel³;

Universidade Federal do Amapá (UNIFAP), Macapá, Amapá.

<http://lattes.cnpq.br/8183861082992335>

Mayra Loreanne Nascimento Corrêa⁴;

Universidade Federal do Amapá (UNIFAP), Macapá, Amapá.

<http://lattes.cnpq.br/6488285347997367>

Bianca Sena da Costa⁵;

Universidade Federal do Amapá (UNIFAP), Macapá, Amapá.

<https://lattes.cnpq.br/6415982409807759>

Hevelly Camila da Costa⁶;

Universidade Federal do Amapá (UNIFAP), Macapá, Amapá.

<http://lattes.cnpq.br/5750685499995551>

Matheus Lopes dos Santos⁷;

Universidade Federal do Amapá (UNIFAP), Macapá, Amapá.

<http://lattes.cnpq.br/8072778690641034>

Pablo Palmerim Santana⁸;

Universidade Federal do Amapá (UNIFAP), Macapá, Amapá.

<https://lattes.cnpq.br/4956016692383367>

Dennis Serejo Siqueira⁹;

Universidade Federal do Amapá (UNIFAP), Macapá, Amapá.

<http://lattes.cnpq.br/8313787590673506>

Lethicia Barreto Brandão¹⁰;

Universidade Federal do Amapá (UNIFAP), Macapá, Amapá.

<http://lattes.cnpq.br/3561114338076976>

Camila Rodrigues Barbosa Nemer¹¹;

Universidade Federal do Amapá (UNIFAP), Macapá, Amapá.

<http://lattes.cnpq.br/9193622763928241>

Nely Dayse Santos da Mata¹².

Universidade Federal do Amapá (UNIFAP), Macapá, Amapá.

<http://lattes.cnpq.br/0529429570261510>

RESUMO: Introdução: o período puerperal, é a fase onde o corpo da mulher passa por transformações afim de retornar ao estado anterior à gravidez. Dentre os cuidados que as mulheres devem ter na melhor recuperação, destaca-se o autocuidado, etapa negligenciada pelos familiares e profissionais da saúde, devido ao foco total no recém-nascido. Objetivo: analisar as estratégias educativas que auxiliam o autocuidado de puérperas promovendo a sua saúde materna. Metodologia: revisão integrativa de literatura que se utilizou das bases de dados Medical Literature Analysis and Retrieval System Online (MEDLINE), Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS) e Base de Dados em Enfermagem (BDENF), retiradas da plataforma de dados Biblioteca Virtual de Saúde (BVS) e da PUBMED. Resultados e discussão: foram elencados 8 artigos para a amostra final do estudo. Emergiram quatro categorias: a) Acompanhamento Pré-Natal e Autocuidado Puerperal: uma questão de importância; b) Crenças e Práticas Culturais no Puerpério: influências e implicações; c) Desafios na Assistência Puerperal: um olhar crítico. Notou-se que, devido à preocupação com seu filho, as puérperas acabam negligenciando seu autocuidado, há elementos que interferem de forma positiva ou negativa de acordo com as crenças e conhecimento sobre os cuidados. Conclusão: a importância do ensino de autocuidado no período puerperal é enfatizada pelos estudos, que mostram que estratégias educativas apropriadas podem aprimorar a saúde das puérperas. Tais estratégias incluem a realização de rodas de conversa para troca de conhecimentos, o estímulo à autonomia das mulheres, a promoção do protagonismo no autocuidado, a promoção de uma alimentação saudável, a ênfase na higiene adequada e a conscientização sobre os sinais e sintomas de risco de infecções.

PALAVRAS-CHAVE: Saúde da Mulher. Atenção primária a saúde. Puerpério.

PUERPERAL SELF-CARE IN FOCUS: IMPORTANCE OF EDUCATIONAL STRATEGIES TO PROMOTE MATERNAL HEALTH

ABSTRACT: Introduction: The puerperal period is the phase where a woman's body undergoes transformations in order to return to the state before pregnancy. Among the care that women must take for the best recovery, self-care stands out, a step neglected by family members and health professionals, due to the total focus on the newborn. Objective analyze educational strategies that help postpartum women self-care, promoting their maternal health. Methodology: Integrative review of literature that used the databases Medical Literature Analysis and Retrieval System Online (MEDLINE), Latin American and Caribbean Literature in Health Sciences (LILACS) and Nursing Database (BDENF), taken from Virtual Health Library (VHL) and PUBMED data platform. Results and discussion: 8 articles were listed for the final sample of the study. Four categories emerged: a) Pre-Natal Monitoring and Puerperal Self-Care: a matter of importance; b) Cultural Beliefs and Practices in the Postpartum Period: influences and implications; c) Challenges in Postpartum Care: a critical look. It was noted that, due to concern for their child, postpartum women end up neglecting their self-care, there are elements that interfere in a positive or negative way according to beliefs and knowledge about care. Conclusion: The importance of teaching self-care during the postpartum period is emphasized by studies, which show that appropriate educational strategies can improve the health of postpartum women. Such strategies include holding conversation circles to exchange knowledge, encouraging women's autonomy, promoting leadership in self-care, promoting healthy eating, emphasizing adequate hygiene and raising awareness about risk signs and symptoms of infections.

KEY-WORDS: Women's Health. Primary health care. Postpartum.

INTRODUÇÃO

O período puerperal inicia logo após a expulsão da maior parte do conteúdo do útero, caracterizando uma fase de transição em que as modificações locais e sistêmicas decorrentes da gravidez e do parto retornam ao estado pré-gravídico. Embora seja um momento de grandes transformações, desde questões sociais e culturais até de conhecimento, o autocuidado da mulher é frequentemente negligenciado. Familiares e profissionais de saúde muitas vezes se concentram exclusivamente no cuidado do recém-nascido, desconsiderando a saúde física e psicológica materna (Acosta et al., 2012; McCarter et al., 2022).

Dessa forma, as mulheres se sentem emocionalmente vulneráveis, enfrentando insegurança, ansiedade e dúvidas sobre os cuidados com o recém-nascido e os reajustes necessários para o autocuidado. Elas também buscam uma nova identidade, aprendendo o papel de mãe e adaptando-se ao novo elemento familiar. Muitos cuidados neste período

são baseados em crenças e práticas passadas por gerações, que podem gerar tanto confiança quanto insegurança entre as puérperas (Medeiros et al., 2021; De Oliveira; Quirino; Rodrigues, 2012).

Os profissionais de saúde devem fornecer orientações integradas ao conhecimento da rotina doméstica para evitar complicações decorrentes do autocuidado inadequado, que podem ser prejudiciais à saúde. É essencial fornecer orientação adequada na alta hospitalar e no ambiente ambulatorial sobre a necessidade de consultas puerperais e práticas regionais, respeitando as crenças das pessoas para garantir a segurança materna e neonatal. Complicações comuns, como hemorragias e infecções no período puerperal, devem ser precocemente identificadas, e as mulheres devem ser orientadas, promovendo sua autonomia (Acosta et al., 2012; De Oliveira; Quirino; Rodrigues, 2012).

Colaborando com o contexto acima, é possível elevar a eficácia da educação em saúde na assistência de enfermagem por meio de estratégias, promovendo ações e medidas vantajosas para a saúde materna e infantil, levando em consideração o contexto sociocultural materno. Diante disso, este estudo tem como objetivo: analisar as estratégias educativas que auxiliam o autocuidado de puérperas promovendo a sua saúde materna.

METODOLOGIA

O estudo é uma revisão integrativa de literatura, que tem como finalidade agrupar informações de maneira ordenada e organizada, sintetizando resultados de pesquisas realizadas em bases de dados, constituindo um estudo secundário que se baseia na literatura disponível e é composto por seis etapas essenciais: elaboração da pergunta norteadora, busca na literatura, coleta de dados, análise crítica dos estudos incluídos, discussão dos resultados e apresentação da revisão integrativa da literatura, respectivamente (Ercole; Melo; Alcoforado, 2014).

A princípio, foi elaborado a delimitação do tema: estratégias educativas que auxiliam no autocuidado de puérperas, e para a elaboração da pergunta norteadora, foi utilizada a estratégia de PICO (P=População, I=Interesse e Co=Contexto), onde P = Puérperas, I = autocuidado e Co =estratégias educativas, resultando no questionamento: Quais as estratégias educativas auxiliam o autocuidado de puérperas para promover a saúde?

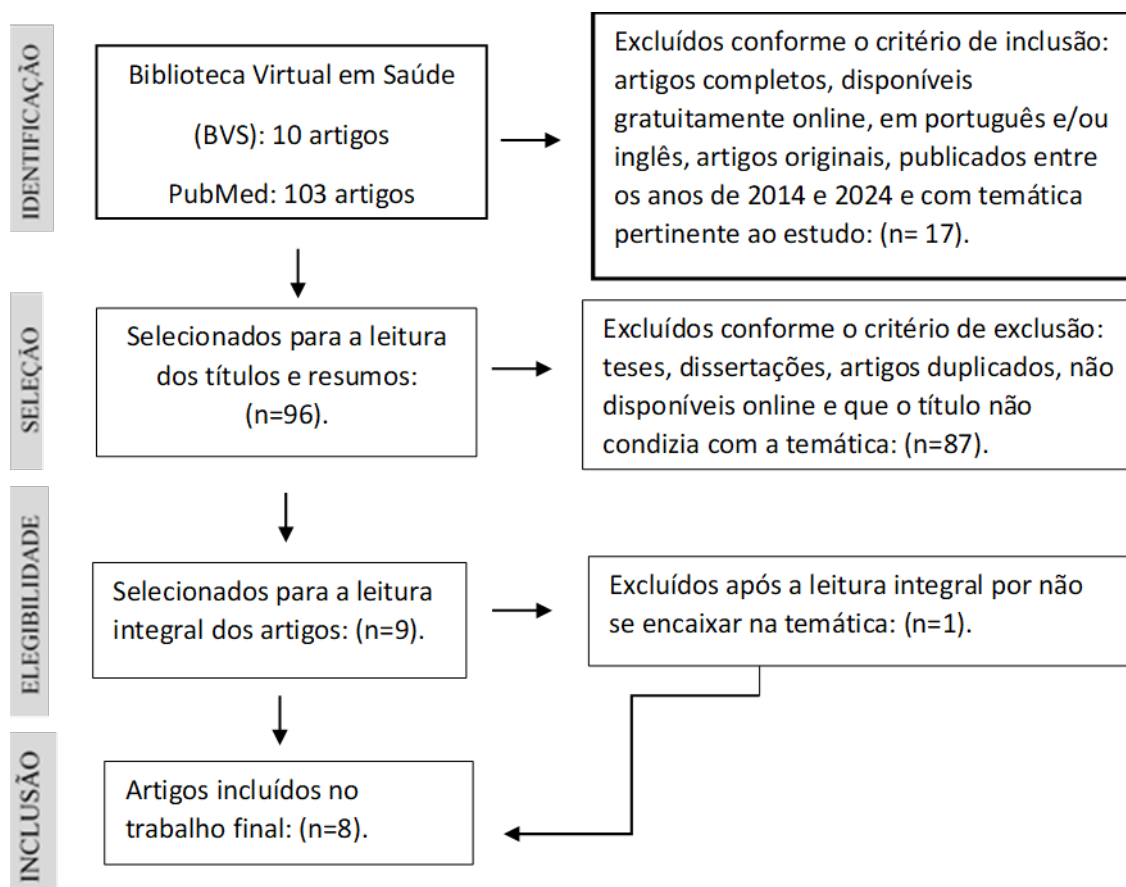
As buscas foram realizadas no período junho de 2024 nas seguintes plataformas de dados: PubMed e Biblioteca Virtual em Saúde (BVS), sendo nessa última, as bases de dados selecionados forma: Medical Literature Analysis and Retrieval System Online (MEDLINE), Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS) e Base de Dados em Enfermagem (BDENF).

Nos bancos de dados, foram usados os termos em português e inglês para a busca e a identificação dos estudos a serem pesquisados. Os descritores controlados foram obtidos a partir dos Descritores em Ciências da Saúde (DeCS) encontrados na BVS: “autocuidado”,

“puerpério”, “conhecimento” e “estratégias de saúde”, além dos termos do Medical Subject Headings (MeSH): “self-care”, “puerperal”, “knowledge” e “health strategies”, por meio do operador booleano “AND”. Os critérios de inclusão foram: artigos completos, disponíveis gratuitamente online, em português e/ou inglês, artigos originais, publicados entre os anos de 2014 e 2024 e com temática pertinente ao estudo. Foram excluídos artigos duplicados, teses, dissertações e textos que não apresentam confluência com a pergunta da pesquisa.

Por meio da busca realizada, foram obtidos o total de 113 artigos, dos quais 10 eram da BVS e 103 da PubMed. Após a aplicação do processo de filtragem baseado nos critérios de inclusão foram obtidos 96 artigos. Após a leitura dos títulos e resumos, foram excluídos 87 artigos, restando 9 artigos para a leitura na íntegra. Nesse processo, foram excluídos 1 artigo por não se encaixar na temática. No final, 8 artigos foram selecionados e incluídos no estudo.

Fluxograma 1: Fluxograma com as fases da revisão de literatura.



Fonte: Elaborado pelos autores, 2024.

RESULTADOS E DISCUSSÕES

Os estudos selecionados, 08 ao todo, foram listados de acordo com o autor/ano, título e objetivo, conforme detalhado no quadro 1.

Quadro 1 - Distribuição dos artigos segundo os autores/ano, título e objetivo.

AUTOR/ANO	TÍTULO	OBJETIVO
1 - L O B Ã O ; ZANGÃO, 2023.	Cuidados de enfermagem a puérpera com anemia, relato de caso.	Elaborar proposta de plano de cuidados de enfermagem com enfoque na anemia em uma puérpera.
2- DE LOS REYES et al., 2021.	Educação pós-parto da AWHONN: conhecimento do paciente e sustentabilidade.	Avaliar se a implementação da iniciativa educacional de alta pós-parto da Associação de Enfermeiras da Saúde da Mulher, Obstétricas e neonatais está associada ao melhor conhecimento do paciente sobre sinais de alerta de morbidade materna grave.
3- MOTA et al., 2021.	Saberes e experiências de gestantes sobre o autocuidado puerperal e cuidado do/a recém-nascido/a mediante praticas educativas.	Analisar saberes e experiências de gestantes sobre o autocuidado puerperal e cuidado do/a recém-nascido/a mediante a praticas educativas.
4-LIMA et al., 2019.	Educação em saúde para gestantes: a busca pelo empoderamento materno no ciclo gravídico-puerperal.	Descrever o desenvolvimento de estratégias educativas utilizadas em um grupo educativo para gestantes.
5- COELHO et al., 2018.	Conhecimento de gestantes e puérperas acerca da mastite puerperal.	Identificar o conhecimento de gestantes e puérperas acerca de mastite puerperal.
6- DE LIMA et al., 2017.	Autocuidado de adolescentes no período puerperal: aplicação da teoria de orem.	Identificar o conhecimento de puérperas adolescentes sobre o autocuidado.
7- DODOU et al., 2017	A pratica educativa realizada pela enfermagem no puerpério: representações sociais de puérperas.	Apreender as representações sociais de puérperas sobre os conteúdos da pratica educativa realizada pela enfermagem no puerpério.
8- GUERRA-REYES et al., 2016.	Busca de informações de saúde pós-parto usando telefones celulares: experiências de mães de baixa renda.	Avaliar a percepção de mães de baixa renda sobre suas necessidades de informação pós-parto.

Fonte: elaborado pelos autores, 2024.

O resultado final da pesquisa foi composto por 08 artigos que foram utilizados dos resultados. A partir da leitura dos artigos na íntegra, os estudos emergiram 4 categorias: a) Acompanhamento Pré-Natal e Autocuidado Puerperal: uma questão de importância; b) Crenças e Práticas Culturais no Puerpério: influências e implicações; c) Desafios na Assistência Puerperal: um olhar crítico. Sendo que os artigos selecionados podem estar presentes em uma ou mais categoria.

a) Acompanhamento Pré-Natal e Autocuidado Puerperal: uma questão de importância

O período pós-parto, conhecido como puerpério, é uma fase marcada por diversas transformações que visam restabelecer o organismo da mulher à condição pré-gestacional. Durante a gestação, o acompanhamento das consultas de pré-natal é crucial para promover um cuidado integral à gestante, utilizando estratégias educacionais para estimular a participação ativa das mulheres nas atividades educacionais, promovendo a construção do conhecimento com foco no preparo para o parto, cuidado com o recém-nascido e autocuidado puerperal. Assim, quando o acompanhamento não é realizado de forma holística, a vivência é marcada por inseguranças e falta de conhecimento, desfavorecendo o empoderamento feminino (Mota *et al.*, 2021; Lobão; Zangão, 2023; De Lima *et al.*, 2017).

Nesse contexto, é importante abordar as intercorrências que podem ocorrer durante o período gestacional, como a anemia, que é comum entre gestantes devido à demanda de sangue para o desenvolvimento do bebê, e que pode persistir no período puerperal. Estudos mostram que a anemia pós-parto está associada a capacidades cognitivas reduzidas, instabilidade emocional e depressão, prejudicando a qualidade de vida das mulheres e sua habilidade em cuidar do recém-nascido. Essa intercorrência é bem manejada durante o período gestacional, mas pode ser negligenciada pelos profissionais de saúde em contraste com a supervalorização dos cuidados ao recém-nascido (Mota *et al.*, 2021; Lobão; Zangão, 2023; De Lima *et al.*, 2017).

Além disso, diversos estudos destacam a importância do profissional de saúde, especialmente o enfermeiro, durante o período gestacional. O enfermeiro assume o papel de educador, cuidando da saúde da mulher e promovendo o desenvolvimento de sua autonomia. De acordo com Mota *et al.*, 2021, esse desenvolvimento pode ser feito através de políticas públicas como estratégias educativas, que utilizam formatos como rodas de conversa, para permitir o compartilhamento de saberes e experiências entre as mulheres, promovendo segurança, bem-estar e tranquilidade em relação às demandas do ciclo gravídico e puerperal (Mota *et al.*, 2021; Lobão; Zangão, 2023; De Lima *et al.*, 2017).

A utilização de estratégias educativas deve seguir o princípio da humanização, buscando elevar o conhecimento das mulheres sobre seus corpos e saúde, sendo fundamental que os enfermeiros compreendam a vivência das mulheres após o parto e promovam a aprendizagem de maneira mais impactante, assim a influência de saberes populares no autocuidado puerperal é significativa e deve ser abordada com respeito e clareza pelos profissionais de saúde. (Dodou *et al.*, 2017; Coelho *et al.*, 2018).

b) Crenças e Práticas Culturais no Puerpério: influências e implicações;

O período puerperal é caracterizado por uma complexa interação entre fatores culturais, familiares e individuais que influenciam o autocuidado das mulheres, como evidenciado em diversos estudos. Questões culturais e familiares impactam diretamente

áreas como higiene, nutrição e aleitamento materno.

No estudo de Mota et al., (2021) foi observado que, apesar de algumas mulheres demonstrarem conhecimento sobre higiene pessoal no período puerperal, persistem tabus relacionados ao primeiro banho e à lavagem dos cabelos após o parto, com relatos de que não se deve lavar os cabelos por 7 dias, frequentemente acompanhados de medo e insegurança. A abordagem dessas práticas deve ser feita de maneira respeitosa, visando esclarecer e incentivar os cuidados higiênicos adequados para melhorar a manutenção da saúde materna. Assim, o puerpério é um período cercado de vulnerabilidades e necessidades, influenciadas pelo contexto ambiental e cultural, que devem ser abordadas para estimular a mulher a ser protagonista de seu autocuidado (Mota et al., 2021; Lima et al., 2019; De Lima et al., 2017).

Estudam destacam que a alimentação durante o período puerperal é fortemente influenciada pela prioridade dada ao cuidado do recém-nascido. Restrições alimentares baseadas em crenças culturais visam prevenir cólicas, gases e aumentar a produção de leite materno. Estudos mostram que as orientações recebidas pelas puérperas frequentemente focam no sucesso do aleitamento materno e nos benefícios de uma alimentação adequada para o neonato, negligenciando os benefícios para a própria mãe. Uma pesquisa com 30 mulheres em São Paulo revelou que muitas mães associavam o consumo de frutas cítricas com mal-estar, embora não haja comprovação científica para tal relação (Mota et al., 2021; Lima et al., 2019; De Lima et al., 2017).

Outro estudo com adolescentes puérperas mostrou que restrições dietéticas, como evitar carne de porco, certos peixes e frutos do mar, são baseadas em crenças de que esses alimentos têm potencial inflamatório, embora não haja evidência científica que suporte essa prática. É crucial que os profissionais de saúde respeitem as culturas alimentares, mas também esclareçam a importância de uma alimentação saudável (Mota et al., 2021; Lima et al., 2019; De Lima et al., 2017).

A privação de nutrientes pode prejudicar a saúde materna, assim o período puerperal fisiológico não requer dietas especiais, mas deve incentivar a ingestão de alimentos saudáveis de forma individualizada. Infecções puerperais, uma das principais causas de mortalidade materna, podem ser prevenidas por meio do ensino adequado do autocuidado. É crucial o reconhecimento precoce de sinais de infecção e intervenções educativas para garantir a saúde materna. Assim, como, quando se refere ao aleitamento materno, evidencia a falta de autocuidado puerperal pode causar complicações como a mastite, sendo o tratamento precoce é essencial para prevenir abscessos (Mota et al., 2021; Coelho et al., 2018; De Lima et al., 2017).

c) Desafios na Assistência Puerperal: um olhar crítico;

Uma pesquisa realizada com 50 puérperas na Argentina identificou uma deficiência no ensino do autocuidado de saúde relacionada ao aumento da mortalidade materna. Dessa forma, é fundamental identificar, nessa população, os fatores de risco que atuam como agravantes do cuidado à saúde. Vale destacar que, de acordo com outro estudo, as infecções puerperais são uma das principais causas de mortalidade materna, podendo ser evitadas por meio do ensino do autocuidado, higiene adequada e reconhecimento dos sinais de infecção, colaborando com esse contexto, é evidenciado em um estudo com 40 puérperas que medidas educacionais preventivas indicaram a redução da readmissão hospitalar (Mota et al., 2021; Lima et al., 2019; De Los Reyes et al., 2021).

Quando se refere ao autocuidado durante o período puerperal engloba todas as atividades necessárias para atender às necessidades diárias da mulher. Assim, as intervenções de enfermagem devem ser desenvolvidas considerando os desafios de saúde que a paciente enfrenta, observando exames laboratoriais e manifestações clínicas que podem resultar em sintomas prejudiciais à sua qualidade de vida (Lobão; Zangão, 2023; Lima et al., 2019; De Lima et al., 2017).

A educação em saúde é fundamental para reduzir as repercussões negativas da fragilidade, das dúvidas e das representações que surgem nesse período. A promoção de saúde capacita os indivíduos, proporcionando-lhes maior controle sobre suas decisões e ações relacionadas à saúde. Em contrapartida, mulheres de baixa renda geralmente procuram informações online sobre cuidados infantis e saúde corporal, ao invés de trazer essas dúvidas para os profissionais de saúde durante consultas (Mota et al., 2021; Lima et al., 2019; Coelho et al., 2018; Guerra-Reyes et al., 2016).

O conhecimento das necessidades que compõem os fatores para a obtenção de um estado de saúde adequado é essencial para a construção de estratégias eficazes. Atividades como rodas de conversa são utilizadas para identificar mudanças e conhecimento prévio sobre esses temas, evidenciando um elevado nível de participação ao utilizar essa tecnologia educativa. Entre os assuntos mais discutidos estão a saúde da gestante e do recém-nascido, o puerpério e os cuidados com o recém-nascido, entre outros, promovendo o compartilhamento de conhecimento e compreensão (Lima et al., 2019; Coelho et al., 2018; De Lima et al., 2017).

CONCLUSÃO

Os estudos ressaltam a importância do ensino de autocuidado no período puerperal, destacando que estratégias educativas adequadas, podem melhorar a saúde das puérperas como, roda de conversas para compartilhamento de saberes, promover autonomia dessas mulheres, o protagonismo no autocuidado, incentivo de alimentos saudáveis, higiene adequada e alertar sinais e sintomas de risco a infecções. Dessa forma, os resultados

indicam que a educação contínua e o respeito às práticas culturais, aliados ao conhecimento científico, são fundamentais para garantir o bem-estar das mães e de seus recém-nascidos. Além disso, a implementação de medidas educativas, mostrou-se eficaz na redução de readmissões hospitalares, evidenciando a necessidade de integrar essas práticas no cuidado diário das puérperas.

DECLARAÇÃO DE INTERESSES

Nós, autores deste artigo, declaramos que não possuímos conflitos de interesses de ordem financeira, comercial, político, acadêmico e pessoal.

REFERÊNCIAS

ACOSTA, D. F.; GOMES, V. L. O.; KERBER, N. P. C.; DACOSTA, C. F. S. **Influências, crenças e práticas no autocuidado das puérperas**. Rev Esc Enferm USP, 2012-. DOI: <https://doi.org/10.1590/S0080-62342012000600007> versão online. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/reeusp/a/hn8gV53YMLfBWPs89yfTf5C/#:~:text=Popularmente%20conhecido%20por%20quarentena%20ou,parto%20das%20mulheres%20da%20fam%C3%ADlia>. Acesso em: 15 de junho de 2024.

COELHO, A. A.; DE LIMA, C. M.; DE ARRUDA, E. H. P. **Conhecimento de gestantes e puérperas de acerca da mastite puerperal**. Journal Health NPEPS, 2018-. DOI: <http://dx.doi.org/10.30681/252610103021> versão online. Disponível em: <https://periodicos.unemat.br/index.php/jhnpeps/article/view/3021>. Acesso em: 15 de junho de 2024.

ERCOLE, F. F.; MELO, L. S.; ALCOFORADO, C. L. Revisão integrativa versus revisão sistemática. Revista Mineira de Enfermagem, v. 18, n. 1, p. 9-11, 2014.

DE LIMA, G. K. S.; DOS SANTOS, A. A. P.; E SILVA, J. M. O.; COMASSETTO, I. CORREIA, S. R.; FERREIRA, D. C. S. **Autocuidado de adolescentes no período puerperal: aplicação da teoria de orem**. Revista de enfermagem, 2017 -. DOI: <https://doi.org/10.5205/1981-8963-v11i10a231185p4217-4225-2017> versão online. Disponível: <https://periodicos.ufpe.br/revistas/index.php/revistaenfermagem/article/view/231185>. Acesso em: 15 de junho de 2024.

DE LOS REYS, S.; AL-KHALED, D.; BRITO, K.; KHOLMATOV, M.; FARLEY, B.; KURILOFF, M.; STAMOS, G.; VICTORSON, D.; PLUNKETT, B. **Educação pós-parto da AWHONN: conhecimento do paciente e sustentabilidade**. BMJ Open Qual. 2021-. DOI: [10.1136/bmjoq-2021-001528](https://doi.org/10.1136/bmjoq-2021-001528) versão online. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/36332936/>. Acesso em: 15 de junho de 2024.

DE OLIVEIRA, J. F. B.; QUIRINO, G. S.; RODRIGUES, D. P. **Percepção das puérperas quanto aos cuidados prestados pela equipe de saúde no puerpério**. Revista da rede

de enfermagem do nordeste, 2012. ISSN: 1517-3852 versão online. Disponível em: <http://periodicos.ufc.br/rene/article/view/3772>. Acesso em: 15 de junho de 2024.

DODOU, H. D.; OLIVEIRA, T. D. A.; RODRIGUES, D. P.; PINHEIRO, P. N. C.; LUNA, I. T. **A prática educativa realizada pela enfermagem no puerpério: representações sociais de puérperas.**

GUERRA-REYS, L.; CHRISTIE, V. M.; PRABHAKAR, A.; HARRIS, A. L.; SIEK, K. A. **Busca de informações de saúde pós-parto usando telefones celulares: experiência de mães de baixa renda.** Revista de Saúde Materna e Infantil, 2016-. DOI: 10.1007/s10995-016-2185-8 versão online. Disponível em: https://www.researchgate.net/publication/308279642_Postpartum_Health_Information_Seeking_Using_Mobile_Phones_Experiences_of_Low-Income_Mothers. Acesso em: 15 de junho de 2024.

LIMA, V. K. S.; HOLLANDA, G. S. E.; OLIVEIRA, B. M. M.; OLIVEIRA, I. G.; SANTOS, L. V. F.; CARVALHO, C. M. L. **Educação em saúde para gestantes: a busca pelo empoderamento materno no ciclo-grávidico-puerperal.** Revista Fun Care Online, 2019. DOI: 10.9789/2175-5361.2019.v11i4.968-975 versão online. Disponível em: https://seer.unirio.br/cuidadofundamental/article/view/6822/pdf_1. Acesso em 15 de junho de 2024.

LOBÃO, A. F. M.; ZANGÃO, M. O. B. **Cuidados de enfermagem a puérpera com anemia: relato de caso.** Revista de enfermagem do centro-oeste mineiro, 2023-. DOI: <https://doi.org/10.19175/recom.v13i1.4686> versão online. Disponível em: <https://seer.ufsj.edu.br/recom/article/view/4686>. Acesso em 15 de junho de 2024.

MCCARTER, D.; A LEI, A.; CABULLO, A.; PINTO, K. **Revisão de escopo da educação sobre alta pós-parto fornecida por enfermeiras.** J Obstet Gynecol Neonatal Enfermeiros, 2022-. DOI: 10.1016/j.jogn.2022.03.002 versão online. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/35483423/>. Acesso em: 15 de junho de 2024.

MEDEIROS, R. R. P.; COSTA, E. S.; DA SILVA, J. R. P.; DA SILVA, A. P.; CARVALHO, L. F. F.; DA SILVA, G. N. S. **Autocuidado materno no período puerperal: estudo de revisão da literatura.** Revista de saúde coletiva, 2020-. DOI:

<https://doi.org/10.36489/saudecoletiva.2021v11i60p4578-4589> versão online. Disponível em: <https://revistasaudecoletiva.com.br/index.php/saudecoletiva/article/view/937>. Acesso em: 15 de junho de 2024.

MOTA, J. F.; ALMEIDA, M. S.; MAGALHÃES, G. C.; SOUZA, V. C.; SILVA, J. M. Q.; DOS ANJOS, K. F. **Saberes e experiências de gestantes sobre autocuidado puerperal e cuidado do/a recém-nascido/a mediante práticas educativas.** Revista Baiana de Enfermagem, 2021-. DOI: 10.18471/rbe.v35.41929. Disponível em: <https://periodicos.ufba.br/index.php/enfermagem/article/view/41929> versão online. Acesso em: 15 de junho de 2024.