

UNIVERSIDADE FEDERAL DE JUIZ DE FORA
INSTITUTO DE CIÊNCIAS HUMANAS
BACHARELADO INTERDISCIPLINAR EM CIÊNCIAS HUMANAS

EVELLIN DE SOUZA SILVA

**OS DESAFIOS DA MATERNIDADE FRENTE AS MUDANÇAS
EXISTENTES NO PERÍODO PÓS PARTO**

Artigo apresentado ao Bacharelado Interdisciplinar em Ciências Humanas, da Universidade Federal de Juiz de Fora, como requisito parcial para obtenção do grau de Bacharel (Trabalho de Conclusão de Curso).
Orientador Prof. Luiz Flávio Neubert

JUIZ DE FORA
2023

DECLARAÇÃO DE AUTORIA PRÓPRIA E AUTORIZAÇÃO DE PUBLICAÇÃO

Eu, Evellin de Souza Silva, acadêmica do Curso de Graduação Bacharelado Interdisciplinar em Ciências Humanas, da Universidade Federal de Juiz de Fora, regularmente matriculado sob o número 201673017A, declaro que sou autor do Trabalho de Conclusão de Curso intitulado “Os desafios da maternidade frente as mudanças existentes no período Pós Parto” , desenvolvido durante o período de 10/04/2023 a 06/07/2023 sob a orientação de Luiz Flávio Neubert, ora entregue à UNIVERSIDADE FEDERAL DE JUIZ DE FORA (UFJF) como requisito parcial a obtenção do grau de Bacharel, e que o mesmo foi por mim elaborado e integralmente redigido, não tendo sido copiado ou extraído, seja parcial ou integralmente, de forma ilícita de nenhuma fonte além daquelas públicas consultadas e corretamente referenciadas ao longo do trabalho ou daquelas cujos dados resultaram de investigações empíricas por mim realizadas para fins de produção deste trabalho.

Assim, firmo a presente declaração, demonstrando minha plena consciência dos seus efeitos civis, penais e administrativos, e assumindo total responsabilidade caso se configure o crime de plágio ou violação aos direitos autorais.

Desta forma, na qualidade de titular dos direitos de autor, autorizo a Universidade Federal de Juiz de Fora a publicar, durante tempo indeterminado, o texto integral da obra acima citada, para fins de leitura, impressão e/ou download, a título de divulgação do curso de Bacharelado Interdisciplinar em Ciências Humanas e ou da produção científica brasileira, a partir desta data.

Por ser verdade, firmo a presente.

Juiz de Fora, ____ de _____ de _____.

EVELLIN DE SOUZA SILVA

Marcar abaixo, caso se aplique:

Solicito aguardar o período de () 1 ano, ou () 6 meses, a partir da data da entrega deste TCC, antes de publicar este TCC.

OBSERVAÇÃO: esta declaração deve ser preenchida, impressa e **assinada** pelo aluno autor do TCC e inserido após a capa da versão final impressa do TCC a ser entregue na Coordenação do Bacharelado Interdisciplinar de Ciências Humanas.

OS DESAFIOS DA MATERNIDADE FRENTE AS MUDANÇAS EXISTENTES NO PERÍODO PÓS PARTO

Evellin de Souza Silva

RESUMO

O presente estudo tem por objetivo conhecer a trajetória, os desafios e os impactos decorrentes do período pós-parto na vida da mulher, baseado na literatura dos autores que discorrem sobre esse assunto. Este artigo trata-se de uma revisão integrativa de literatura com uma abordagem bibliográfica de cunho documental. O estudo seguirá 6 etapas, sendo elas: 1. elaboração da pergunta norteadora; 2. busca na literatura; 3. coleta de dados; 4. análise crítica dos estudos incluídos; 5. discussão dos resultados e 6. Que é a apresentação da revisão integrativa. Obteve como resultado estudos que abordam a importância do aleitamento materno exclusivo para o binômio mãe-filho, assim como a importância da rede de apoio durante a amamentação e no retorno ao trabalho, garantindo que a mulher consiga se inserir de volta no campo de trabalho de forma segura e acolhedora. Os cuidados ofertados pelas redes de apoio devem estar ligados a mãe e ao bebê, enxergando também a mulher e suas necessidades. A rede de apoio quando realizada tem papel fundamental no desfecho do aleitamento materno e na experiência puerperal da mulher e desenvolvimento de memórias para a mãe e o bebê, contribuindo assim direta e indiretamente no processo de amamentação, conseguindo diminuir possíveis desenvolvimentos de problemas psicológicos advindos desse período pós-parto/puerperal e melhorando a qualidade de vida da mãe e do bebê.

PALAVRAS-CHAVE: Puerpério; Rede de Apoio; Maternidade.

1. INTRODUÇÃO

Aprender a pensar de forma sociológica é cultivar a imaginação, despertar o eu que existe em você. A sociológica necessita que a imaginação pense além, além da rotina, do cotidiano, enxergue o novo, a possibilidade, que dê amplo sentido as coisas, enxergando e compreendendo os valores que permeiam os objetos, as ações, as palavras. Para Giddens (2005) a imaginação sociológica permite enxergar além, refletir e levantar questionamento sobre coisas e ações, por vezes pensamentos sobre uma ação ou pessoa leva a refletir sobre aquele contexto, no entanto, a imaginação sociológica nos leva a refletir a respeito do que levou aquele ponto, ela traz as questões mais amplas para tentar compreender a motivação e a causa.

Sabe-se que a sociologia tem muitas implicações na vida e rotina do indivíduo e da sociedade, permitindo ver o mundo em todos os pontos de vistas possíveis, indo além da própria realidade e enxergando o outro e sua realidade. O ser humano sempre foi curioso quanto as fontes de seu próprio comportamento, ter a capacidade de pensar o fez aprender a refletir e desenvolver o eu crítico sobre o certo, o errado, a construção de vivências e a formação de opinião, esse processo é desenvolvido continuamente ao longo dos anos, é algo que ao ser iniciado não deve parar, faz parte do contexto e desenvolvimento da sociedade (GIDDENS, 2005).

Já para Medeiros e Pinheiro (2017) a principal preocupação da sociologia está ligada ao estudo de fatos sociais, a mesma acreditava que a sociedade tem uma realidade própria que se constroem a partir de fatos sociais como meio de agir, pensar e sentir. Nesse contexto, ao analisarmos os seres que compõem a sociedade levanta-se o questionamento do “o que é ser o homem? O que é ser uma mulher? ”, atrelando a figura masculina ou feminina ao sexo e biótipo físico ao qual nascemos, no entanto, para a sociologia a classificação do que é homem e mulher não é facilmente classificável.

Para a sociologia o sexo está ligado as diferenças anatômicas e fisiológicas que definem o corpo masculino e feminino, em contrapartida, a classificação de gênero está atrelada as questões psicológicas, sociais e culturais existentes entre o homem e a mulher, indo além do sexo biológico do indivíduo. Compreender brevemente como a sociologia classifica gênero e sexo é fundamental para entender a interpretação das diferenças e desigualdades de gênero existentes.

Giddens (2005) traz duas teorias o sobre identidade de gênero em seu estudo, sendo elas: A teoria freudianado desenvolvimento do gênero e a teoria do desenvolvimento do gênero Chowdorow, a primeira teoria considerada a mais influente e controversa defende que a diferença quando criança está centrada na presença ou ausência do pênis, para Freud a consciência do órgão genital era o passo para definição de gênero. Na

segunda teoria, defende que o se sentir homem ou mulher está atrelado da criação e ligação da criança com seus pais, os meninos desenvolvem durante a infância maneiras analíticas de observar o mundo, assumem uma visão mais ativa referente a sua vida. O autor aborda a questão da inexpressividade masculina, que é quando os homens desenvolvem a dificuldade de manifestar seus sentimentos pelos outros. Já a menina tende a ter mais afinidade com a mãe, conseguindo desenvolver características de sensibilidade e compaixão emocional.

Para entender melhor o contexto de gênero para a sociologia pode-se falar da socialização do gênero, questionando-se sobre os significados do que é ser mulher e homem mediante os distintos contextos históricos. É preciso ir além do que se vê, se entende o contexto social ao qual a pessoa está inserida, esse perfil de abordagem faz a distinção entre o sexo biológico, como aquele que você nasce com ele e gênero social é o que você desenvolve ao longo da vida (ALARENGA; VIANA, 2012).

Os organismos sociais determinam normas e expectativas sociais sobre o sexo de cada indivíduo e o que se espera de seu comportamento, mulheres devem reproduzir e tomar conta dos filhos e trabalho doméstico, onde o tempo de trabalho doméstico detém de carga horária integral e sem remuneração, sendo vista como uma figura frágil e que precisa de proteção, já o homem detém de uma postura mais ativa e participativa socialmente, com responsabilidade de prover recursos para a família, tendo seu papel muito mais valorizado pela sociedade do que o papel da mulher, causando assim uma estratificação social.

Ao longo dos anos muito se foi pensado a respeito dessa reflexão e buscado desmistificar esse contexto. As relações sociais de sexo e divisão sexual do trabalho são consideradas indissociáveis e conseguem então formar um sistema epistemológico, onde as diferenças entre as práticas dos homens e das mulheres não se divergem pelo biológico e sim por meio das construções sociais que envolvem suas vivências, concepções, atitudes, comportamentos e sentimentos (ALVARENGA; VIANA, 2012).

Para Giddens (2005, p. 102) “as diferenças de gênero não são biologicamente determinadas, são culturalmente produzidas, de acordo com: a visão, as desigualdades de gênero surgem porque homens e mulheres são socializados em papéis diferentes”. O autor defende que pessoas criam e modificam seu papel socialmente conforme as experiências adquiridas ao longo da vida, no caso das influências sociais na definição de gênero, está se apresenta por meio de diversos canais, como: campo familiar e social, construção cultural, deixando de lado o contexto que define sexo como algo biologicamente predefinido, e gênero como algo culturalmente aprendido, dando espaço para o pensamento que: sexo e gênero tem sua construção cultural e social (GIDDENS, 2005).

A construção social a respeito da mulher e o papel que esta deve desenvolver por anos foi motivo de debate e reivindicação social, ainda hoje se vê a necessidade de continuar lutando pela igualdade de gênero, trabalho e salário. Apesar da evolução e inserção da mulher no mercado de trabalho, ainda se cobra da figura feminina o papel de mulher, trabalhadora, mãe, dona de casa, onde gera uma sobrecarga de trabalho para as mulheres. Segundo dados do IBGE (2020) “Em média, mulheres dedicam 10,4 horas por semana a mais que os homens aos afazeres domésticos ou ao cuidado de pessoas”, o estudo realizado pelo IBGE identificou que em algumas regiões do Brasil existe uma disparidade maior entre as funções domésticas compartilhadas, o nordeste obteve o menor índice, sendo 21% de diferença, e a região Sul 9,6%, o estudo também identificou que quanto maior o grau de instrução da figura masculina maior o auxílio nas tarefas familiares e do lar.

Nesse contexto pode-se observar a distinção entre a jornada de trabalho que existe para a mulher, onde se divide entre o trabalho remunerado e o trabalho não remunerado, que é o trabalho do lar, é possível perceber a diferença das condições impostas pela sociedade entre o homem e a mulher referentes a jornada de trabalho mediante as funções realizadas (MEDEIROS; PINHEIRO, 2017).

O tempo empregado no trabalho pago dos homens é superior ao empregado pelas mulheres. Há uma maior proporção de homens trabalhando e suas jornadas são, em média, maiores que as das mulheres. No trabalho não pago, porém, ocorre o inverso, com mais mulheres trabalhando, e estas trabalhando por mais horas por semana. A combinação dos dois tipos de trabalho faz com que o tempo médio de trabalho total das mulheres seja superior ao dos homens. Em outras palavras, há um certo grau de divisão sexual dos tipos de trabalho realizados e nessa divisão muitos homens e mulheres acumulam duas jornadas, mas esse acúmulo é desproporcional e o resultado disso é que o tempo total de trabalho das mulheres é, em média, superior ao dos homens (41 horas para elas e 37,8, para eles). (MEDEIROS; PINHEIRO, 2017, p.12)

Dessa forma, observa-se que as diferenças na divisão quando analisadas sobre a ótica masculina e feminina considerando a relação de trabalho observa-se a desigualdade presente na distribuição da jornada de trabalho entre o remunerado e o não remunerado.

Se for analisar a relação da mulher para a sociedade, observa-se que historicamente a figura feminina está relacionada aos papéis atrelados a afazeres domésticos e maternidade, fazendo uma ligação entre a feminilidade da mulher e a relação materna. O nascimento é considerado um acontecimento natural, a gravidez e o parto são eventos sociais repleto de significados que variam de cultura para cultura, o fato é que o nascimento é um marco individual e social ao mesmo tempo que o seu acontecimento altera a dinâmica da vida das pessoas (família) inseridas nesse contexto (ALVES; LOVADINI; SAKAMOTO, 2021).

Durante a gestação até o pós-parto ou puerpério a saúde da mulher sofre diversas mudanças psicológicas, hormonais e fisiológicas, as implicações advindas desse período podem gerar inúmeras transformações na vida e núcleo social e familiar da mulher, do pai e daqueles que compõem o eixo social onde a criança será inserida. Com isso, a saúde da mulher e da criança torna-se um eixo da saúde pública, visto que as vivências e impactos adquiridos nesse período possuem repercussão na vida e saúde da mulher e no desenvolvimento futuro da criança (FERRARI; RIBEIRO, 2020).

O puerpério tem como definição o período do ciclo gravídico-puerperal onde as modificações ocasionadas no corpo da mulher durante o período gravídico e parto vão diminuindo e retornando ao estado pré-gravídico. O puerpério tem início após a expulsão da placenta durante o parto, recebe a divisão em: puerpério imediato, que dura até 2 horas após o parto, mediato da terceira hora pós-parto até decimo dia pós-parto, o tardio que vai do décimo primeiro dia até o quadragésimo quinto dia (ZUGAIB; FRANCISCO, 2020).

Rezende e Montenegro (2017) vão além da classificação do puerpério em imediata, mediata e tardia, o autor traz o conceito de puerpério remoto que vai além do 45º dia pós-parto, esse conceito vai além do que alguns autores delimitam do período puerperal. Evangelista et al., (2022) traz em seu estudo que o puerpério não deve ser delimitado, tendo em vista que a mulher após o 45º dia, o autor supracitado defende que o puerpério é um período impreciso onde depende do período de amamentação e até que a mulher retorne sua função reprodutiva, considerando todos os aspectos fisiológicos e emocionais atrelados ao desenvolvimento do lado materno pela mulher e da vida do bebê.

A maternidade acaba por exigir muito da mulher, na gestação as mudanças fisiológicas alteram sua vida, e no puerpério além das alterações fisiológicas e psicológicas existe o fato de ter um bebê totalmente dependente da mãe. Sabe-se que muitas mulheres não têm oportunidade ou acesso a orientação e escuta adequada a respeito do puerpério, um apoio que sirva de norte para diminuir suas dúvidas e anseios oriundos da pressão social e romantização da sociedade quanto a maternidade e o papel da mulher, estes fatores quando não trabalhados podem ocasionar adoecimentos mentais, visto que tantas mudanças acaba exigindo uma readaptação diante da nova realidade a ser vivida, sendo ela planejada ou não (EVANGELISTA et al., 2022).

Durante a gravidez a mulher sofre uma importante alteração hormonal que faz parte do processo fisiológico da gestação, nesse período o estrogênio e progesterona aumentam bastante, esses hormônios têm influência direta no funcionamento dos neurônios. Nas 24h pós-parto a quantidade desses hormônios baixam rapidamente e tendem a diminuir ao longo dos dias até chegar na quantidade anterior à gravidez, essas alterações hormonais por si só já conseguem ter impacto direto no equilíbrio emocional das mulheres, conseguindo afetar a qualidade delas (BARROS; AGUIAR, 2019, p.2).

A depressão pós-parto (DPP) tem como definição um episódio de depressão que pode se apresentar nas primeiras semanas após o parto. Nesse período também existe o baby-blues que possui sintomas parecidos com o da DPP, ambos podem apresentar momentos de fragilidade, irritabilidade, sentimento de cansaço e incompreensão. A diferença entre a baby-blues e a DPP está na inconstância, intensidade e duração dos sintomas, o baby-blues tende a durar por volta de 14 dias, se os sinais e sintomas persistirem deve passar por avaliação, o diagnóstico deve ser fornecido por um médico psiquiatra com apoio de um psicólogo (SERRATINI; INVENÇÃO, 2019).

As mulheres apresentam até duas vezes mais riscos de desenvolverem depressão e durante o período em que estão responsáveis pelo cuidado de seus filhos esse número tende a se enfatizar. As transformações hormonais, físicas e emocionais no período gravídico-puerperal podem afetar positivamente o desenvolvimento dessa enfermidade (BARROS; AGUIAR, 2019, p.2).

No entanto, é preciso entender que, geralmente os transtornos mentais no período pós-parto podem sofrer impacto das alterações hormonais, porém essa oscilação hormonal é considerada como causa secundária, que podem intensificar os sintomas. O puerpério é um período com maior prevalência de transtornos mentais nas mulheres e tem como principal causa o cansaço físico e psicológico do período puerperal, questões como o choro, dificuldade de socializar, falta de apetite estado de alerta devido cuidado com o recém-nascido faz com que a mulher tenha insônia e desenvolva um padrão de sono irregular e não consiga desligar devido à tensão, esses fatores atrelados a falta de descanso impedem que a mãe recupere seu bem-estar (SERRATINI; INVENÇÃO, 2019).

Para se ter um puerpério tranquilo é fundamental que a mulher possa contar com uma rede de apoio na sua descoberta no maternar, por se tratar de um período com mudanças bruscas na vida da mulher o apoio é indispensável pelo suporte social e familiar, relação conjugal para que esta se sinta segura e acolhida (SERRATINI; INVENÇÃO, 2019).

Face ao exposto, o presente trabalho tem como objetivo deste estudo é conhecer a trajetória, os desafios e os impactos decorrentes do período pós-parto na vida da mulher, baseado na literatura dos autores que discorrem sobre esse assunto.

O presente estudo trata-se de uma revisão integrativa de literatura com uma abordagem bibliográfica de cunho documental. Sabe-se que a revisão integrativa tem como objetivo realizar uma síntese dos resultados obtidos através de pesquisas sobre um determinado tema ou questão, os resultados obtidos serão analisados e classificados de maneira sistemática, ordenada e abrangente, formando um corpo de conhecimento.

Esse tipo de revisão consegue ofertar ao pesquisador conhecimento atualizado a respeito da temática abordada, sua metodologia é formada pela Prática Baseada em Evidências (PBE) de modo a modo a identificar, analisar e sintetizar estudos independentes sobre o mesmo assunto (ERCOLE; MELO; ALCOFORADO, 2014).

O estudo seguirá 6 etapas, sendo elas: 1. elaboração da pergunta norteadora; 2. busca na literatura; 3. coleta de dados; 4. análise crítica dos estudos incluídos; 5. discussão dos resultados e 6. Que é a apresentação da revisão integrativa.

Foram levantados questionamentos referentes a rede de apoio e os desafios do puerpério atrelados ao processo de amamentação, preparo para retorno ao trabalho e o impacto financeiro na vida da mulher e da família, tendo como questão norteadora: “Qual a importância da rede de apoio no pós-parto para a vida da mulher e da criança, e como a ela pode diminuir os desafios presentes nesse período? ”.

2. PÓS-PARTO E PERÍODO DE AMAMENTAÇÃO: IMPLICAÇÕES NA ROTINA DA MULHER

As implicações decorrentes do período pós-parto geram inúmeras transformações na vida dos pais, em especial na vida da mãe, que vai gerar, parir e ser fonte de suporte para o recém-nascido. Durante os primeiros meses do puerpério o recém-nascido vê a mãe como uma extensão de si, levando a exigir mais atenção da mulher para si e suas necessidades básicas, visto que não tem domínio de suas emoções e ações (DIAS; MENDES; GOMES, 2020).

O puerpério é um período de adaptações a uma nova rotina para a mulher e para o recém-nascido, ambos são apresentados a um mundo desconhecido, a mulher pode constantemente expressar sentimentos variados, desde a ansiedade, o medo, suas angústias, podendo chegar a sintomas depressivos, esses sintomas são conhecidos como depressão pós-parto (DPP) ocasionado pela sobrecarga hormonal presente durante esse período pós-parto no corpo da mulher (FERRARI; RIBEIRO, 2020).

A mulher é inserida em uma nova realidade, o fato de se transfigurar como mãe pode ocasionar diversas transformações a nível de vida pessoal, familiar e social, exigindo da puérpera e de sua família um novo planejamento de vida pessoal/familiar (ALVES; LOVADINI; SAKAMOTO, 2021).

Entre os desafios da maternidade pode-se destacar alguns que afetam diretamente a vida da mulher, sendo eles: a amamentação, exaustão, privação do sono, abdicação de demandas pessoais, alterações fisiológicas e psíquicas que geram impacto direto na saúde e qualidade de vida da mulher. Existem formas de reduzir esses impactos, que na maioria podem ser minimizados por meio de uma rede e apoio efetivo na vida da mãe e do filho, onde está consiga se sentir segura para realizar suas atividades maternas e como mulher, visando a promoção de experiência positiva neste período (EVANGELISTA et al., 2022).

Durante o período puerperal a mulher necessita de uma maior atenção e rede de apoio para que consiga tornar sua rotina menos cansativa e tenha tempo para suas demandas pessoais. O Ministério da Saúde (MS) considera a assistência a puérpera como uma área prioritária a saúde, bem-estar, apoio e a atenção materno-infantil (DIAS; MENDES; GOMES, 2020).

Alves, Lovadini e Sakamoto (2021) trazem em seu estudo a importância da assistência prestada a mulher e ao bebê durante o período puerperal e os impactos imediatos e tardios desse processo.

No ano de 1984 foi criado o Programa de Assistência Integral à Saúde da Mulher (PAISM), que dentre os principais objetivos, destaca-se a diminuição e/ou controle da mortalidade materna, além dos atendimentos com equidade e humanização prestados pelos serviços de saúde. Este, por sua vez, visa contemplar a promoção de saúde da mulher. Nesta perspectiva o puerpério começou a ser considerado um período de atenção especial dos serviços de saúde (ALVES; LOVADINI; SAKAMOTO, 2021, p. 3).

Os autores supracitados abordam o período pós o parto como um período onde a mulher passa por diversas mudanças em sua rotina, necessitando apropriar-se e conscientizar-se da dependência do recém-nascido e do seu novo eu como mãe e mulher, além da sua nova rotina onde adquiriu novas responsabilidades no seu cotidiano. Esse período é marcado por diversas transformações na vida da mulher como já mencionado, algumas mulheres decidem amamentar seus filhos, a amamentação não é um processo simples e intuitivo, na verdade, a amamentação envolve uma complexa estrutura de apoio, informação e proteção que englobam fatores sociais, culturais e psicológico para se tornar efetiva (Souza et al. 2022).

Sabe-se que a amamentação tem impacto direto e positivo sobre o binômio mãe-filho, segurança alimentar e nutricional, assim como no desenvolvimento da criança, além de trazer benefícios para a saúde das mães, a Organização Mundial de Saúde (OMS) desde o ano de 2005 recomenda o aleitamento materno exclusivo (AME) durante os seis primeiros meses de vida do bebê e, após essa idade, a criança deverá iniciar a introdução alimentar, onde o leite materno passa a ser complementar sob livre demanda, até os dois anos ou mais no entanto para esse dado virar estatística é necessário que a mulher obtenha uma rede de apoio que a de suporte para que consiga efetivar o processo da amamentação exclusiva (MOREIRA; ALMEIDA, 2022).

A UNICEF (2018) traz que o apoio do parceiro (a), da família e comunidade são fundamentais no sucesso do aleitamento materno exclusivo. Sabe-se que muitos fatores contribuem para criar um ambiente favorável para a amamentação, desde o pré-natal deve-se trabalhar com questões que auxiliem no processo de conhecimento fisiológico, social e educativo sobre o ato de amamentar e seus benefícios. No pós-parto é fundamental que a mulher receba orientações sobre a amamentação, capacitando as mulheres e seus familiares a respeito do processo, visto que amamentar envolve fatores de coisas fisiológicos, psicológicas, geográficas.

Uma criança que não é amamentada exclusivamente pode estar em um risco causador maior de morte por diarreia ou pneumonia daquele que é. Além disso, a amamentação apoia o sistema imunológico dos bebês e pode protegê-los mais tarde na vida de condições crônicas, como obesidade e diabetes. Ainda apesar de todos os benefícios potenciais, menos de 1 em 2 (48 por cento) bebês de 0 a 5 meses de idade em todo o mundo são exclusivamente amamentados. O Sul da Ásia tem a maior prevalência de amamentação exclusiva, com mais de 60 por cento das lactentes em aleitamento materno exclusivo. Em contraste, apenas 26 por cento das crianças de 0 a 5 meses na América do Norte são amamentadas exclusivamente (UNICEF, 2022, p.3).

São vários os fatores que induzem a mãe ofertar alimento antes dos seis meses de aleitamento materno exclusivo como é recomendado pela OMS, entre os fatores as questões sociais e econômicas são dados de suma importância a ser levados em consideração. De acordo com o texto da UNICEF “em um país onde pode haver várias práticas não ideais, como uma proporção substancial de bebês que recebem água, que são, portanto, não amamentado exclusivamente” (UNICEF, 2022, p.3). A criança que é privada da amamentação exclusiva e inserida a alimentos ou líquidos variados antes da idade recomendada pode se levar

a um comprometimento a curto, médio e até longo prazo, tornado-a mais suscetível a desenvolver infecções, diarreias, desnutrição e aumenta potencialmente o risco de alergia alimentares e respiratórias.

2.1 ALEITAMENTO MATERNO: SUA INFLUÊNCIA NA ROTINA DA MULHER E NA PERSPECTIVA DE TRABALHO

Moreira e Almeida (2022) abordam em seu estudo que a mulher que encontra-se inserida no mercado de trabalho acaba encontrando uma maior dificuldade na efetivação da amamentação exclusiva (AE) durante os seis primeiros meses como recomenda a OMS, pois conciliar a rotina da maternidade e emprego é desafiador e por vezes exaustivo, tendo em mente que o papel materno exige uma grande demanda e comprometimento o que leva a modificar diretamente a realidade da mulher.

Garcia e Vicieli (2018) abordam em seu estudo a importância das leis trabalhistas para as lactantes, e como a mulher está assistida durante esse período, conforme abaixo:

A CLT prevê ainda, pausas para a amamentação no Artigo 396, onde a mulher tem direito a duas pausas de meia hora durante a sua jornada de trabalho, para amamentar seu bebê até que ele complete seis meses de idade. O artigo 389, em seu parágrafo 1º e 2º assegura que a mulher tenha um local para deixar o filho no período de amamentação, que vai até os seis meses conforme o artigo anteriormente citado. Em virtude da dificuldade dos empregadores em disponibilizar um local adequado para que as crianças sejam mantidas, foi criada a Portaria 3.296/1986, alterada pela Portaria 670/97, em substituição ao que preconizam os parágrafos 1º e 2º do artigo 389. Esta portaria diz que o empregador poderá adotar o sistema de reembolso-creche quando tiver dificuldade de dispor do local para que as mães deixem os bebês dentro da própria empresa. O valor do reembolso creche oferecido, deverá ser acordado em convenção coletiva, entre o sindicato dos trabalhadores e a empresa ou sindicato dos empregadores (GARCIA; VICIELI, 2018, p. 1).

No entanto, muitas vezes o que está previsto não é colocado em prática como deveria, a tese foge do contexto da realidade. Por vezes a mulher é sobrecarregada pelo fato de tornar-se mãe, a exigência psicológica e social é grande, o que pode ocasionar um esgotamento dessa mulher durante o período gravídico – puerperal, esse esgotamento pode ser dado devido à escassez de uma rede de apoio. Muito se estimula a gravidez e cuidado para com a mulher o bebê durante o período gestacional, porém após o parto esse estímulo e apoio do lugar a cobranças sobre a mulher e o eixo da maternidade vivenciado por ela (GARCIA; VICIELLI, 2018).

O processo de aleitamento materno recebe algumas nomenclaturas para ajudar na compreensão das fases a qual o processo está passando, como aleitamento materno exclusivo, predominante, complementar, entre outros. Apesar da conscientização quanto a importância do aleitamento materno no desenvolvimento do bebê as mulheres ainda enfrentam deságios quanto a manutenção da amamentação após os quatro a seis meses do bebê, onde a mulher retorna a sua rotina de trabalho, esse retorno é considerado um desafio para a prática da amamentação (OLIVEIRA, 2022).

Nota-se também que apesar da legislação existente no Brasil, ainda falta muito para garantir apoio significativo para as mulheres, projetos que as protejam no sentido de garantir a sua presença no mercado de trabalho, como auxiliar na amamentação e cuidados dos filhos, e que este problema não depende somente das políticas públicas, mas como também das empresas (HARTMANN, 2022, p. 41).

Sabe-se que a ideia de que as mulheres podem construir uma carreira profissional e ser mães é um desafio, tendo em mente que se busca desenvolver ambas práticas de forma saudável e equilibrada. Atualmente existem estratégias para promover a amamentação, no entanto a mulher só tem direito de gozar desses benefícios durante os seis primeiros meses após o parto, normalmente são 4 meses de licença maternidade, e dois meses de descansos diários especiais onde a mulher tem direito a dois intervalos de 30

minutos cada durante a jornada de trabalho (CLT) para amamentar seu bebê, esse direito está garantido por lei na Consolidação das Leis do Trabalho (Brasil, 2017).

O cuidado para com o bebê deve ir além do olhar e cuidado materno, a figura paterna deve ser introduzida nessa relação, algumas práticas no mercado de trabalho auxiliariam nesse processo e diminuiria a sobrecarga da maternidade da mulher assim como a desigualdade no papel do cuidar, como por exemplo a licença-paternidade ampliada, onde o pai teria mais oportunidade de auxiliar no cuidado (HARTMAN, 2022).

A amamentação necessita de todo suporte de uma rede de apoio estável, serviços de saúde acessíveis, políticas públicas que incentivem o aleitamento, e legislações que facilitem o processo do aleitamento materno prolongado até os dois anos da criança, como também a criação de consciência social sobre sua importância, a fim de quando se encerre a licença-maternidade a mulher não precise escolher entre sua carreira de trabalho e a continuidade do aleitamento (HARTMAN, 2022, p.39).

Quando o término da licença-maternidade se aproxima por vezes pode ser um período conturbado na vida da mulher, nesse período a mãe precisa decidir se continuará cuidando do seu bebê ou se retornará ao seu trabalho, a preocupação vai além da amamentação, visto que, existe o cuidado com quem o bebê ficará durante a jornada de trabalho. Nesse momento a rede de apoio faz toda diferença na vida da mulher e do bebê, a rede de apoio permite que a mulher enxergue soluções a partir de diferentes pontos de vista, o que corrobora na tomada de decisões quanto ao seu retorno do trabalho, com a disponibilidade de uma rede de apoio a carga emocional e de trabalho que a mulher recebe tende a diminuir e não impactar de forma negativa na sua vida pessoal e profissional, já que o suporte quanto aos cuidados com o bebê está garantido e a mulher pode se dedicar ao seu trabalho (GARCIA; VICIELI, 2018).

No entanto, a disponibilidade de uma rede de apoio não é a realidade da maioria das mães brasileiras, como traz Silva et al., (2022, p.2155) em seu estudo “mãe trabalhadora brasileira não tem recursos financeiros para contratar uma babá, enfrenta a falta de vagas em creches públicas e uma rotina profissional muitas vezes incompatível com a maternidade”, refletindo assim em um período instável e de preocupação na vida da mulher.

2.2 A IMPORTÂNCIA DA REDE DE APOIO

Pode-se dizer de forma resumida que as redes de apoio podem ser divididas em duas, a rede de apoio primária, que tem em sua composição a família e amigos, ciclo social e a rede de apoio secundária, que é formada por instituições de saúde, educação, assistência social entre outras. A rede de apoio é fundamental no processo de aleitamento materno, assim como no apoio a mulher durante e após o período puerperal. A presença da rede de apoio contribui significativamente na qualidade de vida da mulher e do bebê, de acordo com dados obtidos pela UNICEF os países mais desenvolvidos dispõem de mais rede de apoio e maior índice de amamentação exclusiva “evidências sugerem que em países de alta renda, são as mães de famílias mais pobres que têm menos probabilidade de amamentar” (UNIFEC, 2022. p.2).

A rede de apoio é uma forma de proteger a maternidade e o binômio mãe-filho, sua ação vai além do auxílio no cuidado com a criança, trata-se de acolher, entender e ajudar a mulher-mãe com suas necessidades, durante o puerpério é fundamental que a mulher se sinta cuidada, valorizada e apoiada, esses fatores permitem que a mesma volte a se cuidar, se alimentar, descansar, ter tempo para si, a ausência desses aspectos podem refletir de forma direta e com grande impacto na saúde mental dessas mulheres (CAMPOS; FERES-CARNEIRO, 2021).

A rede de apoio é constituída por meio do auxílio desenvolvido para diminuir a sobrecarga física e psicológica da maternidade para a mulher, essa rede tente a ser gerada por algum familiar, amigo, vizinhança ou em alguns casos de forma financeira, quando a família necessita pagar a alguém para auxiliar com os cuidados com a criança. Quando o apoio é realizado por alguém que já tem algum vínculo com a mulher para Scoropski et al., (2020) é possível perceber que o cuidado se estende a puérpera. Nesse contexto, vale

salientar que é indispensável que a figura paterna incluída como membro da rede de apoio, além de que ao ser participativo na rotina da mãe-bebê cria um vínculo entre os envolvidos.

A rede de apoio tem um papel transformador na vida da mulher e do bebê, o acolhimento e a confiança que essa ajuda consegue ofertar contribui significativamente em várias esferas da vida do binômio mãe-filho. O retorno ao trabalho torna-se menos estressante quando a mulher possui uma rede de apoio pré-estabelecida, além de que a amamentação exclusiva tende a ser mais efetiva nas mulheres que possuem esse apoio (Nascimento et al., 2020)

O trabalho materno fora do lar é uma importante barreira para a manutenção da lactação e da amamentação, revelando-se fator inquestionável de promoção ao desmame. Existem leis de proteção à nutriz no Brasil, no entanto a separação entre mãe e filho tem impacto direto na rotina das mamadas e, conseqüentemente, na manutenção da lactação. Com o término da licença maternidade, as mulheres buscam meios para manter o aleitamento materno. A providência de encontrar cuidadores, a extração e a guarda do leite e a oferta desse à criança são elementos de um planejamento organizado para garantir estoque de leite e de sua oferta. Cada mulher, a depender de seus contextos, além do leite extraído e oferecido de diversas formas, organiza uma rotina que também inclui os momentos de mamada quando junto à criança (SILVA, I. 2022, p. 6).

Mediante o exposto, a rede de apoio possui papel fundamental no suporte e compreensão mediante as decisões da mulher, permitido que esta retorne as atividades de trabalho, diminuindo o estresse e preocupação ao saber que seu filho está sendo cuidado por alguém ou algum local de sua confiança. O trabalho pode ser visto pela mulher como um local onde ela se sente útil e produtiva resultando na melhora da sua autoestima e confiança, assim como meio para que alcance seus objetivos (SILVA, I.; 2022).

Para Garcia e Vicieli (2018) ao ser mãe a mulher acaba por desenvolver novos objetivos, o trabalho ganha um novo conceito na vida da mulher, antes visto como um meio de realização pessoal passa a ser tratado como um meio de estabilidade profissional e financeira que o trabalho remunerado lhe proporciona, permitindo assim uma qualidade de vida melhor para si, seu filho e sua família. Ser mãe ao mesmo tempo em que se exerce uma atividade profissional faz com que a mulher precise conciliar a maternidade e o trabalho, tarefas que exigem muito da mulher e a rede de apoio permite que esta desenvolva suas funções com a opção de compartilhar as atividades da casa e dos filhos, permitindo assim o desenvolvimento de qualidade de vida para a mãe, o bebê e a família.

3. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Através desta pesquisa pode-se observar que a rede de apoio é fundamental no processo puerperal, visto que sua ação gera pontos positivos na qualidade de vida da mãe, bebê e consecutivamente núcleo familiar e social.

Por outro lado, apesar do avanço social ao longo dos anos ainda mostra-se necessário mudanças no contexto social e de trabalho para com a mulher no período após o período da licença maternidade, é preciso que em situações onde a mulher não tem rede de apoio familiar o estado assegure a esta mulher acolhimento e suporte para deixar seu filho em um ambiente seguro, podendo retomar o desenvolvimento de competências profissionais, conseguindo usufruir do reconhecimento social e profissional, assim como a remuneração financeira, além de que expande seu convívio e relacionamentos, indo além do seu núcleo familiar/casa, esses pontos contribuem significativamente no bem estar da mulher e na sua qualidade de vida.

Conclui-se então que ações da rede de apoio voltadas a puérpera contribuem direta e indiretamente na qualidade de vida, processo de amamentação, diminui desenvolvimento de problemas psicológicos, devendo por tanto reconhecer a importância e incentivar a rede de apoio na vida da mulher/mãe-filho.

O presente estudo bibliográfico ao ser desenvolvido retrata a importância do conhecimento quanto ao puerpério e suas fases, levando em consideração as alterações psicológicas que podem ser desencadeadas durante esse período e os problemas que o puerpério pode apresentar mediante as mudanças hormonais/fisiológicas, psicológicas, social e da rotina da mulher. Espera-se que o estudo consiga informar os leitores e estimular mais estudos acerca do puerpério e as suas fases na vida da mulher.

REFERÊNCIAS

ALVARENGA, C. F.; VIANA, C. P. Relações sociais de gênero e divisão sexual do trabalho : desafios para a compreensão do uso do tempo no trabalho docente. *Laboreal* [Online], v.8, n.1. 2012. Disponível em: <http://journals.openedition.org/laboreal/6934>. Acesso em: 09 de maio de 2023.

ALVES, A. C. P.; LOVADINI, V. L.; SAKAMOTO, S. R. SENTIMENTOS VIVENCIADOS PELA MULHER DURANTE O PUERPÉRIO. *Rev Enferm Atual In Derme* v. 95, n. 33, 2021. Doi: <https://doi.org/10.31011/reaid-2021-v.95-n.33-art.721> Rev.

BARROS, M. V. V.; AGUIAR, R. S. PERFIL SOCIODEMOGRÁFICO E PSICOSSOCIAL DE MULHERES COM DEPRESSÃO PÓS-PARTO: UMA REVISÃO INTEGRATIVA. *Rev. Aten. Saúde, São Caetano do Sul*, v. 17, n. 59, p. 122-139, jan./mar., 2019. Doi: 10.13037/ras.vol17n59.5817 ISSN 2359-4330.

CAMPOS, P. A.; FÉRES-CARNEIRO, T. Sou mãe: e agora? Vivências do puerpério. *Psicologia USP*. v.32, 2021. Acesso em: 27 de maio 2023. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/psusp/a/gRDZZ9sPmPNXKBBJnRtrxkQ/?format=pdf&lang=pt>
REZENDE, J.; MONTENEGRO, C.A.B. *Obstetrícia fundamental*. 13ª ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2017.

GIDDENS, A. *Sociologia*. 4 ed. Porto Alegre. 600 p. 2005.

IBGE – INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA. *Estatísticas Sociais*. 2020. Disponível em: <https://agenciadenoticias.ibge.gov.br/agencia-sala-de-imprensa/2013-agencia-de-noticias/releases/27877-em-media-mulheres-dedicam-10-4-horas-por-semana-a-mais-que-os-homens-aos-afazeres-domesticos-ou-ao-cuidado-de-pessoas>. Acesso em: 10 de junho de 2023.

NASCIMENTO, C. M; TASCHETTO, H. Z. P.; VARGAS, C. L.; ABAID, J. L. W.; BENEDITTI, F. J. Apoio social e práticas de aleitamento materno: um estudo transversal. *Research, Society and Development*, v. 9, n. 7, e863974943, 2020. Acesso em: 24 de maio 2023. Disponível em: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/4943/4291>.

SERRATINI, C. P.; INVENÇÃO, A. S. DEPRESSÃO PÓS-PARTO. *Revista UNILUS Ensino e Pesquisa* v. 16, n. 44, jul./set. 2019. Disponível em: UNILUS Ensino e Pesquisa (lusiada.br). Acesso em: 13 de maio 2023.

SCORUPSKI, R. M.; RAVELLI, A. P. X.; BAIER, L. C. D.; SKUPIEN, S. V.; PAULA, P. P.; AMARAL, I. Rede de Apoio ao Aleitamento Materno: percepções de puérperas. *Braz. J. of Develop.*, Curitiba, v. 6, n. 10, p. 77654-77669. 2020. DOI:10.34117/bjdv6n10-263

UNICEF. *BREASTFEEDING A Mother's Gift, for Every Child*. 2018. Disponível em: *BREASTFEEDING A Mother's Gift, for Every Child*.

UNICEF. Too few children benefit from recommended breastfeeding practices. 2022. Disponível em: <https://data.unicef.org/topic/nutrition/breastfeeding/>

ZUGAIB, Marcelo e FRANCISCO, Rossana Pulcineli Vieira. **Zugaib** obstetrícia. . Barueri, SP: Manole. Acesso em: 13 maio 2023.