

## Apresentação:

A saúde psíquica da mulher no puerpério nem sempre é parte integrante do processo de trabalho e cuidado das equipes de saúde coletiva, onde muitas vezes prevalece uma atenção fragmentada dentro de um modelo biomédico e protocolar, limitando a atenção à mulher no puerpério aos aspectos relativos à sobrevivência do bebê como, por exemplo, a questão da amamentação e desenvolvimento, sem foco na saúde da mulher de modo integral, em especial aos aspectos psicológicos. Ou seja, invisibilizando o sofrimento psíquico dessas mulheres. É sabido que do período gestacional até o final do puerpério muitas mulheres enfrentam questões importantes como depressão pós-parto, transtornos no período perinatal (desde a concepção até o primeiro ano do bebê), abandono e separação conjugal, problemas com a amamentação, perda gestacional, violência obstétrica, dentre tantas outras. Essas mulheres nem sempre encontram ajuda ou apoio para falarem sobre isso, por medo de serem consideradas menos mulheres, incapazes e de acharem que elas não amam seus filhos como toda mãe deve amar. Por sentirem-se pouco acolhidas e compreendidas em suas dores, acabam sofrendo ainda mais.

O objetivo desse jogo é criar um espaço de acolhimento e conversa para que possam falar o que sentem e compartilhar o que vivem, visando o fortalecimento dessas mulheres para que consigam viver de modo menos doloroso esse período tão delicado e sensível.

## O Jogo:

Você já ouviu falar do jogo Verdade ou Desafio?

Esse é um jogo que segue as mesmas regras dessa brincadeira adolescente. A regra para jogar é bem simples – uma pessoa faz a pergunta e o outro tem que responder a verdade. Caso não queira responder, tem que cumprir um desafio. Na brincadeira original, as perguntas eram aquelas que a pessoa gostaria de perguntar e o desafio era decidido entre todos do grupo. Aqui fizemos algumas adaptações.

## Este jogo contém:

- 25 cartas de perguntas
- 25 cartas de desafio

Para jogar, você irá precisar de um objeto no formato cilíndrico que tenha diferença entre uma ponta e outra. Pode ser uma garrafa pet, uma caneta, um rímel ou até mesmo uma mamadeira. Recomenda-se que quanto maior o número de participantes, maior seja o cilindro.

## Como jogar:

Todos se sentam em círculo com uma "garrafa" no meio, deitada no chão. Uma pessoa gira a garrafa. Quando ela parar, a pessoa para quem o fundo da garrafa estiver apontando tem que fazer uma pergunta. A pessoa que estiver na direção do bico tem que escolher se quer responder com a verdade ou cumprir o desafio. A pessoa que for fazer a pergunta deverá pegar uma carta do monte de cartas de perguntas, ler em voz alta para todos e fazer a pergunta para a pessoa que estiver na direção do bico. Se ela não quiser responder, deverá pegar uma carta do monte de cartas do desafio e ler em voz alta para todo o grupo. Algumas cartas de desafio são apenas informativas, outras possuem desafios.

## Importante:

Este é um jogo lúdico que tem como objetivo levantar discussões sobre aspectos importantes que envolvem o sofrimento da mulher durante o puerpério. O profissional que estiver conduzindo a brincadeira deverá esclarecer que todos podem responder a pergunta, caso sintam vontade de compartilhar sua experiência pessoal e sentimentos.



Ana Carolina Zanusso Garcia, Beatriz Miya Montagner,  
Catarina de França Tranquilli, Gabriela Daher G M Reis,  
Giovana Marques Yamamoto, Inácio de Azevedo,  
Kimberly Davini Dias Bento e Macarena Maria Steir Steir  
Projeto realizado para o Núcleo de Psicologia e Saúde - Pressupostos  
para a prática do psicólogo do curso de Psicologia da PUC-SP



Professora: Maria Cecília Roth



## Verdade

Amamentar pode ser muito difícil num primeiro momento, porque pode ser doloroso, além de estranho. Muitas mães experienciam dificuldades de fazer com que seu bebê comece a mamar.

Qual tem sido a sua experiência com a amamentação?

## Verdade

Muitas mulheres, durante esta etapa, sentem medo de não conseguir ser o suficiente para o bebê.

Como tem sido isso para você?

## Verdade

O diagnóstico precoce de HIV ou HTLV da pessoa gestante é importante para planejar o parto e a amamentação do bebê. Sobre isso, diga se a informação a seguir é verdadeira ou falsa:

Não é recomendado que puérperas portadoras de HIV ou HTLV amamentem seus bebês, pois esta pode ser uma via de transmissão. Devido a isso, o SUS garante, até o bebê completar 06 meses ou mais, o direito de receber leite em pó gratuitamente.

## Verdade

Anemia significa falta de ferro no sangue da mãe. Quando este falta, podemos nos sentir fracas ou experienciar tonturas e até desmaios. Anemias são comuns durante a gravidez, assim como no puerpério. Por isso, existe o Programa Saúde de Ferro. Sua proposta é reduzir a prevalência de anemia por deficiência de ferro em crianças de 6 a 18 meses, gestantes e mulheres no pós-parto em todo o País.

Você tem experienciado algum destes sintomas?

## Verdade

Conte uma coisa que aconteceu exatamente como você esperava e outra inusitada.

## Verdade

Muitas mulheres se preocupam após o nascimento do bebê porque sua barriga continua volumosa. Você sabia que isso acontece porque os músculos abdominais demoram para voltar ao seu tamanho normal? Em alguns casos, a barriga pode até aumentar de tamanho após o parto. A recuperação muscular pode demorar de seis a sete semanas.

Isso aconteceu com você?

## Verdade

Uma das iniciativas do Programa Rede Cegonha é o "5o Dia de Saúde Integral", que tem como objetivo realizar atividades que promovam a saúde de puérperas e recém-nascidos. Uma dessas atividades é uma visita domiciliar na primeira semana após a alta do bebê.

Você fez uso desse benefício? Caso sim, isso te ajudou a se sentir mais segura? Caso não, por que?

## Verdade

Existe a possibilidade de utilizar anticoncepcionais após o nascimento do bebê. Você já falou com seu médico sobre quando e como evitar uma próxima gravidez, caso você queira fazer isso? Como foi?



## Verdade

O SUS possui uma articulação com a Rede Brasileira de Bancos de Leite Humano. As mães podem fazer parte sendo doadoras, receptoras ou buscando apoio ao aleitamento materno.

O que você acha deste programa?  
Você faria parte?

## Verdade

Além das consultas médicas, também é importante ter acompanhamento de outros profissionais da saúde. No período do pré-natal, é importante para receber orientações para garantir a sua própria saúde e do bebê. Na Rede Cegonha, também é oferecido assistência odontológica à gestante, uma vez que algumas infecções odontológicas podem aumentar a chance de nascimentos prematuros.

Quais outros profissionais, além do médico e dentista, você acha importante?

## Verdade

O parto humanizado, recomendado pela Organização Mundial da Saúde, considera os aspectos emocionais, culturais e humanos envolvidos no processo de gestação e nascimento. Sobre isso, diga se a informação a seguir é verdadeira ou falsa:

o parto humanizado incentiva o parto normal e pode ocorrer tanto na casa da gestante quanto em centros de nascimento, ou seja, fora do ambiente hospitalar.

## Verdade

Na suspeita de uma gravidez, é verdade que deve-se ir ao Pronto Socorro de um hospital para fazer o teste rápido de gravidez?

## Verdade

Se o seu parto foi cesárea, é muito importante que você tenha um tempo para se recuperar do corte que foi feito no abdômen. Para isso, evite fazer esforços e mantenha a cicatriz sempre limpa, lavando com sabonete neutro durante o banho e secando bem, sem esfregar.

Como foi esse período de cuidado com a cicatrização, gostaria de compartilhar?

## Verdade

Você sabia que, no parto normal, algumas mulheres precisam fazer um pequeno corte na região perineal (entre a vagina e o ânus)? Esse corte é feito apenas quando necessário para a passagem do bebê e é chamado de episiotomia. Ele pode causar dor, desconforto e ter aspecto de inchado nos primeiros dias após o parto. Para uma boa cicatrização, é muito importante:

- Manter a cicatriz sempre limpa (lavar com sabonete neutro durante o banho e secar o local sem esfregar após fazer xixi ou coco);
- Pode ser usado um tipo de antisséptico para aliviar a dor e a coceira no local, mas lembre-se, o uso deve ser prescrito pelo médico.

## Verdade

Muitas mães podem se sentir inseguras e ansiosas ao achar que seu leite não é bom o suficiente, pois sentem dor ao amamentar ou por apresentar fissuras no mamilo. Mas, você sabia que isso pode ser causado apenas pela pega errada do bebê?

Isso já aconteceu com você?

## Verdade

Conte sobre a(s) pessoa(s) que mais te apoiou durante a gravidez e a importância dela(s) nesse processo.





## Verdade

Como foi a expectativa e realidade de ter um filho? Caso esteja confortável conte um pouco sobre isso



## Verdade

Como a notícia da gravidez foi recebida pela sua família? Caso esteja confortável conte um pouco sobre isso.



## Verdade

Suas mamas chegaram a ficar com a sensação de cheias, quentes e doloridas? Isso acontece porque aumenta a quantidade de leite que seu corpo está produzindo, pela estimulação que seu bebê faz quando mama. Se houver uma produção muito grande de leite, seu leite pode “empedrar” causando dores e desconforto. Se isso ocorrer, o leite deve ser extraído manualmente.



## Verdade

O inchaço nos pés e nas pernas é muito comum após os primeiros três dias do parto, principalmente em nascimentos a partir de cesária. É muito importante fazer caminhadas para prevenir a trombose. As caminhadas também ajudam a bombear o sangue dos pés e das pernas para a circulação geral e a controlar o ganho de peso.

Você sabia disso?



## Verdade

Conte qual foi seu maior medo em relação ao parto e como você lidou com ele naquele momento.



## Verdade

Hoje em dia, todo mundo procura por informações na internet sobre os mais diversos assuntos. Mas, quando falamos de saúde, é preciso ter muito cuidado, pois, ao invés de esclarecer, essas postagens podem colocar a sua saúde e a do seu bebê em risco.

Você teve alguma experiência nesse sentido? Caso você vá acessar algum site, prefira aqueles especializados e com conteúdos de confiança, como o site do Ministério da Saúde ([portalsaude.saude.gov.br](http://portalsaude.saude.gov.br)) ou o Disque Saúde 136 (gratuito)



## Verdade

O que você acha que falta no SUS em relação ao pré-natal, parto e puerpério?



## Verdade

Um mês e meio depois do parto o corpo vai estar quase igual ao que era antes da gravidez. Nesse momento o retorno à atividade física pode ser feita de maneira segura uma vez que você se sentir pronta para isso.

Como foi seu retorno para atividades físicas?