

QUALIDADE DE VIDA EM PUÉRPERAS: GRUPOS DE APOIO PARA AUTOESTIMA E CONHECIMENTO

Mariana Bortoluci Carvalho¹, Mariana Curceli Figueiredo¹, Marília Tavares Pinto Paiva¹, Thaís Fontes Magalhães Raymundo¹, Tamara Veiga Faria¹, Daniel Jarreta Coelho¹, Araré de Carvalho Junior¹, Juliana Yacubian¹.

¹FACERES – Faculdade de Medicina de São José do Rio Preto, São Paulo, Brasil.

INTRODUÇÃO: Uma queixa constante entre as mulheres que se tornaram mães é a queda de cabelo no período inicial da amamentação, logo após o nascimento do bebê. Esse quadro tem o nome técnico de: eflúvio telógeno pós-parto. Essa patologia acontece devido a mudança precoce dos fios anágenos (crescimento) para a fase telógena (queda), sendo multifatorial, relacionado ao estresse e alterações hormonais do período puerperal. Sabendo de tal queixa, alguns estudos acerca do assunto são realizados, porém, insuficientes ou inadequados para auxiliarem as mulheres neste período puerperal, onde já sofrem com alterações hormonais, além da auto-estima. A queda de cabelo é apontada por pesquisadores como um marcador da saúde física e mental. **OBJETIVO:** Proporcionar trocas de experiências e informações sobre o puerpério que possam contribuir para a melhora da qualidade de vida de mulheres no puerpério que possuem ou possuirão queda de cabelo neste período. Entender quais são as dúvidas e angústias das gestantes e puérperas nesse período e através de explicações científicas minimizar o sofrimento levando conhecimento ao público-alvo; orientar as gestantes e puérperas sobre o que esperar nesse período em relação a queda de cabelo; sanar eventuais dúvidas sobre o período pós-parto. **METODOLOGIA:** Realizar uma roda de conversa na UBS, em São José do Rio Preto, entre acadêmicos, gestantes, puérperas e seus familiares no período entre janeiro e abril de 2022. Esta, é uma metodologia de comunicação dinâmica e produtiva, onde serão discutidos sobre pontos importantes para o puerpério, pensando-se na melhor qualidade de vida da gestante. Entre os pontos a serem discutidos no encontro, será discutido temas como: Cuidados com recém-nascidos, incluindo banho, troca, higienização e presença de icterícia. Além disso, outro tema abordado será o autocuidado de forma geral com as gestantes durante esse período.

PALAVRAS-CHAVE: Puérperas, Queda de cabelo, Qualidade de vida, Pós-parto, Prolactina, Autoestima, Eflúvio Telógeno, Queda de cabelo pós parto.

REFERÊNCIAS:

1. Corrêa, M. S. M; Feliciano, K. V. de O; Pedrosa, E. N; Souza, A. I. de. Acolhimento no cuidado à saúde da mulher no puerpério. *Cad. Saúde Pública*, v.33, n.3, 2017.
2. Andrade RD, Santos JS, Maia MAC, Mello DF. Fatores relacionados à saúde da mulher no puerpério e repercussões na saúde da criança. *Esc Anna Nery* 2015.
3. Soler, Damaris Aparecida Rodrigues, Qualidade de vida no puerpério / Dissertação (Mestrado) – Faculdade de Medicina de São José do Rio Preto – FAMERP, 2014.
4. Romano A, Negreiros J, Martins T. Contributos para a validação da escala de auto-estima de Rosenberg numa amostra de adolescentes da região interior do Norte do país. *Psicol Saúde Doenças* 2007.
5. Figueiredo, B. – Psicopatologia do desenvolvimento da maternidade. In: Soares, I.(ed). *Psicopatologia da maternidade: trajetórias (In)adaptativas ao longo da vida*, Quarteto Editora, Coimbra, p. 360, 2000.
6. Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Políticas de Saúde. Área Técnica de Saúde da Mulher. Parto, aborto e puerpério: assistência humanizada à mulher/ Ministério da Saúde, Secretaria de Políticas de Saúde, Área Técnica da Mulher. – Brasília: Ministério da Saúde, 2001.
7. Lakatos EM, Marconi MDEA. *Fundamentos de Metodologia Científica*. 7ª ed. São Paulo Hucitec/ Abrasco; 2000.