

## AVALIAÇÃO DAS NECESSIDADES DE AUTOCUIDADO DE MULHERES NO PERÍODO PUERPERAL: APLICAÇÃO DA TEORIA DE DOROTHEA OREM

EVALUATION OF SELF-CARE NEEDS OF POSTPARTUM WOMEN: APPLICATION OF DOROTHEA OREM'S THEORY

EVALUACIÓN DE LAS NECESIDADES DE AUTOCUIDADO DE MUJERES EN EL PUEPERIO: APLICACIÓN DE LA TEORÍA DE DOROTHEA OREM

Ana Cláudia Ribeiro de Souza da Silva<sup>1</sup>

Bruna Garcia de Jesus Braga<sup>2</sup>

Airan Ferreira da Silva Chaves<sup>3</sup>

**RESUMO:** **Introdução:** O puerpério é um período de mudanças físicas, emocionais e sociais, em que a mulher necessita de orientação contínua para desenvolver o autocuidado e adaptar-se à nova rotina materna. Muitas vezes, porém, esse cuidado apresenta falhas, seja pela baixa adesão às consultas pós-parto, seja pela insuficiência de informações, o que pode gerar insegurança e intercorrências evitáveis. Compreender as necessidades dessa fase é essencial para qualificar a prática de enfermagem e promover intervenções que atendam às demandas reais das puérperas. Este estudo considera que a Teoria do Autocuidado de Dorothea Orem pode auxiliar na organização da consulta de enfermagem, favorecendo autonomia e bem-estar.

**Objetivo:** Avaliar as necessidades de autocuidado apresentadas por mulheres no período puerperal, à luz da teoria do autocuidado de Dorothea Orem. **Metodologia:** Trata-se de uma revisão integrativa da literatura, de abordagem qualitativa, descritiva e exploratória, realizada nas bases LILACS, MEDLINE/PubMed, SciELO e BDENF. Foram incluídos artigos publicados entre 2019 e agosto de 2025, utilizando descritores controlados combinados por operadores booleanos, conforme a estratégia: (“puerpério” AND “autocuidado”) AND (“enfermagem” OR “necessidades de saúde”). Foram selecionados estudos em português, inglês e espanhol que abordavam o autocuidado de puérperas à luz da Teoria de Orem. A análise identificou que as principais necessidades envolvem descanso, alimentação, higiene, apoio emocional e acompanhamento. Entre as dificuldades mais frequentes, destacam-se a sobrecarga materna e a comunicação limitada entre equipe e puérperas. Observou-se que intervenções educativas e estratégias de apoio-educação fortalecem a autonomia da mulher e favorecem desfechos de saúde. Conclui-se que a enfermagem exerce papel central na promoção do autocuidado puerperal e que o uso da Teoria de Orem contribui para uma assistência mais integral e humanizada.

179

**Descritores:** Puerpério. Saúde materna. Autocuidado.

<sup>1</sup>Acadêmico do curso de graduação em Enfermagem da Associação de Ensino Universitário (UNIABEU).

<sup>2</sup>Acadêmico do curso de graduação em Enfermagem da Associação de Ensino Universitário (UNIABEU).

<sup>3</sup>Enfermeira. Mestranda em Vigilância em Saúde pela UNIG. Pós-Graduada em Gestão hospitalar pela ENSP e Administração hospitalar pela FGV; Docente do Curso de Graduação em Enfermagem da UNIABEU. Enfermeira Estatutária da Vigilância Sanitária da PMBR.

**ABSTRACT:** The postpartum period is a time of physical, emotional, and social changes, during which women require continuous guidance to develop self-care and adapt to their new maternal routine. However, this care often shows gaps, whether due to low adherence to postpartum consultations or insufficient information, which can lead to insecurity and preventable complications. Understanding the needs of this phase is essential to improving nursing practice and promoting interventions that address the real demands of postpartum women. This study considers that Dorothea Orem's Self-Care Theory can support the organization of nursing consultations, fostering autonomy and well-being. To assess the self-care needs presented by women in the postpartum period in the light of Dorothea Orem's Self-Care Theory. This is an integrative literature review with a qualitative, descriptive, and exploratory approach, conducted in the LILACS, MEDLINE/PubMed, SciELO, and BDENF databases. Articles published between 2019 and August 2025 were included, using controlled descriptors combined with Boolean operators according to the strategy: ("postpartum period" AND "self-care") AND ("nursing" OR "health needs"). Studies in Portuguese, English, and Spanish addressing postpartum self-care based on Orem's Theory were selected. The analysis identified that the main needs involve rest, nutrition, hygiene, emotional support, and follow-up. Among the most frequent difficulties, maternal overload and limited communication between the healthcare team and postpartum women were highlighted. Educational interventions and support-education strategies were found to strengthen women's autonomy and promote better health outcomes. It is concluded that nursing plays a central role in promoting postpartum self-care and that the use of Orem's Theory contributes to more comprehensive and humanized care.

**Descriptors:** Postpartum period. Maternal health. Self-care.

180

**RESUMEN:** El puerperio es un período de cambios físicos, emocionales y sociales, en el cual la mujer necesita orientación continua para desarrollar el autocuidado y adaptarse a la nueva rutina materna. Sin embargo, este cuidado a menudo presenta fallas, ya sea por la baja adherencia a las consultas posparto o por la insuficiencia de información, lo que puede generar inseguridad y complicaciones evitables. Comprender las necesidades de esta etapa es esencial para calificar la práctica de enfermería y promover intervenciones que respondan a las demandas reales de las puérperas. Este estudio considera que la Teoría del Autocuidado de Dorothea Orem puede ayudar en la organización de la consulta de enfermería, favoreciendo la autonomía y el bienestar. Evaluar las necesidades de autocuidado presentadas por mujeres en el período puerperal, a la luz de la Teoría del Autocuidado de Dorothea Orem. Se trata de una revisión integrativa de la literatura, con enfoque cualitativo, descriptivo y exploratorio, realizada en las bases LILACS, MEDLINE/PubMed, SciELO y BDENF. Se incluyeron artículos publicados entre 2019 y agosto de 2025, utilizando descriptores controlados combinados mediante operadores booleanos siguiendo la estrategia: ("puerperio" AND "autocuidado") AND ("enfermería" OR "necesidades de salud"). Fueron seleccionados estudios en portugués, inglés y español que abordaran el autocuidado de puérperas a la luz de la Teoría de Orem. El análisis identificó que las principales necesidades incluyen descanso, alimentación, higiene, apoyo emocional y seguimiento. Entre las dificultades más frecuentes se destacaron la sobrecarga materna y la comunicación limitada entre el equipo de salud y las puérperas. Se observó que las intervenciones educativas y las estrategias de apoyo-educación fortalecen la autonomía de la mujer y favorecen los resultados en salud. Se concluye que la enfermería

desempeña un papel central en la promoción del autocuidado puerperal y que el uso de la Teoría de Orem contribuye a una atención más integral y humanizada.

**Descriptores:** Puerperio. Salud materna. Autocuidado.

## INTRODUÇÃO

O nascimento de um filho representa uma experiência profundamente transformadora, marcada por mudanças físicas, emocionais e sociais que exigem adaptação constante da mulher. No puerpério, essas transformações se intensificam, sobretudo porque a puérpera passa a assumir cuidados integrais com o recém-nascido, ao mesmo tempo em que vivencia alterações corporais e demandas psíquicas específicas do período (Medeiros et al., 2021). Essa fase, portanto, requer acompanhamento qualificado e orientações que favoreçam uma vivência segura e acolhedora.

Apesar da relevância desse momento, o pós-parto ainda apresenta fragilidades importantes na continuidade do cuidado profissional. A literatura aponta baixa adesão às consultas puerperais e insuficiência de orientações direcionadas ao fortalecimento do autocuidado, fatores que podem comprometer a recuperação materna e sua autonomia (Baratieri et al., 2022; Pinto et al., (2022). Esses desafios revelam que, muitas das vezes, o cuidado é direcionado prioritariamente ao recém-nascido, deixando as necessidades da mulher em segundo plano.

A situação se torna ainda mais preocupante quando observados os indicadores nacionais de saúde. Em 2021, a razão de mortalidade materna no Brasil alcançou cerca de 113 óbitos por 100 mil nascidos vivos, evidenciando fragilidades na atenção à saúde da mulher e a necessidade de intervenções eficazes durante o ciclo gravídico-puerperal (Silva et al., 2025; Oliveira et al., 2024). Esses dados reforçam a importância de cuidados contínuos, humanizados e baseados em evidências científicas.

Além das condições físicas, aspectos emocionais têm grande impacto na saúde da puérpera. Estudos apontam prevalência significativa de sintomas depressivos e ansiedade no primeiro ano pós-parto, alcançando índices superiores a 25%, o que evidencia vulnerabilidade emocional elevada e necessidade de suporte especializado (Fernandes et al., 2023). A ausência de apoio adequado pode resultar em sofrimento psíquico e dificuldades na adaptação à maternidade.

Outro aspecto relevante refere-se ao autocuidado, frequentemente negligenciado devido ao acúmulo de responsabilidades, cansaço e falta de suporte social. Essa negligência pode favorecer agravos como infecções, exaustão e dificuldades no estabelecimento do vínculo mãe-bebê (Medeiros *et al.*, 2021). A promoção do cuidado, portanto, torna-se fundamental para a promoção da saúde materna e prevenção de complicações.

Diante desse cenário, a Teoria do Déficit de Autocuidado de Dorothea Orem apresenta-se como importante referencial para orientar a prática de enfermagem. Esse modelo teórico possibilita identificar déficits, classificar necessidades e planejar intervenções alinhadas ao nível de dependência da mulher, contribuindo para uma assistência mais qualificada, individualizada e centrada na autonomia da puérpera (Camargo *et al.*, 2023). A teoria também destaca a importância do sistema apoio-educação como estratégia para promover a independência no autocuidado.

Embora existam diretrizes nacionais e referenciais teóricos sólidos, ainda se observam dificuldades na adesão das mulheres às práticas de autocuidado. Muitas puérperas demonstram desconhecimento ou insegurança quanto às necessidades básicas de saúde no período pós-parto, o que reforça a necessidade de práticas educativas mais acessíveis, acolhedoras e continuadas. Investigar essas demandas permite compreender melhor a realidade materna e fortalecer ações de enfermagem mais efetivas.

182

Diante disso, estabeleceu-se a seguinte questão norteadora: quais são as principais necessidades de autocuidado apresentadas pelas mulheres no período puerperal, à luz da Teoria do Déficit de Autocuidado de Dorothea Orem? Assim, este estudo tem como objetivo geral avaliar as necessidades de autocuidado de mulheres no período puerperal segundo a referida teoria. Como objetivos específicos, propõe-se: (1) identificar as principais demandas de autocuidado das puérperas; (2) analisar fatores que dificultam ou favorecem o autocuidado; e (3) discutir a atuação da enfermagem com base nos sistemas de cuidado propostos por Orem.

A escolha deste tema decorre do interesse em promover o cuidado integral à saúde da mulher no período pós-parto, fase marcada por intensas mudanças físicas, emocionais e sociais que ampliam sua vulnerabilidade. Observações em estágios e estudos recentes apontam que muitas puérperas acumulam sobrecargas de cuidados com o recém-nascido e deixam em segundo plano suas próprias necessidades de saúde, o que evidencia a necessidade de atenção direcionada ao cuidado materno.

A negligência ao autocuidado materno no puerpério pode comprometer a recuperação física e emocional da mulher, uma vez que essa fase exige atenção especial às suas novas necessidades. A falta de conhecimento e orientação adequada aumenta o risco de cansaço, insegurança e complicações, refletindo também no estabelecimento do vínculo entre mãe e bebê. Assim, compreender essas demandas torna-se fundamental para que a enfermagem desenvolva ações de cuidado mais efetivas e centradas na puérpera, qualificando a assistência prestada (Medeiros, 2021).

Pesquisas nacionais apontam baixa adesão às consultas puerperais e fragilidades na continuidade do cuidado entre o pré-natal e o pós-parto, fatores que contribuem para piores desfechos físicos e emocionais (Pinto *et al.*, 2022; Baratieri *et al.*, 2022). Esses achados ressaltam a importância de intervenções sistematizadas e de apoio contínuo às mulheres, especialmente considerando que muitas delas enfrentam exaustão, sobrecarga e dificuldades emocionais após o nascimento do bebê.

Evidências científicas também destacam que ações educativas conduzidas pela enfermagem têm potencial para reduzir vulnerabilidades maternas, favorecendo maior conhecimento, autonomia e adoção de práticas seguras de autocuidado (Cândido *et al.*, 2024). Tais intervenções representam estratégias fundamentais para fortalecer a saúde mental e física da puérpera, contribuindo para sua adaptação ao novo contexto familiar e social.

Nesse cenário, a Teoria do Déficit de Autocuidado de Dorothea Orem surge como um importante referencial para embasar a avaliação das necessidades maternas e orientar intervenções eficazes. O modelo teórico permite identificar déficits, classificar demandas e aplicar o sistema de apoio-educação, promovendo autonomia e segurança para a mulher no período pós-parto (Camargo *et al.*, 2023). Assim, sua aplicação contribui para intervenções mais individualizadas e centradas nas necessidades reais da puérpera.

Considerando a persistente descontinuidade assistencial e a necessidade de estratégias que fortaleçam o autocuidado, torna-se pertinente investigar como as mulheres vivenciam o puerpério e quais fatores favorecem ou dificultam esse processo (TumkYa, M. N. (2024) realizou uma meta-análise internacional demonstrando que intervenções baseadas na Teoria de Orem melhoraram significativamente a autonomia, a adaptação materna e os desfechos de autocuidado durante a gestação e o puerpério., 2024).

Diante do exposto, estabeleceu-se a seguinte questão norteadora: quais são as principais necessidades de autocuidado apresentadas pelas mulheres no período puerperal, à luz da Teoria

do Déficit de Autocuidado de Dorothea Orem? Para tal, o estudo tem como objetivo geral avaliar as necessidades de autocuidado de mulheres no período puerperal segundo a referida teoria. Como objetivos específicos, busca-se: identificar as principais demandas de autocuidado; analisar fatores que interferem nesse processo; e discutir a atuação da enfermagem baseada nos sistemas de cuidado propostos por Orem.

## METODOLOGIA

Trata-se de uma revisão integrativa da literatura, de abordagem qualitativa, com caráter bibliográfico, descritivo e exploratório, desenvolvida com o objetivo de reunir e sintetizar evidências científicas sobre as necessidades de autocuidado de mulheres no período puerperal à luz da Teoria do Déficit de Autocuidado de Dorothea Orem. A escolha da revisão integrativa se justifica por permitir a inclusão de diferentes métodos de pesquisa, possibilitando uma compreensão ampla, profunda e aplicável à prática de enfermagem.

A condução do estudo seguiu as seis etapas recomendadas para revisões integrativas: (1) definição da questão norteadora; (2) busca nas bases de dados; (3) seleção dos estudos; (4) avaliação crítica das publicações; (5) categorização e análise dos achados; e (6) síntese final dos resultados. A pergunta norteadora foi estruturada por meio do acrônimo PICo, considerando população (puérperas), fenômeno de interesse (autocuidado) e contexto (puerpério), garantindo coerência entre o objetivo e a estratégia de busca.

A busca foi realizada nas bases LILACS, MEDLINE/PubMed, SciELO e BDENF, considerando o período de 2019 a agosto de 2025, conforme orientações do template. Foram utilizados descritores controlados dos Descritores em Ciências da Saúde (DeCS) e do Medical Subject Headings (MeSH), combinados por operadores booleanos AND e OR. A estratégia final utilizada foi explicitada da seguinte forma:

(“puerpério” AND “autocuidado”) AND (“enfermagem” OR “necessidades de saúde”).

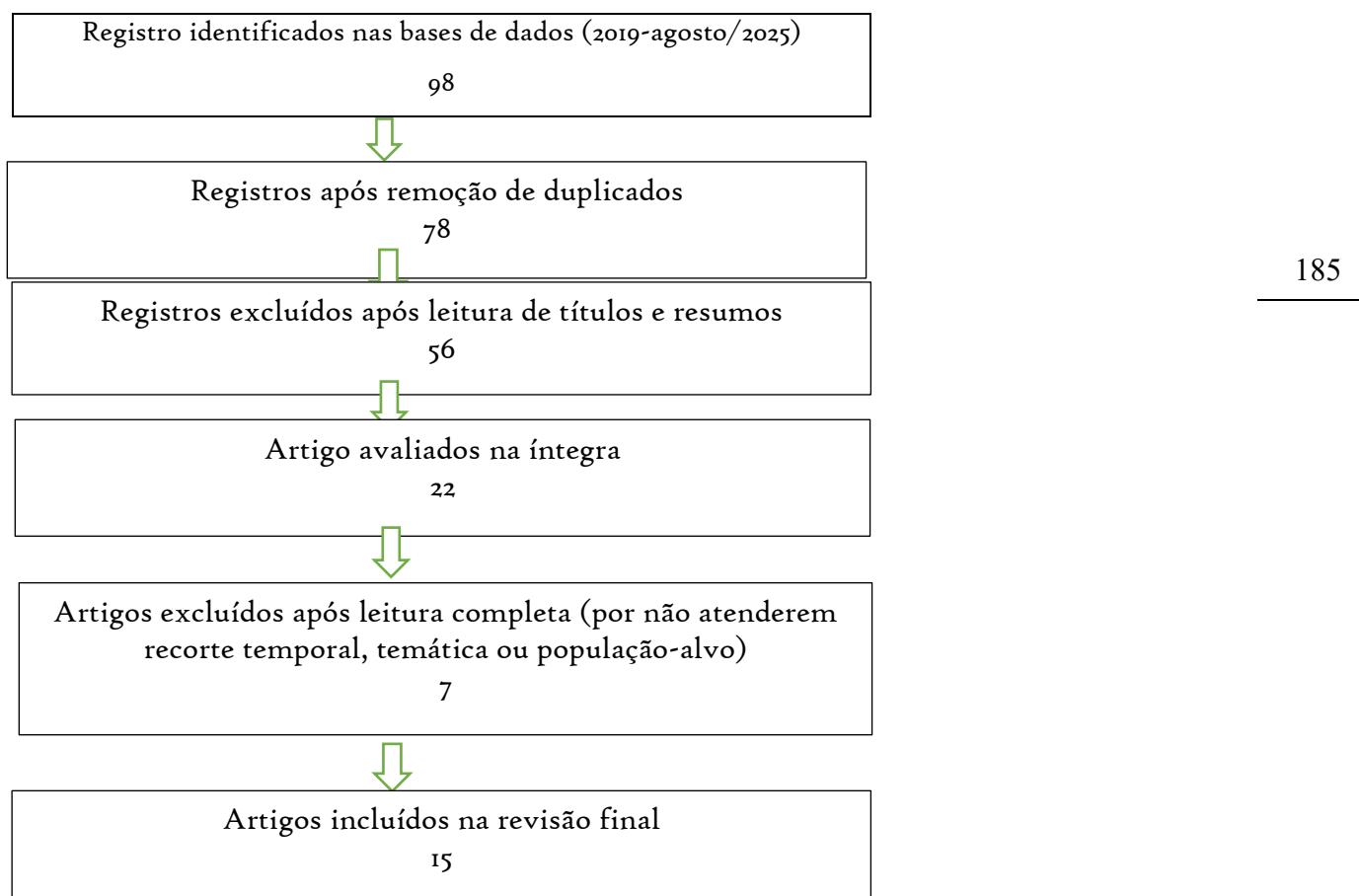
Os resultados recuperados nas buscas foram organizados em planilha para facilitar triagem e identificação de duplicidades.

Foram incluídos artigos completos, gratuitos, publicados em português, inglês ou espanhol, que abordassem o autocuidado ou as necessidades de saúde de puérperas e que dialogassem com os conceitos da teoria de Orem. Foram excluídos estudos duplicados, revisões de literatura, teses, dissertações, capítulos de livros e artigos cujo foco não contemplava o

período puerperal. A seleção ocorreu em três etapas: leitura de títulos, análise de resumos e leitura na íntegra dos estudos elegíveis.

Os artigos selecionados foram organizados em uma matriz de síntese contendo informações sobre autor, ano, objetivo, método e principais resultados. A análise dos dados foi realizada por meio da análise temática, permitindo identificar pontos de convergência e divergência entre os estudos e construir categorias analíticas consistentes. A Teoria do Déficit de Autocuidado de Dorothea Orem foi utilizada como referencial teórico para interpretação dos achados, favorecendo uma leitura integrada e aplicável à prática de enfermagem no contexto do puerpério.

#### Fluxograma 1 – Seleção de estudos para revisão da literatura.



A busca nas bases resultou em 98 artigos. Após a remoção de duplicatas, permaneceram 78 estudos, dos quais 56 foram excluídos por não atenderem aos critérios de inclusão durante a leitura de títulos e resumos. Assim, 22 artigos seguiram para avaliação na íntegra. Destes, 7 foram excluídos por não contemplarem o puerpério, o autocuidado ou a aplicação da Teoria de

Orem no contexto definido. Ao final, 15 artigos compuseram a amostra da presente revisão integrativa.

**Quadro 1: Levantamento estrutural dos artigos selecionados nas bases de dados da temática**

Título/Ano	Autores/Revista	Principais contribuições
<b>Continuidade do cuidado durante a gestação e pós-parto. (2020)</b>	AZEVEDO BITTENCOURT, S. D. et al. / Revista de Saúde Pública.	Avalia a linha de cuidado no SUS e evidencia lacunas na falha de continuidade do cuidado gestação → puerpério, apontando riscos ao autocuidado materno.
<b>Gestações na adolescência e adesão à consulta puerperal. (2022)</b>	PINTO, I. R.; SILVA, J. A.; PARRA, P. C. et al. / Revista Latino-Americana de Enfermagem.	Relata taxas de adesão à consulta puerperal (34,7%) e identifica determinantes sociodemográficos e barreiras à participação.
<b>Longitudinalidade do cuidado associada à consulta puerperal: fatores associados à adesão no Brasil. (2022)</b>	BARATIERI, T. et al. / Cadernos de Saúde Pública.	Mapeia fatores que aumentam/reduzem a adesão à consulta puerperal e reforça a importância da continuidade do cuidado.
<b>Adesão à Consulta puerperal: facilitadores e barreiras (2020)</b>	PINTO, I. R. / Esc Anna Nery / EAN	Estudo sobre prevalência de adesão e principais facilitadores/barreiras relatados pelas mulheres.
<b>Demandas de autocuidado no parto na água: estudo qualitativo. (2023)</b>	CAMARGO, J. C. S. et al. / Acta Paulista de Enfermagem	Analisa experiências de puérperas e ilustra demandas de autocuidado (sono, alimentação, apoio emocional) à luz do conceito de Orem.
<b>Transição do cuidado à mulher no período puerperal na perspectiva da enfermagem. (2023)</b>	AUED, G. K. et al. / Esc Anna Nery / EAN (ou periódico de enfermagem nacional).	Descreve atividades de enfermagem na transição do cuidado hospitalar para a comunidade e lacunas encontradas.
<b>Autocuidado materno no período puerperal: estudo de revisão da literatura. (2021)</b>	MEDEIROS, R. R. P. et al. / Saúde Coletiva.	Revisão que sintetiza práticas de autocuidado, lacunas de orientação e necessidades de pesquisa no contexto brasileiro.
<b>Má qualidade do sono em mulheres No período puerperal: revisão integrativa. (2022)</b>	MOTTA, A. J. et al. / revista nacional (BRJD / similar).	Sintetiza evidências sobre distúrbios do sono no puerpério e suas implicações para recuperação materna.
<b>Cuidados de enfermagem no puerpério: desafios e práticas. (2022)</b>	OLIVEIRA, A. J. G. et al. / Research, Society and Development	Revisão/artigo que aponta barreiras institucionais e boas práticas para atenção de enfermagem no puerpério.
<b>Desafios enfrentados pelas puérperas no pós-parto. (2023)</b>	SOARES, S. J. de Souza / Revista contemporânea / periódico nacional.	Estudo qualitativo que descreve dificuldades práticas e emocionais das puérperas no contexto brasileiro.

<b>Assistência de enfermagem à puérpera: revisão integrativa (2024)</b>	SILVA, G. L. P. / Brazilian Journals / BJHR (revista nacional)	Revisão que sumariza evidências sobre o papel da enfermagem no suporte ao autocuidado puerperal.
<b>Cuidados centrados na mulher com gravidez de risco: práticas de enfermagem (2024)</b>	PEREIRA, A. L. F. et al. / Esc Anna Nery / EAN (ou periódico nacional)	Relato das perspectivas da equipe de enfermagem sobre cuidados centrados na mulher e implicações para o puerpério.
<b>Nascer no Brasil II: protocolo de investigação e continuidade do cuidado (2024)</b>	MIRANDA THEME FILHA, M. et al. / Cadernos / SciELO / protocolo nacional.	Apresenta protocolo de seguimento com dados representativos nacionais, útil como base para análises sobre continuidade do cuidado no pós-parto.
<b>Cuidados de enfermagem á puérpera em ambiente hospitalar: revisão integrativa (2025).</b>	OLIVEIRA, T.A. et al. /Revista de Geopolítica	Mostra que o cuidado ainda é biomédico, destacando a necessidade de estimular autonomia e autocuidado.
<b>Sistema de enfermagem apoio-educação para promoção do autocuidado (2023).</b>	Autores diversos/ Revista Mineira de Enfermagem	Demonstra eficácia do sistema de Apoio-educação de Orem na produção de autocuidado.

**Fonte:** Ana Cláudia , Bruna Garcia, 2025.

## ANÁLISE DE DADOS E RESULTADOS

### CATEGORIA 1 — Necessidades universais de autocuidado no puerpério

As necessidades universais de autocuidado no puerpério aparecem de forma consistente nos estudos como fundamentais para a adaptação materna. Azevedo Bittencourt et al. (2020) evidenciam que a continuidade do cuidado entre gestação e pós-parto favorece a identificação de demandas básicas, como repouso adequado, alimentação equilibrada e reconhecimento precoce de sinais de alerta. A ausência desse acompanhamento pode comprometer o entendimento da puérpera quanto às práticas essenciais para sua saúde.

Entre as necessidades mais destacadas, a literatura aponta o sono como uma das maiores dificuldades enfrentadas no puerpério. Motta et al. (2022) relatam que a má qualidade do sono afeta a disposição, o humor e a capacidade de desempenhar atividades cotidianas, interferindo diretamente na prática do autocuidado. Esse fator repercute tanto no bem-estar físico quanto emocional da puérpera, reforçando a importância de apoio sistemático.

A demanda por informações claras e orientações adequadas também constitui uma necessidade central. Aued et al. (2023) explicam que a transição do cuidado entre o ambiente hospitalar e a atenção primária é um momento crítico, no qual muitas mulheres relatam insegurança quanto aos cuidados pós-parto. Esse período exige comunicação eficiente para que a puérpera compreenda e consiga executar práticas de autocuidado de modo autônomo.

Outro ponto amplamente mencionado é o preparo emocional para vivenciar as mudanças do pós-parto. Soares (2023) aponta que sentimentos de medo, ansiedade e exaustão são comuns, especialmente quando a mulher não possui apoio adequado. Tais aspectos dificultam o estabelecimento de rotinas de autocuidado e podem repercutir em complicações físicas e psicológicas, reforçando a necessidade de suporte familiar e profissional.

Por fim, estudos como os de Pereira et al. (2024) e Miranda Theme Filha et al. (2024) ressaltam que mulheres com gestações de risco ou experiências obstétricas complexas possuem necessidades ampliadas de autocuidado. Essas mulheres requerem maior vigilância, acompanhamento mais frequente e estratégias educativas direcionadas. Assim, compreender a natureza universal dessas demandas possibilita intervenções mais eficazes e alinhadas às condições individuais.

## CATEGORIA 2 — Barreiras e déficits de autocuidado no puerpério

Os déficits de autocuidado no puerpério estão diretamente associados a barreiras estruturais, emocionais e sociais, como apontam diversos estudos analisados. Pinto (2020) observa que dificuldades no acesso à consulta puerperal, como transporte inadequado e compromissos familiares, reduzem a adesão ao acompanhamento e favorecem lacunas na realização de práticas básicas de autocuidado. Essas barreiras repercutem negativamente na detecção precoce de problemas de saúde.

A falta de continuidade nos serviços de saúde é outra barreira importante. Baratieri et al. (2022) destacam que a ausência de longitudinalidade compromete a comunicação entre puérperas e profissionais, gerando insegurança e falta de conhecimento sobre cuidados essenciais. Essa desarticulação entre os pontos da rede contribui para déficits significativos na autonomia materna, especialmente após a alta hospitalar.

Do ponto de vista emocional, as puérperas relatam insegurança, medo e sobrecarga, que impactam diretamente sua capacidade de autocuidado. Soares (2023) demonstra que, quando a mulher não possui rede de apoio, torna-se mais vulnerável a dificuldades no manejo das demandas do pós-parto. Essa vulnerabilidade emocional compromete sua capacidade de manter práticas regulares de cuidado consigo mesma.

As condições fisiológicas, especialmente o déficit de sono, também constituem barreiras centrais. Motta et al. (2022) mostram que a privação de sono resulta em cansaço extremo, irritabilidade e dificuldade de concentração, fatores que reduzem a disposição para realizar

cuidados básicos. Esse cenário favorece o surgimento de complicações físicas e limita a eficiência do autocuidado materno no dia a dia.

Também há barreiras institucionais que dificultam a autonomia da puérpera. Oliveira T.A. et al. (2025) apontam que rotinas hospitalares rígidas, orientações insuficientes e alta precoce prejudicam a compreensão dos cuidados necessários no domicílio. A ausência de acolhimento e de comunicação adequada torna a mulher mais dependente e menos preparada para conduzir seu próprio cuidado, ampliando déficits já existentes.

### CATEGORIA 3 — Atuação da enfermagem segundo Orem

A atuação da enfermagem fundamentada na Teoria de Orem é vista como essencial para reduzir déficits e promover autonomia no puerpério. Oliveira A.J.G.

c al. (2022) destacam que intervenções educativas individualizadas fortalecem a autoconfiança da puérpera e facilitam o reconhecimento de suas próprias necessidades. Esse cuidado direcionado favorece a construção de habilidades de autocuidado de forma gradual e eficaz.

O sistema de enfermagem apoio-educação é o mais utilizado nesse contexto, conforme autores diversos (2023). Esse sistema envolve suporte, instrução e supervisão, possibilitando que a mulher desenvolva competências para lidar com as demandas do puerpério. A atuação do enfermeiro, nesse processo, é fundamental para estimular autonomia e reduzir inseguranças comuns nesse período.

A construção do vínculo entre profissional e puérpera também é um ponto central na perspectiva de Orem. Pinto, Silva e Parra et al. (2022) demonstram que adolescentes e mulheres jovens aderem melhor ao acompanhamento quando o enfermeiro adota postura acolhedora e estabelece comunicação clara. Esse vínculo permite identificar déficits de autocuidado e direcionar intervenções adequadas às condições individuais.

No cuidado de mulheres com gestações de risco ou condições clínicas específicas, a enfermagem assume funções ainda mais estruturadas. Pereira et al. (2024) apontam que o acompanhamento sistemático e o monitoramento contínuo são essenciais para prevenir complicações e reforçar práticas de autocuidado. Nessas situações, o enfermeiro atua tanto no suporte emocional quanto no desenvolvimento de competências práticas.

Por fim, estudos como os de Silva G.L.P. (2024) e Camargo et al. (2023) reforçam que a atuação da enfermagem deve integrar cuidados clínicos, orientações e educação em saúde. Essa

integração permite que a puérpera compreenda a importância de manter comportamentos de autocuidado mesmo após o período imediato do pós-parto. A partir da teoria de Orem, essa prática fortalece a autonomia materna e sustenta a continuidade do cuidado em longo prazo.

## CONCLUSÃO

Este estudo permitiu compreender que o período puerperal é uma fase de intensas mudanças físicas, emocionais e sociais, que exigem da mulher atenção especial para desenvolver práticas de autocuidado essenciais à recuperação e à adaptação à maternidade. As necessidades mais evidentes sono e descanso, alimentação adequada, higiene, apoio emocional e acompanhamento profissional contínuo relacionam-se diretamente aos requisitos universais propostos por Dorothea Orem. Esses achados reforçam a importância de uma assistência de enfermagem sensível, acolhedora e atenta às demandas reais das puérperas.

A Teoria do Déficit de Autocuidado mostrou-se um referencial sólido para orientar a prática clínica, pois possibilita compreender cada mulher em sua singularidade e apoiar sua autonomia no processo de cuidado. O sistema de apoio-educação destaca o protagonismo da puérpera e fortalece sua segurança e autoestima no exercício da maternidade. Os resultados evidenciam que a enfermagem tem papel decisivo na identificação de déficits de autocuidado e na construção de ações educativas que valorizem a escuta ativa, o vínculo e a continuidade do cuidado no pós-parto.

O estudo apresentou algumas limitações, como a quantidade restrita de pesquisas que abordam o autocuidado puerperal especificamente sob a ótica da teoria de Orem, o que pode limitar a amplitude das análises. Ainda assim, os dados obtidos apontam caminhos importantes para a prática clínica, especialmente no fortalecimento das consultas puerperais, na criação de grupos educativos e na ampliação do suporte profissional. Essas ações têm potencial para qualificar a assistência, reduzir vulnerabilidades e promover maior segurança no cuidado materno.

Futuras pesquisas podem aprofundar intervenções de enfermagem fundamentadas em Orem, avaliando sua efetividade em diferentes contextos e realidades socioculturais. Também seria relevante investigar como a puérpera vivencia o autocuidado ao longo dos primeiros meses após o parto, ampliando a compreensão sobre suas necessidades e desafios. Espera-se que esta pesquisa contribua para fortalecer práticas de enfermagem mais humanizadas, integradas e centradas na mulher, promovendo saúde, vínculo e qualidade de vida no período puerperal.

## REFERÊNCIA

- AUED, H. et al. Transição do cuidado à mulher no período puerperal. *Escola Anna Nery*, 2023.
- AUTORES DIVERSOS. Sistema de enfermagem apoio-educação para promoção do autocuidado. *Revista Mineira de Enfermagem*, 2023.
- AZEVEDO BITTENCOURT, P. et al. Continuidade do cuidado durante gestação e pós-parto. *Revista de Saúde Pública*, 2020.
- BARATIERI, T. et al. Longitudinalidade do cuidado associada à consulta puerperal. *Cadernos de Saúde Pública*, 2022.
- CAMARGO, R. et al. Demandas de autocuidado no parto na água. *Acta Paulista de Enfermagem*, 2023.
- MEDEIROS, L. et al. Autocuidado materno no puerpério: revisão de literatura. *Saúde Coletiva*, 2021.
- MIRANDA THEME FILHA, M. et al. Nascer no Brasil II: protocolo de investigação. *Cadernos de Saúde Pública*, 2024.
- MOTTA, L. et al. Má qualidade do sono no puerpério: revisão integrativa. *Brazilian Journal of Development*, 2022.
- OLIVEIRA, A. J. G. et al. Cuidados de enfermagem no puerpério: desafios e práticas. *Research, Society and Development*, 2022.
- OLIVEIRA, T. A. et al. Cuidados de enfermagem à puérpera no ambiente hospitalar. *Revista de Geopolítica*, 2025.
- PEREIRA, S. et al. Cuidados centrados na mulher com gravidez de risco. *Escola Anna Nery*, 2024.
- PINTO, R. Adesão à consulta puerperal: facilitadores e barreiras. *Escola Anna Nery*, 2020.
- PINTO, R.; SILVA, L.; PARRA, F. et al. Gestações na adolescência e adesão à consulta puerperal. *Revista Latino-Americana de Enfermagem*, 2022.
- SILVA, G. L. P. Assistência de enfermagem à puérpera: revisão integrativa. *Brazilian Journal of Health Review*, 2024.
- SOARES, F. Desafios enfrentados pelas puérperas no pós-parto. *Revista Contemporânea*, 2023.