



## PARECER N.º 48 / 2014

### NUMERO MÍNIMO DE SESSÕES DE RECUPERAÇÃO PÓS- PARTO

#### 1. A questão colocada

Qual o número mínimo de sessões para o Curso de Recuperação Pós-Parto (CRPP) considerado como adequado.

#### 2. Fundamentação

A recuperação pós-parto tem como objetivo ajudar a mulher a recuperar mais facilmente a forma, aliando a prática de exercícios físicos com a segregação de hormonas que ajudam o útero e os órgãos genitais a regressarem ao seu estado pré-gravídico. A parte emocional é outra parte integrante deste tipo de curso no sentido de prevenir o surgimento da depressão pós-parto, ou de agir precoce e eficazmente na sua resolução.

Segundo o REPE (Regulamento do Exercício Profissional do Enfermeiro), *Enfermeiro especialista é o enfermeiro habilitado com um curso de especialização em enfermagem ou com um curso de estudos superiores especializados em enfermagem, a quem foi atribuído um título profissional que lhe reconhece competência científica, técnica e humana para prestar, além de cuidados de enfermagem gerais, cuidados de enfermagem especializados na área da sua especialidade.* Artigo 4º nº 3)

Segundo a Lei 9/2009 de 4 de Março, na alínea i) do artigo 39º, o Enfermeiro Especialista em Enfermagem de Saúde Materna e Obstétrica (EEESMO) está habilitado a "*Cuidar da parturiente, vigiar o puerpério e dar todos os conselhos necessários para tratar do recém-nascido, assegurando -lhe as melhores condições de evolução;*"

Segundo o Regulamento 127/2011 de 18 de Fevereiro, o EEESMO, dentro da sua competência." *H4. Cuida a mulher inserida na família e comunidade durante o período pós-natal.*", ele "Promove a saúde da mulher e recém-nascido no período pós-natal"(H4.1) pois:

- "*H4.1.2. Informa e orienta a mulher sobre crescimento, desenvolvimento, sinais e sintomas de alarme no recém-nascido.*
- *H4.1.3. Informa e orienta a mulher sobre sexualidade e contraceção no período pós-parto.*
- *H4.1.4. Concebe, planeia, implementa e avalia intervenções de promoção, proteção e apoio ao aleitamento materno.*
- *H4.1.5. Concebe, planeia, implementa e avalia intervenções de promoção e apoio à adaptação pós-parto.*"

O EEESMO também "*Providencia cuidados nas situações que possam afetar negativamente a saúde da mulher e recém-nascido no período pós-natal.*" (H4.3) pois:



## Mesa do Colégio da Especialidade de Enfermagem de Saúde Materna e Obstétrica

- *"H4.3.1. Concebe, planeia, implementa e avalia medidas de suporte emocional e psicológico à puérpera, incluindo conviventes significativos.*
- *H4.3.2. Concebe, planeia, implementa e avalia intervenções de recuperação pós-parto."*

### 3. Conclusão

Tal como para o Curso de Preparação para o Nascimento, recomenda-se uma consulta prévia e especializada no sentido do EEESMO identificar:

- As necessidades individuais de cada participante,
- Os instrumentos ao seu alcance para o diagnóstico precoce de desvio da normalidade:
  - Escala de Depressão Pós-Parto de Edimburgo,
  - Avaliação física/evolutiva e dos sinais vitais da utente,
  - A participação dos conviventes significativos pode ser uma mais-valia que deve ser incentivada.
  - Que o CRPP se inicie de acordo com o tipo de parto:
    - Parto normal /natural, logo que possível
    - Parto distócicos
    - Cesariana, 4 a 6 semanas após o parto
    - Forceps e Ventosa, 3 a 4 semanas após o parto
- Cabe ao EEESMO, pela sua formação especializada, definir a duração dos CRPP, ou seja o número de encontros assistenciais necessários. O EEESMO tem autonomia para a gestão e adaptação deste curso às reais/potenciais necessidades da sua população-alvo tendo em conta o contexto socioeconómico, cultural e uma eventual participação anterior num Curso de Preparação ao Nascimento. Contudo, entende-se que o número de encontros assistenciais proposto, deve assegurar que as puérperas sejam capazes de se auto cuidarem, de cuidarem adequadamente do seu recém-nascido e que eventuais desvios à normalidade tenham sido corrigidos ou referenciados para outro profissional de saúde.

Ainda se entende que o número de sessões proposto pelo EEESMO no seu CRPP seja o adequado para atingir os seguintes objetivos:

- Apoiar a recuperação da forma física pré-natal e o equilíbrio da postural corporal através de exercícios de tonificação muscular das regiões pélvica, abdominal.
- Corrigir desvios à normalidade tanto com exercícios físicos como através da referenciação
- Informar as participantes sobre o puerpério e as suas implicações de forma a assegurar que as participantes sejam capazes de gerir:
  - Fisiologia do puerpério
  - Sexualidade / Planeamento familiar
  - Vigilância de saúde da mãe
  - Vigilância de saúde do recém-nascido



## Mesa do Colégio da Especialidade de Enfermagem de Saúde Materna e Obstétrica

- Prevenção de acidentes/transporte seguro
- Depressão pós-parto
- Amamentação / alimentação do recém-nascido
- Legislação em vigor
- Promover um espaço de intercâmbio de experiências entre puérperas e mães.

Nos termos do n.º 6 do Artigo 31º -A do Estatuto da Ordem dos Enfermeiros publicado no Decreto-Lei nº 104/98, de 21 de Abril, alterado e republicado em Anexo à Lei nº 111/2009 de 16 de Setembro, este parecer é vinculativo.

Relatores(as)	MCEESMO
---------------	---------

Aprovado na reunião ordinária de maio de 2014
---

Pl' A Mesa do Colégio da Especialidade  
de Enfermagem de Saúde Materna e Obstétrica  
Enf.º Vítor Varela  
Presidente