**RELEVÂNCIA DO APOIO E DA AUTONOMIA DURANTE A GESTAÇÃO E O PUERPÉRIO**

Mariana Contieri Massarente

marianamassarente@outlook.com

Universidade do oeste paulista- UNOESTE GUARUJÁ

Layla Brisa Santos Correia  
laylabrisa@outlook.com  
Afya Santa Inês

Matheus Alves Gomes  
matheusag@gmail.com  
Afya Faculdade de Ciências Médicas de Garanhuns

Kayro Nascimento Brito  
kayro\_nbrito@hotmail.com  
UNB

João Vitor de Araújo Cavalcante  
joaovitorjv0208@gmail.com  
FCM/Afya Paraíba

Maria Fernanda Morettini Medeiros  
mafermorettini@hotmail.com  
Universidade do Grande Rio Professor José de Souza Herdy - UNIGRANRIO

Carlos Roberto Nogueira dos Santos  
dcrnsantos@gmail.com  
Afya

Andréa Santos Dalama  
andreadalama@hotmail.com  
FACENE/RN Faculdade de Enfermagem Nova Esperança de Mossoró

**Introdução:** O período gravídico-puerperal, abrangendo gestação, parto e puerpério, traz mudanças significativas para a mulher, exigindo suporte e autonomia. A gestação envolve transformações físicas e emocionais, enquanto o puerpério marca a recuperação e adaptação à maternidade, períodos que podem gerar inseguranças. O apoio social, emocional e instrumental de familiares, amigos e profissionais é essencial para reduzir o estresse e promover bem-estar. Além disso, a autonomia da mulher em decisões sobre seu cuidado é fundamental para evitar violência obstétrica e assegurar um atendimento respeitoso. **Objetivo**: Promover o conhecimento das gestantes sobre seus direitos e como isso impacta sua experiência durante o período gravídico-puerperal. **Métodos:** Este trabalho apresenta uma revisão de literatura atualizada, utilizando como fontes de dados PubMed, Scielo, Biblioteca Virtual em Saúde e Latindex. A seleção incluiu artigos científicos, experimentais ou descritivos, publicados entre 2020 e 2024, que abordassem a relevância do apoio e da autonomia durante a gestação e o puerpério. Foram excluídos artigos indisponíveis gratuitamente ou publicados em idiomas distintos de espanhol, inglês e português. Após a análise cega por pares, 28 artigos foram inicialmente considerados. Destes, apenas 13 atenderam plenamente aos critérios e foram incluídos nos resultados, enquanto os demais, embora não diretamente relacionados à questão central "Quais são os desafios e benefícios do apoio e da autonomia no período gravídico-puerperal?", foram utilizados na discussão para enriquecer a contextualização e fornecer maior amplitude à análise. **Resultados**: O apoio social e a autonomia durante o período gravídico-puerperal desempenham papéis fundamentais para o bem-estar e a saúde da mulher. O apoio social, dividido em emocional, instrumental e informacional, fortalece a saúde mental e física, aliviando tensões e promovendo segurança. Fontes como parceiros, familiares, amigos e profissionais de saúde ajudam a lidar com mudanças físicas e emocionais, reduzindo o estresse e proporcionando orientações práticas e confiáveis. A ausência desse suporte pode acarretar sobrecarga emocional, depressão e dificuldades no cuidado materno e infantil, destacando a importância de políticas públicas e ações comunitárias que incentivem redes de apoio. A autonomia feminina nesse período é igualmente crucial, garantindo o controle sobre decisões relacionadas à gestação, parto e puerpério. A participação ativa no planejamento do parto e o respeito às escolhas pessoais promovem empoderamento e segurança, reduzindo traumas e práticas de violência obstétrica. No entanto, barreiras como intervenções médicas excessivas, falta de informação e pressões culturais ainda limitam a autonomia das mulheres. A superação desses desafios requer profissionais de saúde capacitados e protocolos que priorizem o respeito e a individualidade das gestantes, criando um ambiente acolhedor e humanizado. Juntos, apoio social e autonomia são pilares para uma maternidade mais saudável e equilibrada. **Conclusão**: O apoio social e a autonomia no período gravídico-puerperal são essenciais para o bem-estar das mulheres. Promovem saúde mental, física e emocional, fortalecendo vínculos e reduzindo riscos. Garantir redes de apoio e respeito às escolhas femininas é fundamental para experiências maternas positivas e cuidados humanizados, beneficiando mães e bebês.

**Palavras-Chave:** Apoio social, Autonomia feminina, Bem-estar materno

**REFERÊNCIAS:**

URIO, Ângela et al. Direitos no período gravídico puerperal: revisão documental. Research, Society and Development, v. 10, n. 13, p. e114101321064-e114101321064, 2021.

SALVADOR, Ester Luana Costa João; GOMES, Karin Martins. FATORES PSICOSSOCIAIS ASSOCIADOS AO PERÍODO GRAVÍDICO-PUERPERAL DA MULHER: UMA REVISÃO NÃO SISTEMÁTICA. Revista de Iniciação Científica, v. 18, n. 1, p. 54-64, 2020.

CREMONESE, Luiza et al. Apoio social na perspectiva da puérpera adolescente. Escola Anna Nery, v. 21, p. e20170088, 2017.

QUADROS, Jacqueline Silveira de. Suporte social à mulheres vivendo com hiv: repercussões no período gravídico puerperal. 2017.

CARVALHO, Camila Fernandes da Silva; BRITO, Rosineide Santana de. Rede de apoio no ciclo gravídico-puerperal: concepções de mulheres com deficiência física. Texto & Contexto-Enfermagem, v. 25, p. e0600015, 2016.