**GESTAÇÃO, PUERPÉRIO E SEXUALIDADE**

## **Victoria Amoedo Cazuquel**

Pós- graduanda em saúde da mulher pela DNA pós graduação, Lauro de Freitas - BA

**RESUMO**

**INTRODUÇÃO:** É considerado problema de saúde pública assuntos que se referem à sexualidade, afinal ela faz parte das necessidades humanas básicas, e nas fases da gestação e puerpério as alterações física, hormonais e emocionais têm impacto sobre a sexualidade da mulher, como alteração da libido, percepção sobre o sexo, amamentação e outros fatores. **OBJETIVO:** Relatar o impacto da sexualidade na vida de mulheres gestantes e puérperas. **METODOLOGIA:** Trata-se de uma revisão literária de abordagem integrativa. A busca foi realizada de abril de 2024, bases de dados: MEDLINE, BDENF - Enfermagem e LILACS via Biblioteca Virtual em Saúde. **RESULTADOS E DISCUSSÃO:** Um dos principais medo da mulher está diretamente relacionada as relações sexuais durante a gestação com o medo de prejudicar o bebê no primeiro trimestre da gestação e durante pós parto o medo da dor, principalmente em mulheres que tiveram algum tipo de laceração ou episiotomia. **CONCLUSÃO:**  Explorar o ponto de vista das mulheres sobre a sexualidade é possível observar que muitas veem apenas o ato sexual, a sexualidade tem ligação direta com quadros emocionais e relações interpessoais.

**INTRODUÇÃO:** É considerado problema de saúde pública assuntos que se referem à sexualidade, afinal ela faz parte das necessidades humanas básicas, e nas fases da gestação e puerpério as alterações física, hormonais e emocionais têm impacto sobre a sexualidade da mulher, como alteração da libido, percepção sobre o sexo, amamentação e outros fatores. É muito comum as disfunções sexuais nesses momentos da vida da mulher, demonstrando uma falta de conhecimento sobre as possíveis alterações que a atividade sexual pode impactar.

É de direito sexual e reprodutivo de todos expressar livremente sua orientação sexual, sem medo, culpa ou vergonha, ter acesso à informação e educação integral em sexualidade e saúde reprodutiva, receber cuidados de qualidade durante o ciclo gravídico-puerperal, com acesso a equipes profissionais e a serviços que promovam uma experiência positiva da gravidez e do parto, com saúde, segurança, integridade e dignidade, sendo de suma importância desmistificar os medos e mitos nas consultas de pré-natal e puerpério.

**OBJETIVO:** Relatar o impacto da sexualidade na vida de mulheres gestantes e puérperas.

**METODOLOGIA:** Trata-se de uma revisão literária de abordagem integrativa. A partir do objetivo de pesquisa, os quais foram extraídos dos vocabulários Descritores em Ciências da Saúde (DeCS). O cruzamento foi realizado com os operadores booleanos OR e AND. A busca foi realizada de abril de 2024, com acesso às bases de dados: Medical Literature Analysis and Retrieval System on-line (MEDLINE), BDENF - Enfermagem e Literatura Latino-Americana de Ciências da Saúde (LILACS) via Biblioteca Virtual em Saúde. Critérios de inclusão - publicado nos últimos 5 anos (2019 até 2024), português, disponíveis gratuitamente online. Critérios de exclusão - publicados com mais de 5 de anos (antes de 2019), revisão, duplicados e que fujam do objetivo.

**RESULTADOS E DISCUSSÃO:** Um dos principais medo da mulher está diretamente relacionada as relações sexuais durante a gestação com o medo de prejudicar o bebe no primeiro trimestre da gestação e durante pós parto o medo da dor, principalmente em mulheres que tiveram algum tipo de laceração ou episiotomia. Alterações como o aumento das mamas, mudança na cor da vulva e mamilos, possíveis manchas, estrias, inchaço, flacidez, tem impacto sobre a mulher principalmente no pós parto comparado a gestação.

Não é só o sobre o corpo físico, o emocional é diretamente abalado, a imagem com o próprio corpo e suas mudanças, suas expectativas referentes a maternidade, conexão amorosa e sexual com a parceria, afetando a libido, auto estima, desejo, frequência sexual, fatores externos como religião, crenças, culturais, classe econômica, contribui significativamente para esses desconfortos.

As alterações ocasionam a diminuição da qualidade de vida, principalmente no puerpério, juntando com o acúmulo de funções quando esta mulher retoma a jornada de trabalho. A demanda com o bebê, atividade doméstica e a jornada de trabalho, ou seja, acúmulo de função é uma grande problemática no cotidiano do casal, afetando momentos de intimidade, além da crença social da mulher como ser passiva e submissa sexualmente impacta diretamente na autonomia e autoconhecimento sexual, a fidelidade da parceria demonstrou ser uma preocupação constante para as puérperas, muitas relatam sentir uma obrigação em satisfazer sexualmente o parceiro.

O acompanhamento multiprofissional como, psicólogo, fisioterapeuta, enfermeiro e médico é de suma importância para uma boa promoção à saúde dessas mulheres, tanto na prevenção como no tratamento de disfunções sexuais, ansiedade, depressão pós parto, baby blues, que infelizmente é negligenciado pelos próprios profissionais. Grupo de apoio, consulta com profissional adequado e capacitado, estratégias de inclusão em rede de apoio, suporte familiar, são algumas formas de suporte no cuidado psíquico da mulher. Atualmente as consultas de planejamento familiar são limitadas à contracepção, limitando à educação sexual apenas aos cuidados contra ou após a gravidez.

Infelizmente muitos profissionais não demonstram ter um olhar para essas dores emocionais, se limitando quando apresenta sinais físicos relatados pela paciente, a amamentação é por exemplo um olhar que muitas vezes é limitado a esses desconfortos físicos. A saída do leite durante a relação, o cheiro do leite e mudança nas mamas podem impactar na visão do corpo da mulher como uma fonte de sexualidade e sensualidade, mesmo já sendo comprovado cientificamente o seu impacto sobre a redução de relação sexual e satisfação sexual. No pós parto o olhar geralmente é inclinado somente para contracepção sem orientação da mulher sobre a sexualidade, como os cuidados que a relação sexual exige devido às alterações corporais e a perspectiva sobre como a sensualidade com o seu novo corpo pode impactar no momento de conexões amorosas.

**CONCLUSÃO:**  Explorar o ponto de vista das mulheres sobre a sexualidade é possível observar que muitas veem apenas o ato sexual, a sexualidade tem ligação direta com quadros emocionais e relações interpessoais. Fatores ambientais e sociais tem influência direta em todas as fases da gestação, muitas demonstram ressignificar a sexualidade, mudando às práticas sexuais, abertas para novas possibilidades e descobertas, o puerpério demonstrou ser um dos momentos mais complexos emocionalmente para a mulher sobre o seu papel com a sexualidade. O momento da gestação e puerpério é permeada por medos, dores físicas e emocionais, fazendo de grande importância a equipe multiprofissional para o processo de educação em saúde, juntamente com uma rede de apoio. É visto uma grande falta de capacitação dos profissionais sobre o cuidado além do físico das gestantes e puérperas tendo um grande atraso para o cuidado humanizado.

**Palavras – chave:** Sexualidade1; Gestação2; Puerpério3.

**REFERÊNCIAS:**

1. Holanda, J. B. L. (2019). Influência do tempo e do tipo de aleitamento materno na resposta e na função sexual feminina. (Tese de doutorado, Escola de Enfermagem de Ribeirão Preto/USP).
2. Justino, G. B. S., Soares, G. C. F., Baraldi, N. G., Teixeira, I. M. C., & Salim, N. R. (2019). Saúde sexual e reprodutiva no puerpério: vivências de mulheres. Revista de Enfermagem UFPE on line, 13, e240054. https://doi.org/10.5205/1981-8963.2019.240054
3. Justino, G. B. S., Stofel, N. S., Gervasio, M. G., Teixeira, I. M. C., & Salim, N. R. (2021). Educação sexual e reprodutiva no puerpério: questões de gênero e atenção à saúde das mulheres no contexto da Atenção Primária à Saúde. Interface (Botucatu), 25, e200711. https://doi.org/10.1590/interface.200711
4. Marambaia, C. G., Vieira, B. D. G., Alves, V. H., Rodrigues, D. P., Almeida, V. L. M., & Calvão, T. F. (2020). A sexualidade da mulher no puerpério: reflexos da episiotomia. Cogitare Enfermagem, 25. Recuperado de http://dx.doi.org/10.5380/ce.v25i0.67195
5. NOTA TÉCNICA PARA ORGANIZAÇÃO DA REDE DE ATENÇÃO À SAÚDE COM FOCO NA ATENÇÃO PRIMÁRIA À SAÚDE E NA ATENÇÃO AMBULATORIAL ESPECIALIZADA – SAÚDE DA MULHER NA GESTAÇÃO, PARTO E PUERPÉRIO. / Sociedade Beneficente Israelita Brasileira Albert Einstein. São Paulo: Hospital Israelita Albert Einstein: Ministério da Saúde, 2019. 56 p.: il.
6. Oliveira, L. N., Marcon, S. S., Vieira, V. C. L., Teston, E. F., Medeiros, R. M. K., Furlan, M. C. R., Baratieri, T., & Serafim, D. (2023). Percepções e vivências de mulheres acerca da sexualidade durante o período de amamentação. REME - Revista Min Enferm, 27, e-1492. Recuperado de https://doi.org/10.35699/2316-9389.2023.38302
7. Pereira de Freitas, A. V., Pereira Soares, D., Antunes Casimiro, M. R., Gomes Nascimento, M. B., Ferraz Queiroga Freitas, F., & Costa Fernandes, M. (2023). Discursos de gestantes sobre a sexualidade na gestação: possibilidade para promoção da saúde. Saúde e Pesquisa, 16(3), e-11670. https://doi.org/10.17765/2176-9206.2023v16n3.e11670
8. Santana, M. R., Cunha, G. I. M., Sousa, M. E. P., Santana Silva, E. C., Sousa, J. C., Pacheco da Silva, L. R., et al. (2020). A sexualidade vivenciada por gestantes de alto risco de uma maternidade de alta complexidade. Revista Nursing, 23(268), 4646-4649. https://doi.org/10.36489/nursing.2020v23i268p4646-465
9. Silva, J. M., Zancanaro, Y., & De Biagi, J. (2021). Sexo e gravidez de alto risco: uma comparação da função sexual entre segundo e terceiro trimestres. Femina, 49(7), 421-424.
10. Siqueira, L. K. R., Pimentel de Melo, M. C., & Leal de Morais, R. J. (2019). Pós-parto e sexualidade: perspectivas e ajustes maternos. Revista de Enfermagem UFSM, 9, e58. https://doi.org/10.5902/2179769233495