PONTIFÍCIA UNIVERSIDADE CATÓLICA DE GOIÁS

ESCOLA DE CIÊNCIAS SOCIAIS E SAÚDE

CURSO DE ENFERMAGEM

**GEOVANA MARTINS SILVA**

**GRAVIDEZ E PUERPÉRIO DURANTE A GRADUAÇÃO EM ENFERMAGEM: UM RELATO DE EXPERIENCIA SOBRE OS DESAFIOS ENFRENTADOS**

Goiânia

2022

**GEOVANA MARTINS SILVA**

**GRAVIDEZ E PUERPÉRIO DURANTE A GRADUAÇÃO EM ENFERMAGEM: UM RELATO DE EXPERIENCIA SOBRE OS DESAFIOS ENFRENTADOS**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado como requisito para a obtenção do título de bacharel em enfermagem pela Pontifícia Universidade Católica de Goiás.

 Orientadora: Profª. Drª. Thaís de Arvelos Salgado

**Goiânia**

**2022**

**SUMARIO**

1. INTRODUÇÃO.............................................................................................. 04
2. OBJETIVO......................................................................................................10
3. MÉTODO........................................................................................................11
4. RESULTADOS...............................................................................................12
5. DISCUSSÃO...................................................................................................19
6. CONSIDERAÇÕES FINAIS..........................................................................20
7. REFERÊNCIAS.............................................................................................21

**RESUMO**

**Introdução:** A gravidez é marcada como um certo tipo de medo e dor para a mulher, seja ela mãe pela primeira vez ou pela segunda vez, essa categoria deve receber alguma atenção especial durante todo o pré-natal e até mesmo durante o parto. A atenção primária deve existir e estar conectada a todas as mudanças possíveis de vida e psicológicas. As mudanças fisiológicas que ocorrem durante a gravidez, sejam pequenas ou significativas, são as mudanças mais evidentes que o corpo humano pode sofrer, gerando medo, dúvida, dor, fantasia ou apenas curiosidade pelas mudanças que ocorrem no corpo. **Objetivo:** Relatar a experiência das expectativas e dos desafios enfrentados no período de gestação e puerpério durante a graduação em enfermagem, apontando os fatores que ocasionam medo e insegurança de ante uma mãe primípara. **Método:** Trata-se de um estudo descritivo, do tipo relato de experiência, que consistiu em descrever a experiência de uma estudante, acadêmica do curso de graduação em enfermagem, sobre sua vivência na gestação e no puerpério durante as atividades acadêmicas, diante das dificuldades e desafios próprios desses períodos e ainda, durante a pandemia da COVID-19. **Resultados:** Sendo acadêmica de enfermagem nos últimos dois períodos, a experiencia vivida durante a graduação como gestante e puérpera, foi muito difícil, tive que contar com o apoio da minha mãe e esposo, para que eu conseguisse me formar sem atrasar o período. **Considerações finais:** Foi difícil e desafiador, mais do que as expectativas criadas, mas o grande amor pela minha filha e o sonho de me formar me deram forças. O apoio da família foi fundamental.

**Palavras-chave:** Gravidez não planejada; Acontecimentos que Mudam a Vida; Formação Acadêmica.

**1 INTRODUÇÃO**

A gravidez é marcada como um certo tipo de medo e dor para a mulher, seja ela mãe pela primeira vez ou pela segunda vez, essa categoria deve receber alguma atenção especial durante todo o pré-natal e até mesmo durante o parto. A atenção primária deve existir e estar conectada a todas as mudanças possíveis de vida e psicológicas (COSTA et al., 2018).

As mudanças fisiológicas que ocorrem durante a gravidez, sejam pequenas ou significativas, são as mudanças mais evidentes que o corpo humano pode sofrer, gerando medo, dúvida, dor, fantasia ou apenas curiosidade pelas mudanças que ocorrem no corpo. É imprescindível que esses sentimentos sejam compartilhados com os profissionais de saúde durante o pré-natal, ou mais especificamente, com enfermeiros e médicos (COSTA et al., 2010).

A ocorrência e o desenvolvimento da gravidez são considerados fenômenos complexos, embora não tenham as características de um estado patológico. Nesse estágio, profundas mudanças psicológicas, orgânicas e físicas ocorreram, com impactos psicológicos e sociais na vida das mulheres e de suas famílias, e podem até ser vistas como um episódio de crise nos ciclos evolutivos de muitas mulheres (COSTA et al, 2010).

As gestantes percebem uma grande mudança causada pela gravidez e que são voltadas para o ganho de peso, mamas e abdômen, e cada mulher destaca essas mudanças de acordo com o período da gravidez, já que o segundo e o terceiro período se destacam como as mudanças físicas mais significativas (COSTA et al, 2010).

Durante a gravidez os hormônios têm aumento bem elevado em sua concentração, causando algumas alterações no corpo da mulher a fim de proporcionar um crescimento suficiente para o bebê, o que pode causar alterações importantes de órgãos e comportamentos da mulher, podendo até causar depressão, seus sintomas, podem ser ansiedade, desatenção, insônia, falta de energia, letargia, irritabilidade, alterações no apetite. Mudanças fisiológicas também ocorrem e podem ser diversas, como seios aumentados, desejo, náuseas, desconforto, fraqueza e diferentes tipos de corpo (VIEIRA, 2013).

Pesquisa aponta a certeza do ganho de peso durante a gestação, processo considerado natural durante a gestação, pois as necessidades nutricionais e metabólicas da mãe aumentam para o correto desenvolvimento e crescimento fetal, o que leva a alguns quilos de ganho para a gestante. No entanto, deve-se observar que logo após o parto, as mulheres geralmente retornam à sua condição física anterior à gravidez (ALVES, BEZERRA, 2020).

O aumento do volume mamário durante a gravidez está diretamente relacionado ao processo de amamentação. Em artigo sobre pesquisa em aleitamento materno publicado desde 2000, foram enfatizados os seguintes pontos: sua importância nas primeiras fases da vida e seu impacto na saúde da criança constituem a saúde pública com maior potencial de redução da mortalidade infantil Intervenção isolada; além dos efeitos da amamentação na saúde da mulher, incluindo amenorreia pós-parto e os intervalos maiores de gravidez resultantes (ARAÚJO E REA, 2006).

O que mais cresce durante a gravidez é o abdômen, então a criança pode crescer normalmente. À medida que o útero em crescimento se estende para a cavidade abdominal, seu volume aumenta. A distensão abdominal é um dos sinais mais expressivos da gravidez, e a fala mostrou que as alterações relatadas pelas gestantes são mais pronunciadas durante a gravidez sem aprofundar ainda mais o processo de amamentação. (ALVES, 2020).

Por ser um fator gerador de ansiedade, a gravidez pode tornar as mulheres mais suscetíveis a distúrbios emocionais. A gravidez e o parto são os estágios com maior incidência de distúrbios psicológicos femininos, como a intensidade das mudanças psicológicas relacionadas a fatores como família, casamento, sociedade, cultura e personalidade da gestante. O artigo aponta que 25% a 35% das mulheres apresentarão sintomas de depressão durante a gravidez, variando de condições temporárias benignas a condições graves que podem causar danos irreparáveis ​​à gestante. Dependendo do grau, essas mudanças podem causar sérios danos às interações sociais das mulheres, causar sérios problemas interpessoais, dificultar e, em alguns casos, até excluir as mulheres grávidas das relações sociais, como o trabalho. Locais que podem interferir na produtividade (VIEIRA, 2013).

Diante de todas as alterações fisiológicas causadas pela gravidez, antes de iniciar um programa de exercícios físicos, as gestantes devem ser encaminhadas por um obstetra a uma clínica geral para avaliação. Embora o exercício físico traga muitos benefícios para a gestante, o acompanhamento médico deve ser realizado durante a execução. Portanto, as atividades esportivas para gestantes devem ser realizadas sempre por profissionais qualificados e bem treinados e sempre acompanhados por um médico. (ACENCIO et al, 2016).

Existem algumas contraindicações as mulheres grávidas, e essa contraindicação pode ser total ou parcial que são os exercícios físicos. O profissional que se dedica à atividade física da gestante deve compreender como lidar com as contraindicações determinadas pelo médico, para evitar problemas e situações perigosas para a mãe e o filho no futuro (ACENCIO et al, 2016).

Uma qualidade de vida melhor, diminuir o estresse e prevenir comorbidades durante a gestação, as práticas de exercícios físicos, avaliação e orientação nutricional, programas para preparar o parto, estão ligados diretamente ligados na tentativa de ter uma gestação saudável. (SURITA, NASCIMENTO, SILVA, 2014).

O período da gravidez é o momento ideal para os profissionais da saúde fazer intervenção, pois as mulheres estão bem mais próximas dos profissionais, realizando consultas constantes, exames de rotina e obtendo uma serie de orientações, visando também que durante esse período estão mais abertas para os benefícios de uma qualidade de vida saudável buscando melhoria para si mesma e seus filhos (SURITA, NASCIMENTO, SILVA, 2014).

A prática dos exercícios físicos de forma controlada e indicada pelo profissional de saúde, tem sido aceita tanto pela comunidade cientifica quanto pela mídia, como parte de estilo de vida saudável. Quando se trata de mulheres gravidas, nas últimas três décadas, teve uma mudança no paradigma em relação as recomendações antigas como de repouso ou pausa em qualquer tipo de atividades, seja ela trabalhista, físicas entre outras, para que durante esse período de gestação seja estimulada as práticas de exercícios (SURITA, NASCIMENTO, SILVA, 2014).

No período da gravidez, as necessidades nutricionais aumentam com a finalidade de um crescimento e o desenvolvimento do bebê e o metabolismo da mãe. Portanto, levando em consideração as diferenças individuais, as recomendações de uma dieta nutricional devem ser adequadas para todas as mulheres. Sendo assim, recomenda-se que a gestante adote um estilo de vida mais saudável, que deve ser iniciado antes da gravidez para melhorar a saúde da mãe e diminuir os riscos de complicações e certas doenças no bebê durante a gravidez (TEIXEIRA et al., 2021).

As necessidades de energia durante a gravidez aumentam com o terceiro trimestre da gravidez. Portanto, uma vez que não há mudança significativa no gasto energético total e o ganho de peso no primeiro trimestre é pequeno, é recomendado apenas aumentar o gasto energético adicional no segundo e terceiro trimestres. Além dos 2.000 kcal recomendados por dia, 340 e 450 kcal adicionais são recomendados no segundo e terceiro trimestres, respectivamente (TEIXEIRA et al., 2021).

Ao longo do segundo e terceiro trimestres, as necessidades de proteína aumentam. Entretanto, uma "dieta normal" pode gerar esses aumentos e a biodisponibilidade das proteínas aumenta durante este período. O aumento da demanda se deve à contribuição da proteína para a formação da placenta, o crescimento do tecido uterino e o crescimento do bebê (TEIXEIRA et al., 2021).

Além de uma adequada nutrição, no período da gestação, o estado de espírito, humor, disposição, bem-estar da mulher, está ligado diretamente com a vida sexual ativa. O estudo também mostrou que fatores como, tristeza, mal humor, medo, anseios, sonolência, culpa, também está relacionado ao sexo negativamente na vida sexual do casal. Durante esse período da gestação a vida sexual da gestante pode estar mais ativa se não houver os desconfortos físicos (ARAUJO et al., 2012).

Porém, o interesse pela atividade sexual tem uma pequena diminuída no primeiro trimestre, e aumenta no último trimestre da gestação. Estes dados se mostram variáveis entre cada gestação. Isso mostra que cada mulher tem uma forma de lidar com seu próprio corpo, podem vir ater dificuldades nesse período levando consequências negativas em seu relacionamento sexual. (ARAUJO et al, 2012).

Atualmente, o mundo tem enfrentado a pandemia da COVID-19, que é uma doença causada pela infecção pelo novo coronavírus, SARS-CoV-2. O vírus em questão se espalhou rapidamente pelos países do mundo e colocou diversos grupos populacionais em situação mais vulnerável, como é o caso das gestantes, uma vez que essa doença pode trazer diversas complicações, que podem afetar gestantes e fetos. E, por isso, segundo Estrela (2020, p.1), “faz-se necessário refletir sobre o estar gestante em tempos de pandemia da COVID-19 e a importância do cuidado profissional, sobretudo de enfermeiras, a fim de superar os inúmeros desafios que permeiam esse contexto”.

A própria gravidez é um período que ocasiona uma série de alterações fisiológicas, que podem prejudicar a imunidade. Devido ao alto risco de morbidade e mortalidade, a Organização Mundial da Saúde (OMS) classifica as mulheres grávidas como um grupo de risco para Covid-19 (Estrela 2020).

Geralmente, na maioria dos casos de infecção pelo novo coronavírus, os sintomas são mais leves, por exemplo, a febre e a tosse seca, mas, no caso de infecções em gestantes no segundo trimestre, podem ocorrer sintomas mais graves, como fadiga, dispneia e diarreia, coriza e congestão nasal. Algumas das gestantes podem apresentar sintomas ainda mais graves como síndrome respiratória aguda (ESTRELA, 2020).

Durante a gravidez, além de mudanças hormonais bastante intensas, existem também questões relacionadas à extinção materna, definida como proteger e cuidar do filho de forma amorosa e afetuosa, que pode se desenvolver ao longo da vida. Portanto, a gravidez e a vivência da pandemia de COVID-19 podem trazer insegurança e medo, principalmente porque os estudos não confirmaram a gravidade da doença. É nessa situação que os profissionais de saúde, principalmente os enfermeiros, devem refletir sobre seu comportamento a fim de diminuir o impacto da doença no binômio mãe-filho. Além disso, estratégias de cuidado que acolham e proporcionem bem-estar à mulher devem ser elaboradas ao longo da gestação e do parto (ESTRELA, 2020).

Com todas as alterações da gravidez e ainda com a pandemia, fica ainda mais evidente o desafio par as gestantes conciliarem suas atividades de vida diária, as mudanças fisiológicas e psicológicas com as atividades da vida acadêmica.

No ambiente universitário em que vivemos, temos consciência das preocupações que as universitárias têm quando não planejam engravidar, o que pode levar à vida física, emocional e acadêmica prejudicada, assim como à frequência às aulas e às notas (CAVALCANTE, 1988).

De acordo com pesquisa realizada em 2016, em colaboração com o Ministério da Educação, a Organização dos Estados Ibero-Americanos (OEI) e a Academia Latino-Americana de Ciências, a gravidez é um dos motivos pelos quais as meninas brasileiras abandonam os estudos (ABRAMOVAY *et al*., 2015).

Diante de tantas mudanças decorrentes de uma gestação na vida de uma mulher somadas ao desafio período puerperal e à necessidade de conciliar todas essas mudanças com as atividades acadêmicas, questiona-se: a vivência relatada por uma acadêmica de enfermagem nessa situação pode contribuir para o enfrentamento de pessoas envolvidas nesse contexto?

O relato da experiência vivenciada pode revelar sentimentos, necessidade físicas e emocionais da gestante / puérpera acadêmica com o intuito de auxiliar as pessoas envolvidas nesse contexto, como a própria acadêmica, colegas de curso, docentes e familiares a promoverem uma rede de apoio para possibilitar que a gestante/puérpera não abandone as atividades acadêmicas e tenha também bem-estar físico e emocional durante todo esse processo.

**2 OBJETIVO**

Relatar a experiência das expectativas e dos desafios enfrentados no período de gestação e puerpério durante a graduação em enfermagem, apontando os fatores que ocasionam medo e insegurança de uma mãe primípara.

**3 MÉTODO**

Trata-se de um estudo descritivo, do tipo relato de experiência, que consistiu em descrever a experiência de uma estudante, acadêmica do curso de graduação em enfermagem, sobre sua vivência na gestação e no puerpério durante as atividades acadêmicas, diante das dificuldades e desafios próprios desses períodos e ainda, durante a pandemia da COVID-19.

**4 RESULTADOS**

Hoje, com 23 anos de idade, sou acadêmica do curso de graduação em enfermagem da Pontifícia Universidade Católica de Goiás. Tive meu primeiro e único relacionamento com quem agora estou casada, e que já dura seis anos e seis meses. Tive dois momentos bem importantes e bem marcantes quando descobri a minha gravidez.

Nunca pensava que eu iria ser mãe tão cedo, tinha sonhos de me formar, casar conquistar minha vida financeira e me estabilizar profissional e financeiramente, para depois começar a ter filhos. Entretanto, totalmente diferente, tive uma gravidez não planejada, que, no começo foi um choque muito grande para mim, pois na reta final da faculdade, sem estabilidade financeira nenhuma, me bateu um grande desespero pois só sabia chorar, fiquei com medo de não conseguir, dos julgamentos, das críticas, dos meus pais não me aceitarem, da rejeição, da mudança que meu corpo iria sofrer, da vida mudar radicalmente, sair da zona de conforto da casa dos meus pais para encarar outra realidade totalmente diferente do que eu estava acostumada. Sempre quis planejar minha vida, mas os meus planos nem sempre são os mesmos de Deus.

**A descoberta da gravidez e os medos**

Na primeira semana de agosto, sonhei que eu cuidava de um bebê, uma menina, no sonho ela era linda, acordei bem impressionada com o sonho, mas não me lembrava dos detalhes. No decorrer da semana, tivemos um encontro de família na casa do meu padrinho, onde minha tia e uma prima também relataram ter sonhado com bebê, e minha tia disse que teria uma grávida na família e que não iria demorar para descobrirmos. Até então, eu não senti que fosse eu, pensava que fosse outra pessoa e fiquei tranquila.

Na mesma semana tive um encontro de amigas, do nada surgiu assunto de bebê, e então eu comecei pensar e lembrar dos acontecimentos que estava tendo comigo no decorrer desses dias, em que na semana anterior eu tive vários desejos alimentares e ainda, a menstruação atrasada e estava muito sonolenta, foi então que comecei a pensar que pudesse estar grávida.

No domingo dos pais, resolvi fazer o teste, fiz com muito medo do resultado, quando deu positivo, eu não tive nem reação, demorei um tempo para raciocinar que estava positivo. Logo em seguida, já comecei a chorar, chorava tanto, só pesava nos meus pais, e que ali minha vida tinha acabado, logo contei para meu namorado.

Fiquei o dia inteiro sem conseguir disfarçar minha preocupação, mas não consegui contar para ninguém. No dia seguinte, fiz outro teste, resultado positivo de novo e voltei a chorar. Em seguida, marquei logo uma ultrassonografia (USG), em uma clínica localizada no shopping próximo à minha casa, para que eu realmente acreditasse que eu estava grávida, pois até então, não estava acreditando, sem dar detalhes ao pessoal da clínica, fui tratada como se estivesse ali para fazer a primeira USG indicada pelo médico, mas não, fui mesmo só para confirmar.

No momento em que me chamaram para entrar para sala já comecei entre em desespero, meu coração disparou e minha cabeça começou a doer, deitei-me na maca e a médica começou o exame ela começou a falar as medidas do útero, eu já estava entendo que realmente ali tinha um bebê, logo depois ela falou as medidas dele e soltou o som para a gente escutar o coraçãozinho bater, nesse momento fiquei feliz e emocionada, e ao mesmo tempo bem preocupada. Veio um turbilhão de pensamentos do tipo “como irei terminar minha faculdade? Bem na reta final!”, “como irei dar a notícia para meus pais? Meu pai ficará super decepcionado comigo”, “que tremenda responsabilidade agora, minha vida vai mudar completamente”, diferente de mim, o meu, agora, esposo foi bem tranquilo, ficou super feliz e não viu problema nenhum.

Foi muito difícil contar para família, principalmente materna, pois meus familiares são muito conservadores. Eu mesma não consegui, meu esposo que contou para a minha mãe primeiro, ela não gostou muito, choramos juntas, ela deu o sermão de ter engravidado sem casar, sem concluir a faculdade e etc. depois demos a notícia para a mãe dele, ficou super feliz também, depois meu esposo contou para meu pai, eu não consegui, só sabia chorar, tive uma surpresa com a reação do meu pai, pois pensei que fosse brigar comigo e ficar com raiva de mim, mas pelo contrário, ele gostou e me apoiou, me deu toda tranquilidade que poderia.

Desde quando descobri minha gravidez, foi tudo muito tranquilo, do ponto de vista fisiológico, não senti enjoo e nem mal-estar. Continuei minha vida normal, fazendo o que eu já fazia e não parei atividade alguma, continuei praticando Futvolei, fazendo meu estágio na medida do possível, e foi incrível.

Fisicamente, estava tudo bem, mas já psicologicamente só de mal a pior, chegava em casa e só sabia chorar, pois não queria que minha vida tivesse essa mudança tão brusca e rápida como teve.

Fiquei com receios ao escolher o médico para o pré-natal, pois como mãe de primeira viagem, eu estava com medo, medo de não conseguir um bom médico, de não me tratarem bem e nem o meu bebê, estava com medo de tudo. Comecei meu acompanhamento pré-natal com um médico em uma clínica, fiz a primeira consulta, não gostei porque achei muito superficial por ser a primeira consulta.

Consultei então com uma mulher, uma senhora, tive umas três consultas com ela, também não gostei muito, pois eu conversava sobre minhas dúvidas com ela, e ela não sabia me responder, troquei novamente de médico, fui para um médico senhor, gostei dele, mesmo ele sendo do modelo antigo mais era bem direto, eu tinha muita dúvida de qual parto queria. Pensava muito pensava muito na cirurgia cesariana porque tinha medo da dor do parto normal e ele me apoiou e não interferiu na escolha, fez tudo do jeito que eu queria.

**A gestação**

Primeiro trimestre da gestação, foi bem tranquilo, não senti nada apenas sono e cansaço, minha ficha ainda não tinha caído de que eu estava grávida, então continuei fazendo tudo, arrumava a casa como de costume, treinava, e fui atrás de todos os primeiros exames que são passados, quase não tive mudanças na vida no primeiro trimestre, pois quando eu descobri já estava com dois meses.

No segundo trimestre, minha barriga já começou a aparecer, então comecei a me adaptar, estava estagiando o internato I na unidade básica de saúde. Todo mundo de lá era um amor comigo, me tratava super bem, com carinho. Nas atividades práticas, fazia consultas de crescimento e desenvolvimento da criança, exame citopatológico, consultas de pré-natal, também fiquei algumas semanas na vacinação de rotina e na sala de procedimentos como teste do pezinho, teste da mamãe, troca de sonda vesical, curativos, retiradas de pontos e algumas administrações de medicamentos.

Desde quando eu descobri a gravidez, logo parei de tomar refrigerantes, bebidas alcoólicas, e passei a me alimentar melhor, com várias refeições ao dia em pequenas quantidades, com mais ingestão de frutas e verduras. Também mantive os exercícios físicos, como o Futevôlei, tinha um treino de preparo físico e um dia da semana jogava.

No quarto mês de gestação comecei a inchar os pés, eles ficavam muito edemaciamos, e eu nunca entendia o porque, não sentia dores e nem pesados, mas eles era muito inchados, ficava por entender pois além de fazer exercícios físicos, tinha uma alimentação mais regulada e menos salgada possível, então a médica resolveu passar um exame de curvatura glicêmica, na finalidade de pesquisar uma possível diabetes gestacional e ainda, prescreveu a ingestão de uso contínuo de ácido acetilsalicílico com intuito de já prevenir uma suposta hipertensão. Saiu o resultado do exame e no retorno médico, ela diagnosticou como positivo para diabetes gestacional.

Assim foi caminhando minha gestação, ainda na casa dos meus pais, chateada porque eu sabia que não era certo o que estava acontecendo, queria uma casa para a gente morar, mas ao mesmo tempo, não queria sair da casa dos meus pais, porque lá sempre tive de tudo, nunca precisei me preocupar com nada, com despesas, com absolutamente nada, tinha todo o conforto, e eles sempre fizeram de tudo para mim. Mesmo assim, eu e meu esposo decidimos que iríamos alugar uma casa, então minha mãe preparou um enxoval para mim, do jeitinho que eu queria.

Quando chegou no último trimestre da gestação, foi ficando mais difícil, minha barriga cresceu de repente e ficou enorme, pesada, minhas costas começaram a doer, não conseguia mais fazer exercícios, ficava mais sentada ou deitada, pois juntou com o inchaço, tudo ficou difícil, respirava com dificuldade, para dormir não achava posição certa, comecei a sentir fisicamente a gravidez a partir do oitavo mês.

Fiz todas as USG recomendadas, e até além do necessário, na tentativa de descobrir o sexo do bebê. Tinha vontade de fazer o exame de sexagem, mas preferia fazer a USG, pois dava para acompanhar o bebê e não tive ansiedade para saber, apesar de todos ao meu redor estarem curiosos para saber o sexo. Comecei a ganhar alguns presentinhos unissex.

Quando cheguei no 7º mês conseguimos saber o sexo, fizemos outra USG morfológica, em que foi possível ver o sexo do bebê, pedi para que não falasse para a gente, porque eu ainda queria fazer um chá revelação. Fiquei uma semana decidindo se ia fazer uma revelação só para nós da família apenas íntimos, ou se iríamos fazer junto a um chá de fralda, como estava muito em cima da hora ao dava para organizar um chá de fralda aberto para todos os convidados, então decidimos fazer uma revelação no parque, comprei velas de fumaça com a cor do sexo, pedindo para que a vendedora pegasse a vela mais sem falar para nós. Veio o momento, fiquei super ansiosa, ficamos de costa para a vela e minha cunhada acendeu, começou a sair a fumaça cor de rosa e já pulei de felicidade, achei ótimo fiquei super feliz, foi super emocionante, meu pai chorou, eu chorei, foi pura emoção.

Já próximo ao final da gestação, alugamos um apartamento, e começamos a fazer a mudança, quase não consegui ajudar, minha mãe e meu esposo que arrumaram tudo, pois eu queria e tentava ajudar mais não consegui, pois a barriga estava enorme e pesada. Minha mãe passou a fazer tudo e me ajudar em casa.

Tive a última consulta com o médico quase no final de fevereiro, onde marcamos o dia do parto, seguiu a consulta normal como de costume, pesou, fez exame físico, e logo conversamos sobre a data, ele sugeriu dia nove de março, logo aceitei, por ser dia nove, pois o meu aniversário seria um mês depois, dia nove de abril. Saí da sala já um pouco animada e ansiosa, porque além de querer ver a bebê logo, iria diminuir um pouco do peso que eu estava sentindo, pois estava sentindo muita dor.

Na última semana da gestação, fiquei mais de repouso, no último domingo, dia seis de março, teve um aniversário do meu sobrinho de um ano, fiquei com ele durante o dia, mas ao final da tarde quando chegou o momento da festa, comecei a sentir fortes dores nas pernas, e então fiquei a festa inteira sentada, para que não adiantasse o parto. Guardei repouso até chegar o dia do parto.

Dia nove chegou, eu acordei bem cedinho, super ansiosa, me arrumei, coloquei um vestido rosa que eu mais gostava, me maquiei, e fomos para maternidade, chegando lá o médico já estava me esperando, preenchi alguns papéis e antes mesmo que eu terminasse o médico já estava na sala me esperando, a técnica de enfermagem me chamou para trocar de roupa, coloquei uma camisola disponibilizada por eles e uma toca na cabeça, na hora da troca de corredor, ao passar para sala de cirurgia, meu coração disparou, eu estava com tanto medo, pois nunca tinha passado por nenhuma cirurgia antes.

Sentei-me na maca e logo veio a anestesista para aplicar a injeção, ainda com muito medo, elas me deitaram na maca, eu só pensava como seria, se iria incomodar, se eu ia sentir o corte, qual o tamanho seria o corte, se iria dar certo. Minha mãe entrou na sala e já foi direto falar comigo, quando eu a vi, senti um pouco mais tranquila, senti meu corpo adormecer e passados alguns minutos eu escutei um chorinho, nessa hora veio uma emoção tão forte, que eu só queria chorar, escutei minha mãe gritando “filha ela é branquinha!” Nessa hora eu ri muito, achei muito engraçado a expressão dela, ela nasceu em torno de oito e meia da manhã.

 A enfermeira trouxe a bebê para perto de mim, não consegui vê-la direito, mas a senti um pouquinho e já a levaram para fazerem os primeiros procedimentos. Continuei na sala e o médico finalizou a cirurgia, nesse momento foi me dando sono, fechei os olhos mas escutava a tudo o que as pessoas falavam, mas logo dormi.

Acordei e estavam no apartamento minha mãe, meu esposo e a bebê, toda cor de rosa. Como eu ainda não podia levantar, minha mãe colocou o bercinho dela bem ao meu lado para que eu pudesse vê-la melhor, fiquei encantada com tanta perfeição, fiquei tão apaixonada nela, e logo dormi novamente. Minha mãe que ficou comigo no hospital, dormi quase o dia inteiro, a bebê às vezes chorava um pouco, começamos a pensar que pudesse ser fome, e então minha mãe chamou a técnica de enfermagem que veio para me ajudar.

Esse momento não foi bom, pois ela não me ensinou, apenas pediu para virar de lado, pois ainda estava deitada, colocou a bebê ao meu lado, e eu mesma tive que colocá-la para mamar, mesmo sem saber bem como fazia, então demorou um pouco, porque a posição não estava favorável e ela, muito pequena, não conseguia pegar a mama. Pedi para minha mãe tirá-la, porque daquela forma não teríamos sucesso. Mais tarde, levantei-me por completo, sentei-me na cama, estava com muita sede e fome, já liberada para comer, logo em seguida chegou a refeição.

No dia seguinte, fui liberada para ir para casa, me senti aliviada, pois já não estava aguentando ficar no hospital. A primeira noite em casa foi muito difícil, pois a bebê ainda não pegava bem o peito, então ela não dormia, e passamos a noite acordados com ela. Eu estava exausta, comecei a chorar, pelo cansaço e por ela não parar de chorar também. Assim passamos por três dias, meu leite não descia e ela não pegava o peito, eu já desesperada tomei uma vitamina de leite com goiabada, e no dia seguinte meu leite desceu. Mas logo a mama já ingurgitou e eu passei o dia inteiro tentando amamentar e sentindo dor no peito.

Já não sabia mais o que fazer, resolvi ir ao banco de leite de uma maternidade. Chegando lá, fui atendida, uma técnica de enfermagem avaliou a mama e começou a massagear uma mama, sentia tanta dor que cheguei a gritar, pois doía muito para massagear e para ordenhar, depois de ter esvaziado um pouco a mama, a técnica colocou a bebê para mamar. Eu achei muito bom pois ela encaixou certinho, mamou tanto que ficou molinha. Quando foi passar para a outra mama a técnica avaliou primeiro, e me encaminhou para a médica, pois ela estava avermelhada, poderia ser começo de mastite a médica prescreveu um anti-inflamatório e orientou a fazer a massagem nas mamas.

Os dias foram passando, minha mãe me ajudando em tudo, estava me alimentando apenas com sopa, até inteirar os quinze dias. Quando completou os quinze dias minha mãe foi embora, comecei a cuidar da minha filha sozinha. Não tive dificuldades em cuidar dela, dava banho sem dificuldades, trocava fraldas e a cada duas horas a amamentava. Mas meu tempo era exclusivamente para ela, não conseguia fazer mais nada, como por exemplo trabalhos da faculdade, organizar a casa, nem preparar uma refeição.

Quando iria completar trinta dias, a professora de internato entrou em contato comigo, para que eu começasse a ir para o campo de estágio quando eu completasse quarenta e cinco dias após o parto. Junto com meu esposo e minha mãe, decidimos que seria melhor para que eu pudesse completar a faculdade e acreditando que daria certo, pois eu iria tirar o leite, minha mãe cuidaria da bebê com o auxílio do meu esposo, enquanto eu fizesse estágio. Assim ficou combinado.

Comecei a fazer os estágios achando que seria tranquilo, mas não foi. E só fez piorar meu estado físico e psicológico, pois não conseguia fazer nada, uma vez que saía muito cedo de casa, deixava a bebê na casa da minha mãe e seguia caminho para o hospital. Quando chegava do internato, já banhava e tirava o leite, pois as mamas estavam bem cheias, amamentava, depois ia para minha casa. Não tinha tempo para descansar, pois a bebê chorava muito, pois sentia muitas cólicas.

Minha filha sentia muita cólica. A partir dos vinte dias de vida, ela começou a sentir fortes cólicas, isso me deixava desesperada, porque o choro dela era muito forte e se contorcia. Mesmo utilizando com as medicações prescritas não melhorava.

Então, tudo isso dificultou muito para conseguir conciliar todas as tarefas da graduação, os cuidados com a bebê e o autocuidado. Mesmo sabendo que precisava desenvolver as atividades acadêmicas, nem sempre conseguia, o que me deixava triste e preocupada.

**5 DISCUSSÃO**

As mudanças corporais decorrentes da gestação, especialmente no último trimestre, proporcionam desconforto físico, inclusive causando dores, levando a limitações até mesmo de atividades básicas do cotidiano, assim como também citado em estudo de Zanatta, Pereira e Alves (2017).

Esse fato, contrariou a algumas expectativas geradas no início da gestação, de manter uma vida ativa, com continuidade de todas as atividades exercidas antes da gestação. E, mesmo com todos os cuidados de uma dieta saudável e manutenção de atividades físicas, o surgimento da diabetes gestacional aconteceu, levando a um ganho de peso maior do que o esperado. Mas, como havia um acompanhamento pré-natal adequado, foi possível realizar o diagnóstico precoce e prevenir as complicações gestacionais que poderiam levar à macrossomia fetal, parto prematuro, entre outras (SOCIEDADE BRASILEIRA DE ENDOCRINOLOGIA E METABOLOGIA, 2008).

O período de puerpério tem suas dificuldades, e a mulher se vê que perante as circunstâncias, precisa cuidar mesmo que esteja frágil e também precisa de auxílio (CAMPOS; CARNEIRO, 2002). No âmbito dessas considerações analisamos, que há grandes dificuldades quanto a amamentação, as atividades diárias em casa, e desenvolver atividades da graduação. Não imaginaria que seria tão difícil conciliar isso tudo, apesar de tudo isso não tive dificuldade com os cuidados do bebê, pois o aprendizado que obtive na graduação facilitou nesse sentindo de mãe

É de fundamental importância contar com apoio de pessoas para o suporte necessário nesse período (ZANATTA; PEREIRA; ALVES, 2017). Ao nascimento de um bebê, o marido da mãe e sua própria mãe (avó do bebê) se destacam na maioria das vezes, as principais fontes de apoio à mãe. Tendo uma rede de apoio social se demonstra grande importância na gestação, no período de pós-parto, puerpério e no retorno da mulher ao trabalho, onde foi preciso novas opções para o cuidado de bebês e crianças pequenas. Ainda que o emprego materno se torne muitas vezes uma sobrecarga para a mulher, pelo fato de trabalhar fora, faz com que aumente a participação paterna nos cuidados do bebê e nas tarefas de casa, embora que a maioria das tarefas ainda continuarem a cargo da mulher (RAPOPORT; PICCININI, 2006).

**6 CONSIDERAÇÕES FINAIS**

Minha rotina desde a gravidez até o puerpério sempre foi muito difícil, desde a aceitação da gestação até entender que tudo tinha mudado, conseguir conciliar os afazeres de casa e faculdade junto com os cuidados da bebê.

Às vezes me pergunto de onde saiu tanta força. E eu olho para ela e vejo essa força através dela, a cada sorriso que ela me dá, e até mesmo pelo choro de dor ou de quando está com fome. Percebi que minha vida teria realmente que ter essa mudança, e se ela veio foi porque Deus permitiu, Deus me deu minha filha de presente, sinto um amor tão grande por ela que é inexplicável, sinto que esse amor é maior do que eu, é maior que meu cansaço do dia, é maior que todo esse esforço que estou fazendo para me formar.

**REFERÊNCIAS**

ACENCIO, F. et al. Efeitos Fisiológicos Decorrentes do Exercício Físico no Organismo Materno Durante a Gestação. Cinergis. Santa Cruz do Sul, v. 18, n. 1, p. 73-76, jan./mar. 2016.

ALVES, Tuanne Vieira; BEZERRA, Martha Maria Macedo. Principais Alterações Fisiológicas e Psicológicas Durante o Período Gestacional. Id on Line Rev.Mult. Psic., vol.14, n.49, p. 114-126, Fevereiro, 2020.

ARAÚJO, N. et al. Corpo e Sexualidade na Gravidez. Rev Esc Enferm USP. São Paulo, v. 46, n. 3, p. 552-8, 2012.

CAMPOS, Paula Azevedo; CARNEIRO, Terezinha Féres. Sou mãe: e agora? Vivências do puerpério. Psicologia USP. São Paulo, v. 32, p. 1-9

COIMBRA, L. et al. Fatores associados à inadequação do uso da assistência pré-natal. Revista Saúde Pública. São Paulo, v. 37, n.4, p. 456-62. 2003.

COSTA, E. et al. Alterações Fisiológicas na Percepção de Mulheres Durante a Gestação. Rev. Rene. Fortaleza, v. 11, n. 2, p. 86-93, abr./jun, 2010.

ESTRELA, F. et al. Gestantes no Contexto da Pandemia da Covid-19: Reflexões e Desafios. Scielo Saúde Pública. Rio de Janeiro, v. 30, n.2, p. 24, julho, 2020.

RAPOPORT, Andrea; PICCININI, Cesar Augusto. Apoio Social e Experiência da Maternidade. Revista Brasileira Crescimento Desenvolvimento Humano, v. 16, n 1, p. 85-96, dezembro, 2006;

SOCIEDADE BRASILEIRA DE ENDOCRINOLOGIA E METABOLOGIA. Diabetes mellitus gestacional. Revista da Associação Médica Brasileira [online]. 2008, v. 54, n. 6 [Acessado 11 Junho 2022] , pp. 477-480. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S0104-42302008000600006>. Epub 02 Fev 2009. ISSN 1806-9282. <https://doi.org/10.1590/S0104-42302008000600006>.

SURITA. F, G; NASCIMENTO. S, L; SILVA. J, L, P. Exercício físico e gestação. Revista Brasileira Ginecologista e Obstetrícia. Campinas SP. v. 36, n. 12, p. 531-4. jul/out. 2014

TEIXEIRA, D. et al. Alimentação e Nutrição na Gravidez. Direção-Geral da Saúde - Ministério da Saúde. Lisboa. p, 1-80, março 2021.

VIEIRA, Bárbara Daniel; PARIZOTTO, Ana Patrícia Alves Vieira. Alterações Psicológicas Decorrentes do Período Gravídico. Unoesc & Ciência - ACBS, Joaçaba, v. 4, n. 1, p. 79-90, jan./jun. 2013.

ZANATTA, Edinara; ROSSATO, Caroline Rubin Pereira; ALVES, Amanda Pansard. A experiência da maternidade pela primeira vez: as mudanças vivenciadas no tornar-se mãe. Pesquisas e Práticas Psicossociais, São João del Rei, v. 12, n. 3, setembro/dezembro. 2017.