

PUERPÉRIO E IMPLICAÇÕES: USO DE ABSORVENTES ECOLÓGICOS

PUERPERIUM AND IMPLICATIONS: USE OF ECOLOGICAL SANITARY PADS

Bruna Pereira Terra, Flaviane Reis Silva Chagas, Francine dos Reis Tavares da Silva, Gabrielle Lino Da Silva, Kevin Lucas Luz, Mikhael Elias Martins Bu-Karin, Ana Paula Bacha de Oliveira, Mônica Beatriz Ferreira

Resumo

Este estudo tem o objetivo analisar mulheres no período do puerpério, momento em que ocorrem alterações fisiológicas, como a lombalgia e os lóquios. Este propósito foi conseguido através de revisão bibliográfica e pesquisa de campo de forma online. Sendo aplicado questionário via Google Forms, a primeira etapa consistia no Termo de Consentimento Livre e Esclarecido e duas questões de dados pessoais, posteriormente 3 questões sobre a experiência com o absorvente e por fim o Questionário Roland e Morris com 24 perguntas, que avalia a incapacidade funcional dos doentes com lombalgia nas suas atividades. Foram avaliadas cinco puérperas. Foi demonstrado que o absorvente ecológico traz praticidade e bem, porém, em relação à confecção foram sugeridos alguns ajustes. Em relação à lombalgia, o questionário que avalia a incapacidade funcional dos doentes com lombalgia nas suas atividades, podemos afirmar que, das cinco entrevistadas, uma apresenta incapacidade e as 19 apresentam queixas, mas não apresentam incapacidade.

Palavras-chave: Puerpério, Loquiação, Absorvente Ecológico.

Abstract

This study aims to analyze women in the postpartum period, where physiological changes such as low back pain and lochia occur. This purpose was achieved through bibliographic review and online field research. When a questionnaire was applied via Google Forms, the first step consisted of the Free and Informed Consent Form and two questions about personal data, then 3 questions about the experience with the sanitary pad and finally the Roland and Morris Questionnaire with 24 questions, which assesses the disability function of patients with low back pain in their activities. Five puerperal women were evaluated. It was demonstrated that the ecological absorbent brings practicality and goodness, however, in relation to the confection some adjustments were suggested. Regarding low back pain, the questionnaire that assesses the functional disability of patients with low back pain in their activities, we can say that of the five interviewees, one has disability and the 19 have complaints, but no disability.

Keywords: Puerperium, Localization, Ecological absorbent.

1 INTRODUÇÃO

O puerpério, também conhecido como resguardo ou quarentena, é o período do pós-parto até que o organismo da mulher volte às condições normais. Sua duração costuma ser variável, principalmente por conta da amamentação, que por sua vez bloqueia a ovulação, assim, mulheres que amamentam têm puerpério mais duradouro. Consideram que esse período seja de 45 a 60 dias pós-parto, sendo um tempo de cuidados necessários devido às mudanças que ocorrem na mulher, em termos físicos e emocionais (NEGRINI & ZACHARIAS, 2020).

Assim, a mulher, durante esse período precisa ser atendida em sua totalidade, por meio de uma visão integral que considere o contexto sociocultural e familiar. Os profissionais de saúde devem estar atentos e disponíveis para perceber e atender as reais necessidades apresentadas pela mulher, qualificando o cuidado dispensado (ANDRADE et al., 2015).

Para garantir uma assistência adequada, o Ministério da Saúde vem formulando políticas que garantam melhoria na assistência desde o pré-natal até o puerpério, e, dentre as profissões que podem contribuir para amenizar as alterações persistentes do período gestacional até o pós-parto, é a fisioterapia, que surge como tratamento eficaz para reduzir potenciais fatores que podem comprometer a mulher nessa fase, iniciando e implementando intervenções desde o puerpério imediato (MELO et al., 2021).

Vale destacar que o período do puerpério consiste em três fases, sendo caracterizados por: puerpério imediato, com início logo após a saída da placenta se estendendo até o 10^o dia; o puerpério tardio, que vai do 10^o até ao 45^o dia; e o puerpério remoto considerado o período de duração impreciso, tendo início no 46^o dia de pós-parto se estendendo até o retorno do ciclo menstrual e a recuperação total das alterações causadas pela gestação e pelo parto. Dessa forma, é importante ressaltar que as mulheres lactantes poderão ter um período maior, dependendo do tempo de lactação. (AMADOR et al., 2017).

Um dos eventos que as mulheres apresentam durante o período do puerpério é a loquiação. Segundo Silva (2010), lóquios são secreções eliminadas pelo útero no pós-parto, isto é, são exsudatos, transudatos, elementos celulares descamados e sangue. A quantidade, coloração e duração do lóquio podem variar muito entre as mulheres, por isso é importante que as mulheres no pós-parto tenham ciência para que procurem aconselhamento caso passe apresentar odor forte e aumento súbito de sua quantidade (BASTON E HALL, 2010).

Lembrando que a loquiação é um evento comum e tem fases específicas, de acordo com o tempo do parto: lóquios sanguíneos são frequentes até o quinto dia, semelhantes à menstruação, os serossanguíneos até o décimo dia e seroso (BORTOLATO-MAJOR, 2021).

Durante a cicatrização uterina com presença da loquiação, é recomendável a mulher utilizar absorventes externos ou calcinhas absorventes (laváveis ou descartáveis). Varella (2015) afirma que os absorventes descartáveis são de fácil acesso e comodidade, porém sua composição pode causar alergias na pele, proliferação de bactérias e fungos, infecções do trato urinário e, no caso do absorvente interno, ressecamento extremo da mucosa vaginal e a Síndrome do Choque Tóxico, doença causada por toxinas produzidas pela bactéria *Staphylococcus aureus*.

Em relação aos absorventes ecológicos, os benefícios são a economia, o conforto e a preservação da saúde da mulher, sem o risco de alergia devido ao fato de o material ser de algodão. Então, ele apresenta uma alternativa eficaz tanto para a questão monetária, pois dura muito mais que um absorvente comum, e também é eficaz na preservação do meio ambiente, pois além da quantidade descartada ser muito menor, ele pode ser reaproveitado e reciclado (PEREIRA, S. J. B. 2019).

Segundo dados da Associação Brasileira da Indústria de Higiene Pessoal, Perfumaria e Cosméticos (ABIHPEC), o consumo de absorventes higiênicos fica em torno de 4

bilhões, sendo que uma mulher usa, em média, durante a vida 10 mil unidades, gastando por volta de R\$6.000,00, levando-se 10 anos para se degradarem e gerando 150kg de lixo. Porém, a viabilidade financeira que os absorventes ecológicos possuem em relação aos descartáveis deve ser levada em questão, já que o absorvente descartável possui um custo menor, em contrapartida o absorvente ecológico compensa esse valor devido sua durabilidade. Com isso, o presente trabalho defende a ideia de que gestantes sejam instruídas para a confecção de absorventes ecológicos para uso próprio e posteriormente para venda, como fonte de renda.

Durante a gravidez, cerca de 50% das mulheres apresentam lombalgia por conta das alterações que ocorrem no corpo durante esse período. Com liberação de hormônios como estrogênio e relaxina, ocorre uma frouxidão ligamentar, essas alterações causam um aumento da lordose, o que sobrecarrega os músculos lombares causando dores. (NOVAES et al., 2006). Assim, no período puerperal, a mulher ao cuidar da criança faz movimentos que prejudicam sua lombar, com isso são indicados recursos terapêuticos para o alívio dos sintomas, sendo utilizada a bolsa térmica, podendo ser quente, pois o aquecimento dilata os vasos sanguíneos e faz com que a musculatura fica alongada e relaxada. Tem, ainda, um efeito eficaz na diminuição da tensão muscular e na redução da dor, sendo ao contrário a bolsa de gelo ocorre uma vasoconstrição com um fluxo sanguíneo menor, sendo indicada para controlar a inflamação, tendo um efeito analgésico, ajudando também na redução do inchaço (ORTOPONTO, 2018).

Roland e Morris desenvolveram em 1983 um questionário para avaliar a incapacidade funcional dos doentes com lombalgia nas suas atividades - o *Roland Morris Disability Questionnaire* (RMDQ). O questionário é constituído por 24 perguntas de auto-resposta, que os doentes preenchem em menos de cinco minutos (NUSBAUM et al., 2001). Lembrando que essas perguntas possuem uma resposta dicotômica (sim ou não) e o resultado final corresponde à soma das respostas sim. Este resultado pode variar entre 0 e 24, correspondendo o zero a uma pessoa sem queixas e o valor máximo a um doente com limitações muito graves.

Portanto, este estudo tem como objetivo pesquisar a respeito de mulheres no período do puerpério, período em que ocorrem várias alterações fisiológicas no corpo, sendo uma delas a lombalgia e a presença de lóquios, assim como os benefícios dos absorventes ecológicos. Esse objetivo será alcançado através de uma revisão bibliográfica e aplicação do questionário ao público-alvo.

A revisão bibliográfica foi realizada através de busca no Google Acadêmico e pesquisa de campo, de forma online. Sendo aplicado questionário via Google Forms, a primeira etapa consistia no Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE). A segunda etapa continha quatro questões sociodemográficas, e a terceira etapa 3 questões sobre a experiência com o absorvente ecológico. A quarta etapa consistia no Questionário Roland e Morris com 24 perguntas, que avalia a incapacidade funcional dos doentes com lombalgia nas suas atividades. Foram avaliadas 05 mulheres no período puerperal, que por ciência autorizaram e responderam um formulário disponibilizado em uma plataforma digital.

2 OBJETIVOS

Analisar a presença de lombalgias no puerpério, aplicando o questionário de Roland Morris e distribuir absorventes ecológicos, ensinando sua confecção para que se torne uma possível fonte de renda.

2.1 Puerpério

Para Santos e Satô 2009, os lóquios se distinguem de acordo com a cor sendo vermelhos ou sanguíneos (lochia rubra ou cruenta) que estão presentes por dois ou quatro dias com evolução decrescente; de cor escura ou serossanguíneos (lochia fusca) que vai do terceiro/quarto dia até o décimo dia e de cor amarelada (lochia flava) presentes depois do décimo dia. Neste momento, a mulher necessita de absorventes.

2.2 Implicações Associadas Ao Puerpério

No período puerperal, a mulher está mais vulnerável a riscos e agravos à saúde. De acordo com alguns estudos foi mostrado que a primeira doença mais ocorrida no período puerperal é a depressão pós-parto, em segundo lugar estão as infecções puerperais e seus subtipos, em terceiro estão as síndromes hipertensivas e hemorragias, seguidas de anemias, o *baby blues* e a lombalgia (MEDEIROS, T, ARAUJO, L, BRITO, R. 2013).

O *baby blues* é uma condição em que a mulher puérpera se sente melancólica. A diferença entre o *baby blues* e a depressão pós-parto é que o *baby blues* é passageiro e é causado pela mudança hormonal brusca que ocorre no corpo da mulher no pós-parto e não é necessário tratamento enquanto a depressão pós-parto não é causado pelo nascimento do bebê ou pela gravidez e sim por antecedentes, e esse sim precisa de acompanhamento médico e tratamento químico (LIMA, V. 2015).

A infecção puerperal é também um problema pois cerca de 4,6% das mulheres puérperas são diagnosticadas com essa infecção. A infecção puerperal é caracterizada como qualquer infecção bacteriana no trato genital feminino no pós-parto recente, e o elevado percentual de cesarianas é uma causa importante para que ocorra a infecção puerperal (SANTOS, Kelly, BATISTA, Marcos, PAULA, Michelly, GONÇALVES, Rosane, REIS, Suely. 2020).

2.3 Lombalgia

Segundo Ferreira e Nakano (2001), a lombalgia é conceituada como toda condição de dor, dolorimento ou rigidez, localizada na região inferior do dorso, em uma área situada entre o último arco costal e a prega glútea, decorrente à diminuição da amplitude de movimento da coluna lombar, tendo influência na marcha e na postura, podendo se apresentar como dor na coluna lombar, dor no quadril ou dor combinada.

Na gestação ocorrem mudanças no corpo da mulher, induzindo alterações fisiológicas, denominadas como adaptações do organismo materno à gravidez, decorrentes de fatores hormonais e biomecânicas que começam logo após a fertilização e continuam durante toda a gravidez (NEME, 2000).

Dentre os fatores biomecânicos causados, a progressiva hiperlordose se deve ao crescente volume do útero ocasionado devido à diástase abdominal, e ao ganho de peso ponderal, deslocando o centro da gravidade do corpo (KNOPLICH, 2003). Durante o puerpério, a lombalgia pode apresentar diversos fatores predisponentes como a diástase dos músculos abdominais, que é desencadeada na gestação comprometendo a capacidade da musculatura, interferindo no alinhamento postural e no equilíbrio da musculatura lombar, assim como a incisão cirúrgica da cesárea que também contribui para a redução da ação da musculatura abdominal como estabilizadora de tronco, contribuindo para susceptibilidade à lombalgia. (PEREIRA et al., 2017).

A lombalgia pode resultar em variados graus de incapacidade motora, dependendo do nível algico apresentado, sendo importante identificar e analisar no período pós-parto com avaliação física por profissional da saúde capacitado, possibilitando, assim, que as intervenções terapêuticas possam ser direcionadas para as queixas das puérperas o mais precocemente possível (PEREIRA et al., 2017).

3 UTILIZAÇÃO DO CALOR COMO ANALGÉSICO

Fazendo uma primeira aproximação, o uso do calor na lombalgia traz alívio nos sintomas, pois sabemos que durante a gestação ocorrem várias alterações musculoesqueléticas o que acarreta também na funcionalidade. Segundo Melhado e Soler (2004), as alterações sofridas pela gestante trazem desconfortos e apontam a lombalgia como a principal.

Durante o puerpério, essas dores podem se intensificar, devido aos movimentos e cuidados com o bebê. A termoterapia é um recurso bem indicado, sendo a aplicação terapêutica de determinada substância, que trará o aumento ou a diminuição da temperatura dos tecidos corporais estimulando a termorregulação corporal.

O uso da bolsa térmica nessa fase puerperal é uma grande aliada, pois trará o aumento do fluxo sanguíneo local e o relaxamento dos tecidos conjuntivos, assim trazendo grandes benefícios. De acordo com Borges (2006), os efeitos fisiológicos do calor são: redução da dor; redução do espasmo muscular; aumento do metabolismo corporal; aumento da extensibilidade dos tecidos musculotendinosos dentre outros.

3.1 Mulheres De Baixa Renda X Sustentabilidade

É importante começar dizendo que outra característica do puerpério é o período de alinhamento a uma nova identidade materna, de aprendizagem, de adaptação a um novo membro familiar com identidade própria, e, acima de tudo, de uma reestruturação das relações familiares e sociais. (OLIVEIRA et al., 2012).

Araújo et al. (2015) destacam que os resultados encontrados em uma pesquisa realizada com puérperas residentes de Teresina é prevalente a um perfil sociodemográfico de mulheres na faixa etária que vai até os 20 anos, de cor parda, declaradas solteiras, tendo escolaridade a nível fundamental, na maioria incompleta, com renda de até um salário mínimo, não exercendo atividade remunerada, sendo apenas profissionais do lar.

Sendo assim, podemos ver que existem muitas mulheres no período puerperal que estão em situação de vulnerabilidade e que necessitam de assistência e apoio com materiais de higiene de baixo custo, sustentáveis e com longa duração. O absorvente ecológico é um excelente recurso para essas mulheres, pois, além de seguir o mesmo formato dos absorventes descartáveis, tem algumas diferenças na sua composição, pois é feito 100% de algodão, que é benéfico para a pele prevenindo alergias, o tempo estimado de duração é em torno de cinco anos, o objetivo é que ele seja lavado e reutilizado, como se fazia antigamente. É importante falar da sua eficácia tanto para a questão econômica, pois tem uma durabilidade muito maior que um absorvente convencional, e também colabora na preservação do meio ambiente, pois além da quantidade descartada ser muito menor, ele pode ser reaproveitado e reciclado (PEREIRA, S.J.B 2019).

4 METODOLOGIA

O presente trabalho trata-se de um estudo tipo transversal observacional. Foram selecionadas cinco puérperas das cidades de Varginha e Monsenhor Paulo, no estado de Minas Gerais, Brasil, no período entre outubro e novembro. A metodologia foi voltada à confecção de absorventes ecológicos, este feito por tecido de algodão, tricolini, feltro e tecido impermeável havendo custo bruto de doze reais e a bolsa térmica de tecido algodão, preenchido com semente de arroz e camomila, posteriormente foi realizado a viabilidade e aplicação deste material pelas puérperas. A verificação baseou-se no uso dos absorventes doados durante dez dias, e a bolsa térmica, sempre que houvesse dor. Logo após essa experiência, foi disponibilizado um questionário, via Google Forms, a primeira etapa consistia no Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE). A segunda etapa continha quatro questões sociodemográficas, e a terceira etapa três questões sobre a experiência com o absorvente ecológico. A quarta etapa consistia no Questionário Roland e Morris com 24 perguntas, que avalia a incapacidade funcional dos doentes com lombalgia nas suas atividades. Logo após, pensando no bem-estar destas, teve-se a necessidade de empoderar as puérperas, ensinando-as a confeccionar os absorventes, gerando maior troca de informações e surgindo uma nova possibilidade de renda.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Sabemos que o puerpério é o período pós-parto que as mulheres passam até que seu organismo volte ao normal, pois durante a gestação o corpo passa por várias alterações, tanto fisiológicas, quanto musculoesqueléticas. Levando-se em conta o que foi observado durante o estudo e sabendo os eventos que ocorrem nesse período como a loquiação que se assemelha a menstruação e a lombalgia. O estudo evidenciou que o uso do absorvente ecológico traz uma praticidade e bem-estar para mulheres, evitando desconfortos, no entanto, em relação à confecção do absorvente podemos fazer alguns ajustes simples, como na cor do tecido e ajuste nos botões para facilitar o posicionamento na calcinha para maior segurança. Já em relação a lombalgia e pelo Questionário de Roland e Morris que avalia a incapacidade funcional dos doentes com lombalgia nas suas atividades, podemos afirmar que das cinco mulheres entrevistadas, uma apresenta incapacidade devido seu score ter sido acima de 14 e as demais apresenta queixas, mas não apresenta incapacidade, pois o score ficou abaixo de 14 no questionário.

Sugere – se que novas pesquisas sejam feitas pois existe uma escassez nessa área, com o intuito de contribuir com mais testes, e assim, validar os benefícios do absorvente ecológico tanto para as puérperas e para o meio ambiente, e para que ajustes venham sendo feitos, e o produto aprimorado.

Agradecimentos

Agradecemos todas as mulheres que aceitaram a participar desta pesquisa e um agradecimento especial as nossas orientadoras Professora Ana Paula Bacha de Oliveira e Professora Mônica Beatriz Ferreira.

Referências

ABIHPEC, Associação Brasileira das Indústrias de Higiene Pessoal, Perfumaria e Cosméticos. Panorama do setor 2018. Rio de Janeiro. Disponível em: <<https://abihpec.org.br/publicacao/panorama-do-setor-2018/>>. Acesso em: 10 de setembro de 2021.

AMADOR, Bruna Melo. CHERMONT, Aurimery Gomes. Guia ao Profissional da Atenção Primária: o cuidado com a puérpera e o seu recém-nascido na primeira semana de vida. Disponível em: <<file:///C:/Users/adm/Downloads/Guia%20ao%20Profissional%20da%20Aten%C3%A7%C3%A3o%20Prim%C3%A1ria.pdf>>. Acesso em 09 de setembro de 2021.

ANDRADE, Raquel Dully. SANTOS, Jaqueline Silva. MAIA, Maria Ambrosina Cardoso. MELLO, Débora Falleiros. Fatores relacionados à saúde da mulher no puerpério e repercussões na saúde da criança. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/ean/a/TJB8nBkghyFybLgFLK7XMpv/?format=pdf&lang=pt>>. Acesso em: 09 de setembro de 2021.

BASTON, Helen; HALL, Jennifer. Uma Abordagem Humanizada- Pós-Parto. In: _____. Cuidado Pós-parto: princípios e prática. Série Enfermagem Obstétrica Essencial, v. 4. Rio de Janeiro: Elsevier, 2010. p 9 - 21.

BORGES, Fábio. Dermato-funcional: Modalidades Terapêuticas nas Disfunções Estéticas. São Paulo: Porte; 2006. Acesso em: 12 de outubro de 2021.

BORTOLATO-MAJOR, Carina. Do pré-natal ao Puerpério: articulações com a prática. Disponível em: <<https://downloads.editoracientifica.org/articles/210404213.pdf>>. Acesso em: 10 de setembro de 2021.

CABRAL¹, Délia Juliana; MEJIA, Dayana Priscila Maia. Fisioterapia na Dor Lombar e Sacro-Iliaca em Gestantes. Acesso em: 18 de outubro de 2021.

ARAÚJO, K.R et al. Perfil sociodemográfico de puérperas em uma maternidade pública de referência do nordeste brasileiro. **Revista Eletrônica Gestão e Saúde**, n. 3, p. 2739-2750, 2015. Acesso em: 05 de outubro de 2021.

ERNANDES, Camila Carvalho. A quebra de tabus sobre menstruação e práticas sustentáveis. 2018. Disponível em: <<http://dspace.unipampa.edu.br:8080/jspui/handle/riu/4529>>. Acesso em: 10 de setembro de 2021.

FERREIRA, C. H. J.; NAKANO, A. M. S. Reflexões sobre as bases conceituais que fundamentam a construção do conhecimento acerca da lombalgia na gestação. Rev. Latino-Am. Enfermagem [on-line], maio 2001, vol.9, n.3 [citado em 13 maio], p.95-100. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0104-11692001000300015&lng=pt&nrm=iso>. Acesso em 13 de outubro de 2021.

KNOPLICH, J. Enfermidades da coluna vertebral: Uma visão clínica e fisioterápica. 3.ed. Rio de Janeiro: Robe, 2003.

LIMA, Vanessa. Tudo sobre depressão pós parto e baby blues. Globo, 2015. Disponível em: <<https://revistacrescer.globo.com/Gravidez/Pos-parto/noticia/2015/01/depressao-pos-parto-e-baby-blues-entenda-diferenca.html>>. Acesso em: 04 de outubro de 2021.

MADALOZO, Fernanda; RAVELLI, Ana Paula Xavier. Projeto consulta puerperal de enfermagem: avaliando o aprendizado adquirido de puérperas sobre o pós-parto. **Revista Conexão UEPG**, v. 9, n. 1, p. 154-161, 2013. Disponível em: <www.redalyc.org/pdf/5141/514151729014.pdf>. Acesso em: 09 de setembro de 2021.

MEDEIROS, Tiago, ARAUJO, Leonardo, BRITO, Rosineide. PATOLOGIAS QUE ACOMETEM AS MULHERES NO PUERPÉRIO: UMA REVISÃO INTEGRATIVA. 2013. Disponível em: <http://www.abeneventos.com.br/anais_senpe/17senpe/pdf/0809co.pdf>. Acesso em: 01 de outubro de 2021.

MELHADO, S,J.C; SOLER, Z.A.S.G. A lombalgia na gravidez: análise entre gestantes no último trimestre da gestação. *Femina*, p. 647-652, 2004. Acesso em: 18 de outubro de 2021.

MELO, Jordânia Abreu Lima. SANTOS, Luana Brito. BRILHANTE, Magdalena Muryelle Silva . LIMA, Illia Nadinne Dantas Florentino. MAGALHÃES, Adriana Gomes. Intervenção Fisioterapêutica no puerpério imediato: O que há de evidências na última década?. Disponível em:<[file:///C:/Users/perei/Downloads/12849-Article-177296-1-10-20210322%20\(1\).pdf](file:///C:/Users/perei/Downloads/12849-Article-177296-1-10-20210322%20(1).pdf)> . Acesso em: 09 de setembro de 2021.

MONTEIRO, Joaquim et al. Questionário de incapacidade de Roland Morris: adaptação e validação para a população portuguesa com lombalgia. *Acta Médica Portuguesa*, v. 23, p. 761-766, 2010. Disponível em: <<https://sapiencia.ualg.pt/bitstream/10400.1/4880/1/Question%20de%20Incapacidade%20de%20Roland%20Morris.%20Adapta%20a%20a%20para%20a%20popula%20portuguesa%20com%20lombalgia.pdf>>. Acesso em: 11 de setembro de 2021.

NEGRINI, Dr. Rômulo. ZACHARIAS, Dra. *Romy Schmidt Brock*. O que é e quanto tempo dura o puerpério? Albert Einstein. São Paulo, 11/02/2020. Disponível em: <<https://vidasaudavel.einstein.br/o-que-e-e-quanto-tempo-dura-o-puterperio/>> Acesso em 09 de setembro de 2021.

NEME, B. Obstetrícia básica. 2.ed. São Paulo: Sarvier, 2000.

NOVAES, FS, SHIMO, AKK, LOPES, MHBM. LOMBALGIA NA GESTAÇÃO, 2006. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/rlae/a/3nBRKtTtVFCmm36tf4b6wJP/?lang=pt&format=pdf>> Acesso em: 10 de setembro de 2021.

NUSBAUM L, NATOUR J, FERRAZ, MB, GOLDENBERG J: Translation, adaptation and validation of the Roland-Morris questionnaire – Brazil Roland-Morris. Braz J Med Biol Res 2001; 34(2):203-210. Disponível em: <https://www.researchgate.net/publication/12154117_Translation_adaptation_and_validation_of_the_Roland-Morris_questionnaire-Brazil_Roland-Morris>. Acesso em: 11 de setembro de 2021.

OLIVEIRA, N.H.D. Família contemporânea. In: _____. Recomeçar: família, filhos e desafios [online]. São Paulo: Editora UNESP; São Paulo: Cultura Acadêmica, 2009. Disponível em: <<http://books.scielo.org/id/965tk/pdf/oliveira-9788579830365-03.pdf>>. Acesso em: 12 de outubro de 2021.

ORTOPONTO. Porto Alegre, 21 de Janeiro de 2018. Disponível em: <<https://www.ortoponto.com.br/m/blog/5ffcbd0faac1cd63d4744024/gelo-ou-bolsa-quente-entenda-o-que-e-ideal-para-cada-tipo-de-lesao>>. Acesso em: 15 de Setembro de 2021.

Oliveira JFB, Quirino GS, Rodrigues DP. Percepção das puérperas quanto aos cuidados prestados pela equipe de saúde no puerpério. Rev. Rene. 13(1)74- 84, 2012. Acesso em: 05 de Outubro de 2021.

PEREIRA, Thalita Rodrigues Christovam et al. Existe associação entre os desconfortos no puerpério imediato e a via de parto? Um estudo observacional. Disponível em: <<file:///C:/Users/adm/Downloads/1007-Article%20Text-2157-1-10-20170825.pdf>>. Acesso em 13 de outubro de 2021.

PEREIRA, Suzana José Balbino. **O comportamento do consumo da mulher: um estudo sobre a compra de alternativas ecológicas aos absorventes**. 2019. Disponível em: <<https://www.maxwell.vrac.puc-rio.br/47572/47572.PDF>>. Acesso em: 11 set. 2021.

SANTOS, Flávia Andreia Pereira Soares;BRITO, Rosineide Santana;Mazzo, Maria Helena Soares da Nobrega. Puerpério e revisão pós-parto: significados atribuídos pela puérpera Disponível em:<<https://www.reme.org.br/artigo/detalhes/891>> . Acesso em: 04 de outubro de 2021.

SANTOS, Keily dos. Et al. Infecção puerperal e mortalidade materna. Revista Científica Multidisciplinar Núcleo do Conhecimento. Ano 05, Ed. 12, Vol. 01, pp. 98-110. Dezembro de 2020. Disponível em: <<https://www.nucleodoconhecimento.com.br/saude/infeccao-puerperal>> . Acesso em: 04 de Outubro de 2021.

SILVA, Elizvânia de Carvalho; PEREIRA, Eliel dos Santos; SANTOS, Wenysson Noletto; AUGUSTO, Richardson; SILVA, Rosendo; LOPES, Naiara Coelho; FIGUEIREDO, Tulio Alberto Martins; COQUEIRO, Jandesson Mendes. PUERPÉRIO E ASSISTÊNCIA DE ENFERMAGEM: PERCEPÇÃO DAS MULHERES. Disponível em: <<file:///C:/Users/Bruna/Downloads/23461-45750-1-PB.pdf>> . Acesso em: 04 de outubro de 2021.

SILVA, Janize. Manual Obstétrico: um guia prático para a enfermagem. In: _____. Assistência de Enfermagem no Puerpério. 2 ed. São Paulo: Corpus, 2010. p.145-154

VARELLA, Mariana. Absorventes internos e a Síndrome do Choque Tóxico. DRAUZIO VARELLA, 2015 Disponível em: <https://drauziovarella.uol.com.br/mulher-2/absorventes-internos-e-a-sindrome-do-choque-toxico/>. Acesso em: 10 de Setembro de 2021.