



PARECER N.º 04/ 2016

ASSUNTO: **SESSÃO E TEMPOS DE DURAÇÃO DOS CURSOS DE PREPARAÇÃO PARA O NASCIMENTO E CURSO DE RECUPERAÇÃO PÓS-PARTO**

1. QUESTÃO COLOCADA

“...esclarecimentos sobre as aulas de preparação para o parto e parentalidade e de recuperação pós parto, nomeadamente se numa sessão deve ser contemplada uma componente teórica e outra prática, as horas que cada sessão deve ter e a carga horária estipulada para cada curso.”

2. FUNDAMENTAÇÃO

- 2.1** Os Cursos de Preparação para o Parto e Parentalidade (CPPP) têm como objectivos *“desenvolver a confiança e promover competências na grávida/casal/família para a vivência da gravidez, parto e transição para a parentalidade, incentivando o desenvolvimento de capacidades interativas e precoces da relação mãe/pai/filho”*¹.
- 2.2** Os Cursos de Recuperação Pós-Parto (CRPP)², têm como objectivos *“Promover a saúde das mulheres atendendo às mudanças físicas, emocionais e psicológicas que acontecem no puerpério e facilitar o desenvolvimento das competências necessárias para o cuidado ao recém-nascido; Promover a prática de exercícios físicos adequados ao período do puerpério que ajudem na tonificação muscular (abdominal e perineal) e na adequada recuperação da forma física e de uma postura corporal correta da mulher; e Partilhar experiências entre os membros do grupo (educação pelos pares).”*
- 2.3** Os Enfermeiros Especialista em Enfermagem de Saúde Materna e Obstétrica (EEESMO) têm competência para elaborar e implementar os CPPP e os CRPP, tendo em conta as necessidades da sua população alvo.
- 2.4** De acordo com a legislação em vigor (Lei 9/2009 de 4 de Março; Regulamento 127/2011 de 18 de fevereiro e REPE), o EEESMO tem competências no que concerne à assistência à grávida, puérpera e ao recém-nascido que vão desde consultas de assistência pré-natal, e do puerpério e recém-nascido, à implementação de Cursos de Preparação para o Parto e Parentalidade e Cursos de Recuperação Pós-Parto.
- 2.5** Tendo em conta a Recomendação N.º2/2012³ e o Parecer N.º11/2012⁴ da MCEESMO os CPPP devem englobar as seguintes temáticas:
- a) Trabalho de parto (fisiologia do trabalho de parto, dinâmica pélvica durante o trabalho de parto, parto natural vs parto medicalizado – prós e contras-, competências da parturiente, papel do pai/acompanhante no trabalho de parto);

¹ Direção-Geral da Saúde (2015). Programa Nacional para a Vigilância da Gravidez de Baixo Risco. Lisboa

² Ordem dos Enfermeiros. Mesa do Colégio da Especialidade de Saúde Materna e Obstétrica. Recomendação N.º1/2014. Recomendações para os Cursos de recuperação Pós-Parto

³ Ordem dos Enfermeiros. Mesa do Colégio da Especialidade de Saúde Materna e Obstétrica. Recomendação N.º2/2012. Recomendações para a Preparação para o Nascimento

⁴ Ordem dos Enfermeiros. Mesa do Colégio da Especialidade de Saúde Materna e Obstétrica. Parecer N.º 11/2012. Número mínimo de sessões de Preparação para o Parto



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

- b) Analgesia de parto (“Dor” no trabalho de parto, métodos não farmacológicos vs farmacológicos de gestão da dor de trabalho de parto, competências da parturiente);
- c) Aleitamento materno (vantagens, fisiologia da lactação, recomendações da OMS/UNICEF, técnicas de amamentação, extração e de conservação do leite materno, prevenção e tratamento de dificuldades na amamentação);
- d) Puerpério (consulta de revisão do puerpério, depressão pós-parto, planeamento familiar);
- e) Cuidados ao recém-nascido (higiene, vacinação, características / necessidades fisiológicas do recém-nascido, tipo de choro);
- f) Células estaminais;
- g) Sexualidade na gravidez e puerpério.

2.6 A Direção-Geral da Saúde também recomenda, no Programa Nacional para a Vigilância da Gravidez de Baixo Risco, além do já descrito, abordar temas como *“as transformações físicas e psicológicas da gravidez e parentalidade, o crescimento e desenvolvimento fetal, a saúde oral, a massagem ao períneo, a prevenção de acidentes, incluindo a “alta segura”, as competências parentais e os direitos e deveres parentais.”*¹

2.7 Além da componente teórica a MCEESMO e a Direção-Geral da Saúde propõem que haja sessões práticas que envolvam exercícios para o período da gravidez e do pós-parto imediato. Recomendam igualmente atividades com vista à promoção da vinculação entre mãe/pai/bebé (comunicação intrauterina, aprendizagem da massagem infantil), treino de posicionamentos a ter durante o trabalho de parto e abordar as técnicas de respiração e relaxamento. Sugerem igualmente a elaboração pelo casal do Plano de Nascimento e sugerem uma visita ao local onde se prevê que o parto vá ocorrer.

2.8 A Recomendação N.º1/2014² da MCEESMO recomenda a seguinte componente teórica e prática nos CRPP:

Teórica

- a) Fisiologia do puerpério
- b) Depressão pós-parto;
- c) Aleitamento materno – frequência das mamadas (diurna e noturna), sinais de boa pega e de satisfação do recém-nascido. Preparação do regresso ao trabalho (extração e conservação do leite materno);
- d) Aleitamento artificial – higienização e esterilização de biberons e tetinas, preparação de fórmula para lactente;
- e) Vigilância de saúde do recém-nascido (vacinação, prevenção de acidentes, síndrome da morte súbita, sono, higiene, saúde oral, diversificação alimentar, cuidados em caso de doença aguda);
- f) Vigilância de saúde da mãe (citologia cervical, vacinação, lactação);
- g) Prevenção de acidentes do recém-nascido e transporte seguro;
- h) Reinício da atividade sexual e planeamento familiar;
- i) Legislação em vigor.

Prática

- a) Exercícios para a recuperação do tónus muscular e o fortalecimento do pavimento pélvico;
- b) Prática para a aquisição de uma postura corporal adequada;
- c) Treino sobre aspectos básicos de massagem infantil.

3. Conclusão:



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

- 3.1 Recomenda-se que todas as sessões destes cursos tenham uma componente teórica e outra prática porque não é possível promover a aquisição de habilidades sem ensinar, instruir, praticar e/ou treinar.
- 3.2 As horas devem ser ajustadas de acordo com o tamanho dos grupos, e os conteúdos das sessões. Mais do que duas horas por sessão e mais do que três sessões por semana, pode ser demasiado cansativo e impraticável, do ponto de vista laboral, para uma grávida/casal ou puérpera/casal.
- 3.3 O número de aulas deve ser adequado ao proposto nas alíneas 2.5), 2.6), 2.7) e 2.8) da fundamentação, bem como às necessidades dos participantes e à eventual multidisciplinaridade da equipa de saúde.
- 3.4 Para melhor conhecer a população alvo a MCEESMO recomenda a realização prévia de uma consulta pelo EEESMO individualmente a cada grávida/casal ou puérpera/casal.
- 3.5 A MCEESMO abstém-se de recomendar um número fixo de sessões desde que sejam abordadas as temáticas já propostas.
- 3.6 A MCEESMO recomenda às Unidades de Saúde que os CPPP ocorram em horário pós-laboral, que o seu início aconteça idealmente entre as 28 e as 32 semanas de idade gestacional, e que as grávidas/casais frequentem mais do que 70% das sessões previstas. Esta participação permita à grávida/casal refletir sobre os diferentes aspetos relacionados com o nascimento de uma criança, todas as fases do parto e do pós-parto, estimulando assim o seu próprio conhecimento e envolvimento nos procedimentos e preparação do acontecimento.
- 3.7 Em relação aos CRPP a MCEESMO sugere que as puérperas iniciem o Curso até à 6^a semana do pós-parto, que venham com os seus recém-nascidos e, se possível, haja igualmente a participação do outro progenitor ou de pessoa significativa.

Nos termos do n.º 5 do Artigo 42º do Estatuto da Ordem dos Enfermeiros publicado no Decreto-Lei nº 156/2016, de 16 de setembro, este parecer é vinculativo.

Relatores (as)	MCEESMO
Aprovado na reunião ordinária do dia 17.06.2016	

A MCEE de Saúde Materna e Obstétrica
Enf.º Vítor Varela
Presidente