



GUIA SOBRE PUERPÉRIO PATOLÓGICO

CRIADO POR:

Cecília Soares da Silva Costa | Graduada de enfermagem pela universidade Federal Fluminense (UFF).

Júlia Tavares Souza | Graduada de enfermagem pela universidade Federal Fluminense (UFF).

Letícia Nunes Pinto | Graduada de enfermagem pela universidade Federal Fluminense (UFF).

Maria Rita Jardim da Silva | Graduada de enfermagem pela universidade Federal Fluminense (UFF).

Nathalia Nunes Ferreira | Graduada de enfermagem pela Universidade Estácio de Sá (UNESA).

Patrícia Xavier Muniz | Graduada de enfermagem pela universidade Federal Fluminense (UFF).

SUPERVISIONADO POR:

Diego Rodrigues | Doutorado em Ciências do Cuidado em Saúde e Professor Adjunto da EEAAC/UFF.

Joyce Gonçalves Barcellos Evangelista | Enfermeira obstétrica e Mestranda do PACCS/UFF

Mariana Machado Pimentel | Enfermeira obstétrica e Mestranda do MESPMI/UFF.

Audrey Vidal Pereira | Doutorado em saúde pública e Professor Associado da EEAAC/UFF.

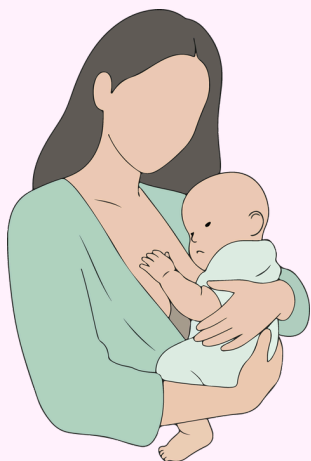
Diva Cristina Morett Romano Leão | Doutorado em Ciências do Cuidado em Saúde e Professora Associada da EEAAC/UFF.

Valdecyr Herdy Alves | Doutorado em Enfermagem e Professor Titular da EEAAC/UFF.

Bianca Dargam Gomes Vieira | Doutorado em Enfermagem e Professora Adjunta da EEAAC/UFF.

SUMÁRIO:

- Apresentação
- Introdução
- Mudanças Normais no Pós-parto
- O que é Puerpério Patológico
- Principais Complicações do Puerpério
- Sinais de Alerta: Quando Procurar Ajuda Imediatamente
- Saúde Mental no Puerpério
- Rede de Apoio: Como Ajudar a Puérpera
- Cuidados Importantes no Pós-parto
- Onde Buscar Ajuda



APRESENTAÇÃO:

O puerpério é o período que se inicia após o parto e envolve importantes adaptações físicas, emocionais e sociais na vida da mulher. Embora seja considerado um processo fisiológico, podem surgir intercorrências e complicações que caracterizam o puerpério patológico, exigindo atenção, acompanhamento e intervenções adequadas para prevenir agravos à saúde materna.

Dessa forma, este material foi desenvolvido com o objetivo de orientar e conscientizar sobre o puerpério patológico, abordando os principais sinais de alerta, possíveis complicações e cuidados necessários para promover a identificação precoce de alterações, contribuindo para a segurança, o bem-estar e a recuperação da puérpera.



INTRODUÇÃO:

Puerpério é o período após o parto no qual o organismo da mulher passa por **diversas transformações** fisiológicas, anatômicas e endócrinas para retornar ao estado anterior à gravidez. Além das mudanças físicas, é uma fase de intensas adaptações emocionais para a mãe.

O puerpério inicia-se com a saída da placenta. Sua duração é geralmente estimada entre **6 a 8 semanas** (aproximadamente 42 a 60 dias), embora possa se estender se a mulher amamentar por períodos prolongados. Ele é dividido em três fases: **imediate** (1º ao 10º dia), **tardio** (11º ao 42º/45º dia) e **remoto** (a partir do 43º dia).

O **puerpério fisiológico** (ou normal) é aquele em que o **corpo se recupera de forma esperada**, com a involução uterina progressiva e cicatrização sem intercorrências. Já o **puerpério patológico** ocorre quando **surgem complicações ou anomalias**, como hemorragias graves, infecções (metrite, mastite infecciosa), problemas de saúde mental severos (depressão pós-parto, psicose) ou eventos tromboembólicos.

MUDANÇAS NORMAIS NO PÓS-PARTO:

Sangramento (lóquios): O corpo expelle restos de placenta e secreções uterinas através do sangramento vaginal. Nos primeiros 4 dias, os lóquios são avermelhados (rubra); até o 10º dia tornam-se acastanhados e serosos, e nos dias subsequentes passam a ser amarelo-esbranquiçados.

Cólicas uterinas: São causadas pelas contrações que o útero realiza para retornar ao seu tamanho original. Essas dores costumam ser mais intensas durante a amamentação, pois a sucção do bebê estimula a liberação de ocitocina, hormônio que favorece a contração do útero.

Cansaço e privação de sono: A puérpera frequentemente experimenta exaustão física e mental devido às novas responsabilidades, aos cuidados constantes com o recém-nascido e às mudanças hormonais, o que pode resultar em insônia e fadiga.

Baby Blues: É uma alteração transitória de humor que atinge de 50% a 70% das mulheres. Caracteriza-se por tristeza, irritabilidade, ansiedade e facilidade de choro, surgindo geralmente no 3º dia após o parto e desaparecendo espontaneamente por volta da terceira semana.

Alterações nas mamas e amamentação: Entre o primeiro e o terceiro dia ocorre a apojadura (descida do leite), que pode causar hipertermia e ingurgitamento (mamas endurecidas e pesadas). A amamentação é fundamental, pois além de nutrir o bebê, ajuda o útero a contrair mais rápido e reduz o risco de hemorragias maternas.

Mudanças no corpo e autoestima: É comum o abdômen continuar inchado por um tempo e a pele apresentar flacidez ou estrias devido ao estiramento durante a gestação. A perda do "corpo gravídico" e a demora no retorno à forma original podem gerar sentimentos de insegurança e afetar a autoestima da mulher.

O QUE É PUERPÉRIO PATOLÓGICO:

O puerpério patológico é quando o período após o parto não acontece como o esperado e a mulher começa a apresentar complicações físicas ou emocionais que fogem do normal. Ou seja, é quando a recuperação não segue de forma tranquila e precisa de atenção da equipe de saúde.

Quando os sintomas deixam de ser considerados normais?

No pós-parto é comum ter algumas mudanças no corpo e no emocional, mas vira sinal de alerta quando aparece:

- Febre persistente;
- Sangramento intenso ou com mau odor;
- Dor intensa e progressiva;
- Tristeza profunda e persistente;
- Alterações de comportamento ou pensamento;
- Dificuldade grave na amamentação.

Importância da identificação precoce

A identificação rápida do puerpério patológico é fundamental para:

- Evitar complicações graves e risco de morte materna;
- Garantir tratamento precoce e eficaz;
- Reduzir impacto emocional e social na mãe e família;
- Proteger o vínculo mãe-bebê e o aleitamento materno.

Impactos do puerpério patológico

- Mãe: complicações físicas e emocionais que dificultam a recuperação e o autocuidado no pós-parto.
- Bebê: dificuldades na amamentação e no fortalecimento do vínculo afetivo com a mãe.
- Família: sobrecarga emocional e necessidade de reorganização das responsabilidades familiares.

PRINCIPAIS COMPLICAÇÕES DO PUERPÉRIO:

Entre as principais complicações do puerpério, destacam-se alterações físicas e emocionais que podem surgir no pós-parto e exigir acompanhamento adequado para garantir a saúde e o bem-estar da mãe e do bebê.

Hemorragia pós-parto

É caracterizada por perda sanguínea excessiva após o parto, podendo ocorrer nas primeiras 24 horas ou até semanas depois. É uma das situações mais graves e precisa de atendimento imediato.

Infecções puerperais

São infecções que podem acometer o útero (endometrite), ferida operatória ou episiotomia. Estão associadas a febre, dor pélvica, secreção com odor fétido e mal-estar geral.

Depressão pós-parto

É um transtorno emocional após o parto que causa tristeza intensa, desânimo e dificuldade no vínculo com o bebê.

Psicose puerperal

É uma complicação rara e grave do pós-parto, caracterizada por alterações no comportamento, confusão mental e risco para a mãe e o bebê, necessitando de atendimento imediato.

Problemas na amamentação

Podem acontecer fissuras, dor, mastite ou dificuldade na pega do bebê, o que pode atrapalhar a amamentação.

Tromboembolismo venoso

Consiste na formação de trombos, principalmente em membros inferiores, podendo evoluir para embolia pulmonar. O puerpério é um período de maior risco devido ao estado de hipercoagulabilidade, imobilidade e alterações vasculares do pós-parto.

SINAIS DE ALERTA: QUANDO PROCURAR AJUDA IMEDIATAMENTE

Procure uma unidade de saúde ou um serviço de emergência imediatamente se apresentar qualquer um dos sinais abaixo:

- Sangramento vaginal intenso, com necessidade de trocar absorventes frequentemente ou presença de grandes coágulos.
- Febre (temperatura igual ou superior a 38°C).
- Dor forte no abdome, na região da cesárea ou nos pontos do parto.
- Secreção vaginal com mau cheiro.
- Vermelhidão, inchaço, calor local ou saída de secreção na cicatriz da cesárea ou nos pontos.
- Dor de cabeça intensa e persistente, principalmente se acompanhada de visão embaçada, pontos brilhantes na visão ou pressão alta.
- Falta de ar, dor no peito ou palpitações.
- Dor, inchaço, vermelhidão ou sensação de calor em apenas uma das pernas.
- Tontura intensa, desmaios ou convulsões.
- Dor, ardência ou dificuldade para urinar.
- Tristeza intensa, desânimo persistente, pensamentos de machucar a si mesma ou ao bebê, ou dificuldade para cuidar de si e do recém-nascido.

Em caso de dúvida, procure orientação em uma unidade de saúde. O atendimento precoce pode prevenir complicações e proteger a saúde da mãe e do bebê.

SAÚDE MENTAL NO PUERPÉRIO:

O puerpério é um período de intensas mudanças físicas, hormonais e emocionais. Além da adaptação aos cuidados com o bebê, a mulher enfrenta alterações na rotina, no sono, na imagem corporal e nas relações familiares, fatores que podem impactar sua saúde mental.

Importância do acolhimento:

O apoio emocional durante o pós-parto é fundamental para que a mulher se sinta segura e compreendida. A escuta qualificada por familiares e profissionais de saúde contribui para a identificação precoce de dificuldades emocionais e para a promoção do bem-estar materno.

Sobrecarga materna:

Muitas mulheres assumem grande parte dos cuidados com o recém-nascido e das atividades domésticas, o que pode gerar exaustão física e emocional. A privação do sono, as novas responsabilidades e as mudanças na rotina podem aumentar o estresse e a sensação de sobrecarga.

Pressão social sobre a maternidade:

Existe uma expectativa social de que a maternidade seja vivenciada apenas com felicidade e realização. No entanto, sentimentos como medo, insegurança, tristeza e cansaço podem fazer parte desse processo. Reconhecer essas emoções sem julgamentos é essencial para a saúde mental da puérpera.

Necessidade de descanso e apoio:

O descanso adequado, a divisão das tarefas e o suporte da rede de apoio favorecem a recuperação física e emocional da mulher. O apoio do parceiro, familiares e amigos pode reduzir o estresse e fortalecer a adaptação à maternidade.

Quando a saúde mental merece atenção especial:

Alguns sinais indicam a necessidade de avaliação profissional:

- Tristeza intensa e persistente;
- Choro frequente sem motivo aparente;
- Falta de interesse pelas atividades diárias;
- Dificuldade de criar vínculo com o bebê;
- Ansiedade excessiva;
- Sentimentos de culpa ou incapacidade;
- Pensamentos de machucar a si mesma ou ao bebê.

Esses sintomas podem estar relacionados à depressão pós-parto ou a outros transtornos mentais do puerpério e não devem ser ignorados.

Onde buscar ajuda:

A mulher pode procurar atendimento na Unidade Básica de Saúde (UBS), Estratégia Saúde da Família (ESF), maternidades, Centros de Atenção Psicossocial (CAPS) ou outros serviços de saúde. O acompanhamento multiprofissional é fundamental para garantir cuidado integral à mãe e ao bebê.

REDE DE APOIO: COMO AJUDAR A PUÉRPERA

Ter uma rede de apoio com a qual a mulher possa contar no puerpério imediato é fundamental. O suporte neste período de adaptação faz com que a mulher se sinta mais segura e tranquila.

O puerpério, por si só, já é uma fase bastante difícil para uma mulher. **Por isso, a rede de apoio pode ajudar de várias formas:**

- Dividindo os cuidados com o bebê e as tarefas da casa;
- Apoiando nos momentos de cansaço físico e emocional;
- Respeitando as decisões de quem amamenta;
- Incentivando buscar por ajuda quando surgirem dificuldades;
- Garantindo tempo e tranquilidade para a amamentação ou para a alimentação do bebê;
- Escutar e acolher os sentimentos de forma atenciosa e sem críticas;
- Auxiliar com as atividades domésticas, como com a limpeza da casa e com as refeições, além das contas, ligações telefônicas e controle de visitas curtas e espaçadas;
- Estar com o olhar atento às dificuldades e possíveis problemas que possam ser apresentados pela mãe e/ou pelo bebê.

A ajuda é essencial para que você passe por esse momento de forma mais tranquila. Esse cuidado compartilhado permite que quem amamenta descanse, se recupere do parto e se sinta mais acolhida.



CUIDADOS IMPORTANTES NO PÓS-PARTO:

Higiene íntima

- Faça a limpeza da região íntima com água e sabão neutro, ao mínimo 3 vezes por dia.
- Evite o uso de papel higiênico, pois pode causar irritação.
- Utilize apenas o absorvente higiênico externo e troque-o com regularidade.

Alimentação

- Realize refeições regularmente (café da manhã, almoço e janta).
- Prefira o consumo de alimentos naturais, como frutas, legumes e verduras, arroz e feijão.
- Evite alimentos ultraprocessados como macarrão instantâneo, refrigerante e hambúrguer.

Hidratação

- Uma boa hidratação é fundamental para a recuperação no pós-parto.
- Beba água várias vezes ao dia.
- Sucos naturais e chás também são uma ótima opção para sua hidratação.

Sono e repouso

- É normal se sentir cansada nesse momento de grandes mudanças.
- Aproveite os momentos que o bebê está dormindo para descansar também.
- Ter uma rede de apoio nesse momento é muito importante para diminuir a sobrecarga no pós-parto.

Uso correto de medicamentos

- Use compressas frias para ajudar no alívio da dor.
- Utilize os analgésicos sob orientação médica e não realize automedicação.

Retorno às consultas

- Não esqueça de retornar a sua unidade de saúde para seguir com o acompanhamento pós-parto.
- A primeira consulta ocorre, geralmente, entre o 7^o a 10^o dia pós-parto.
- A segunda consulta é realizada entre o 30^o a 42^o dias pós-parto.

Planejamento reprodutivo

- A lei 9.263/1996 garante a mulher o acesso às informações sobre o planejamento reprodutivo.
- Os métodos contraceptivos podem começar a ser usados ainda na maternidade.
- Converse com o profissional da saúde e avalie qual método contraceptivo é mais seguro é eficaz para sua realidade.

ONDE BUSCAR AJUDA:

O puerpério patológico é um momento que precisa de um acompanhamento e suporte. Em casos de sinais de alerta, procure as seguintes serviços de saúde:

Unidades Básicas de Saúde (UBS) e Estratégias de Saúde da Família (ESF): São a porta de entrada nos serviços de saúde. É nesses locais que serão realizados às consultas de puerpério, puericultura, vacinação e testes rápidos.

Maternidade de Referência e Emergência Obstétrica: Em caso de sinais de alerta, como febre alta, procure o atendimento nas maternidade em que foi realizado o parto ou na emergência obstétrica mais próxima da sua região.

Centros de Atenção Psicossocial (CAPS): São locais que oferecem um acolhimento especializado em situações de sofrimento mental, como a depressão pós-parto. Não deixe de procurar ajuda se você estiver em sofrimento, você não está sozinha.

Telefones úteis:

SAMU 192

Central de atendimento à mulher 180

Centro de Valorização da Vida (CVV) 188

Ouvidoria geral do SUS 136

REFERÊNCIAS:

- BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção Primária à Saúde. Caderneta brasileira da gestante. 7. ed. Brasília: Ministério da Saúde, 2022. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-de-a-a-z/s/saude-da-mulher/publicacoes/caderneta-brasileira-das-gestantes.pdf>
- BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Ações Programáticas Estratégicas. Pré-natal e Puerpério: atenção qualificada e humanizada - manual técnico. 3. ed. rev. Brasília: Ministério da Saúde, 2006. (Série A. Normas e Manuais Técnicos). Disponível em: https://bvsm.s.saude.gov.br/bvs/publicacoes/manual_pre_natal_puerperio_3ed.pdf. Acesso em: 1 jun. 2026.
- CAMPANER, Adriana Bittencourt. Puerpério: o que é e quanto tempo dura. Blog Nav Dasa, 23 out. 2025. Disponível em: <https://nav.dasa.com.br/blog/puerperio>. Acesso em: 1 jun. 2026.
- MENZEL, Leila. Saiba as diferenças entre Puerpério Fisiológico e Patológico. Grupo Medcof, 5 out. 2024. Disponível em: <https://www.grupomedcof.com.br/blog/saiba-as-diferencas-entre-puerperio-fisiologico-e-patologico/>. Acesso em: 1 jun. 2026.
- MOURA, Danielle Fernanda Savoldi de; FARIAS, Wanderson; SILVA, Rebeca Guedes Maria da; SOUZA, Everson da Silva. Papel do enfermeiro frente ao puerpério patológico. Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação (REASE), São Paulo, v. 11, n. 11, p. 5669-5680, 2025. Disponível em: <https://periodicorease.pro.br/rease/article/download/22293/13899>. Acesso em: 1 jun. 2026.
- QUINTIERE, Beatriz Barifaldi Hirs; RANGEL, Júlia Lorencini; FERREIRA, Ingridy Maria Oliveira; CAMPELO, Gabriela Queiroz. Puerpério patológico. In: QUINTIERE, Beatriz Barifaldi Hirs et al. (org.). Livro de Obstetrícia. Rio de Janeiro: Editora Pasteur, 2024. p. 90-95. Disponível em: https://sistema.editorapasteur.com.br/uploads/pdf/publications_chapter/PUERP%C3%89RIO%20PATOL%C3%93GICO-35b10a9e-ba00-4e16-9371-5ae0282ab9e0.pdf. Acesso em: 1 jun. 2026.
- RIO GRANDE DO SUL. Secretaria da Saúde. Primeira Infância Melhor. Cartilha de atenção à puérpera e ao RN. Porto Alegre: SES/RS, 2025. Disponível em: <https://admin.pim.saude.rs.gov.br/upload/arquivos/202505/05154833-cartilha-atencao-a-puerpera-e-rn.pdf>.
- UNIVERSIDADE DE SÃO PAULO. Escola de Enfermagem. Cartilha do puerpério. São Paulo: EEUSP, [20--?]. Disponível em: https://www.ee.usp.br/cartilhas/cartilha_puerperio.pdf
- FEBRASGO. Federação Brasileira das Associações de Ginecologia e Obstetrícia. Manual de Obstetrícia. São Paulo: FEBRASGO, 2021.
- BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção Primária à Saúde. Caderneta Brasileira da Gestante. Brasília, DF: Ministério da Saúde. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/composicao/saps/publicacoes/cadernetas-e-cartoes/caderneta-brasileira-da-gestante.pdf>. Acesso em: 28 maio 2026.

REFERÊNCIAS:

- BRASIL. Lei nº 9.263, de 12 de janeiro de 1996. Regula o § 7º do art. 226 da Constituição Federal, que trata do planejamento familiar, estabelece penalidades e dá outras providências. Brasília, DF: Presidência da República, 1996. Disponível em: https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/leis/l9263.htm. Acesso em: 28 maio 2026.
- WORLD HEALTH ORGANIZATION (WHO). Recomendações da OMS sobre cuidados maternos e neonatais para uma experiência pós-natal positiva. Genebra: OMS, 2022. Disponível em: <https://www.who.int/pt/publications/b/63299>. Acesso em: 28 maio 2026.
- BRASIL. Ministério da Saúde. Caderneta Brasileira da Gestante. Brasília, DF: Ministério da Saúde, 2024. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-da-mulher/publicacoes/caderneta-brasileira-da-gestante.pdf>. Acesso em: 2 jun. 2026.

