

Amamentação: relato de experiência sobre projeto de extensão

Breastfeeding: experience report of extension project

DOI:10.34119/bjhrv4n2-002

Recebimento dos originais: 04/02/2021

Aceitação para publicação: 01/03/2021

Letícia Pimentel Andrade

Pós-graduada em Fisioterapia Obstétrica e Uroginecológica/Consultora em Aleitamento Materno

Clínica Fisiolife

Endereço: Alameda Etelvino Gomes, 286, Riviera Fluminense, Macaé - RJ

E-mail: pimentel.andrade@gmail.com

Kiara Rodrigues Heringer

Acadêmica de Enfermagem

Universidade Federal do Rio de Janeiro - *Campus Macaé*

Endereço: Avenida Aluísio da Silva Gomes, 50, Cidade Universitária, Novo Cavaleiros, Macaé - RJ

E-mail: kiararodriguesheringer@gmail.com

Miriam Estefany dos Santos Andrade

Acadêmica de Psicologia

Instituição: Universidade Federal Fluminense - *Campus Rio das Ostras*

Endereço: Rua Recife, Lotes 1-7, Jardim Bela Vista, Rio das Ostras - RJ

E-mail: miriamestefanysa@gmail.com

Helene Nara Henriques Blanc

Doutora em Patologia Geral

Universidade Federal do Rio de Janeiro - *Campus Macaé*

Endereço: Rua Alcides da Conceição, 159, Instituto Macaé de Ciência e Tecnologia, Granja dos Cavaleiros, Macaé/ RJ CEP: 27930-480

E-mail: helenenara@hotmail.com

Taís Fontoura de Almeida

Doutora em Patologia Humana

Universidade Federal do Rio de Janeiro - *Campus Macaé*

Endereço: Rua Alcides da Conceição, 159, Instituto Macaé de Ciência e Tecnologia, Granja dos Cavaleiros, Macaé/ RJ CEP: 27930-480

E-mail: taisfalmeida@macae.ufrj.br

Milena Batista Carneiro

Doutora em Ciências Veterinárias

Instituição: Universidade Federal do Rio de Janeiro - *Campus Macaé*

Endereço: Rua Alcides da Conceição, 159, Instituto Macaé de Ciência e Tecnologia, Granja dos Cavaleiros, Macaé/ RJ CEP: 27930-480

E-mail: milenabatistacarneiro@gmail.com

RESUMO

A amamentação é um processo fisiológico que promove benefícios para o binômio mãe-bebê. Apesar de fisiológico, não é um processo simples e a lactante pode enfrentar intercorrências durante o aleitamento, o que dificulta sua continuidade. A extensão universitária pode agir em prol da promoção do aleitamento materno e o desenvolvimento de rodas de conversas, eventos e palestras são importantes dispositivos de incentivo à amamentação. O objetivo deste relato é descrever e discutir as ações de promoção ao aleitamento materno do projeto de extensão "Vivências e apoio aos primeiros 1000 dias de vida". Estas ações permitem grande troca entre profissionais em formação, sociedade e profissionais da saúde. A intenção primordial dos encontros é alcançar outros alunos e professores da Universidade, bem como toda a sociedade, esclarecendo e desmistificando conceitos que colocam a amamentação em risco de insucesso. As ações foram realizadas pelo Germinar (grupo de estudos em reprodução e nascimento) sempre com o auxílio de profissionais da área de aleitamento materno e saúde da mulher. Os temas propostos para as ações de extensão foram normalmente norteados pela Semana Mundial de Aleitamento Materno de cada ano. Concluímos que as mães que adquirem conhecimento por meio das discussões realizadas tornam-se munidas de conhecimento baseadas em evidências científicas, o que contribui para o sucesso da amamentação. Além disso, o envolvimento dos graduandos com os relatos reais, fornece aos mesmos uma experiência única. Nesse contexto, os pilares que sustentam a instituição são fortalecidos.

Palavras-chave: aleitamento materno, lactante, palestra, roda de conversa.

ABSTRACT

Breastfeeding is a physiological process that promotes benefits for the mother-child binomial. Despite being physiological, the process is not simple and the woman may undergo intercurrents, hindering continuity. The university extension can help the promotion of breastfeeding and development of rounds of talks, events and lectures are important incentive devices for breastfeeding. The objective of this report is to disclose and discuss the actions of promotion to the maternal breastfeeding of the extension project "Living and supporting the first years 1000 days of life." These actions allow a large exchange between professional students, society and health professionals. The main intention of the events is to reach other students and professors of the University, as well as the whole society, clarifying and demystifying concepts that put breastfeeding at risk of failure. The actions were made by Germinar (study group on reproduction and birth) supported by professionals in the area of maternal and health women care. The topics proposed for the extension activities normally established by the World Breastfeeding Week of each year. We conclude that mothers who acquire knowledge through the discussions held become equipped with knowledge based on scientific evidence, which contributes to the success of breastfeeding. In addition, the involvement of undergraduates with real reports provides them with a unique experience. In this context, the pillars that support the institution are strengthened.

Keywords: breastfeeding, lactating, lecture, conversation circle

1 INTRODUÇÃO

A amamentação é um processo fisiológico que faz parte do ciclo gravídico-puerperal e é influenciado pelo estado psicoemocional da puérpera, sendo mediado pela

cultura e pelo meio social. A Organização Mundial da Saúde (OMS) e o Ministério da Saúde (MS) recomendam o aleitamento materno exclusivo por seis meses e complementado até os dois anos ou mais (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2009).

O aleitamento materno promove benefícios para o binômio mãe-bebê e indicadores apontam que a amamentação prolongada está relacionada à redução dos índices de mortalidade materna e infantil. Crianças amamentadas por mais tempo apresentam menor incidência de maloclusão dentária e maior quociente de inteligência (QI). O aleitamento pode proteger o lactente contra o excesso de peso e diabetes, ao passo que, nas mães, aumenta o intervalo interpartal e diminui a probabilidade de desenvolver diabetes, além de prevenir o câncer de mama e de ovário (VICTORA *et al.*, 2016).

O leite materno é um alimento completo, seguro e ideal para o bebê, fundamental na redução do estabelecimento de anemia e desnutrição infantil (SCHERBAUM & SROUR, 2016). Ele é rico em nutrientes e anticorpos que são eficazes em proteger o bebê de doenças como: diarreia, alergias, otites e infecções do trato respiratório. A transferência de imunoglobulinas e células do sistema imunológico de mãe para filho é fundamental no estabelecimento e desenvolvimento do sistema imunológico da criança e também impacta na resposta imune do indivíduo adulto e idoso. Estudos epidemiológicos sugerem que a amamentação reduz o risco de desenvolvimento de doenças autoimunes como diabetes mellitus tipo 1, artrite reumatoide e doença de Crohn (PALMEIRA & CARNEIRO-SAMPAIO, 2016). O ato de amamentar o bebê no peito promove não apenas a nutrição física e o suporte ao sistema imunológico, mas é também capaz de estreitar o vínculo afetivo entre mãe e filho, assim como beneficiar o neurodesenvolvimento infantil (ELSE-QUEST; HYDE; CLARK, 2003). A sucção do mamilo estimula o desenvolvimento dos ossos e músculos da face. Além disso, a movimentação realizada por lábios, bochechas e língua durante as mamadas prolongadas está relacionada a menor incidência de hábitos de sucção deletérios e maloclusão (SOUZA; VALLE; PACHECO, 2006). As vantagens da amamentação para as crianças se mantêm a longo prazo, mesmo após o término do aleitamento materno.

Há alteração do sabor e do cheiro do leite materno de acordo com a duração da mamada e a dieta da lactante, o que influencia o desenvolvimento do paladar da criança, tornando-a mais propensa a aceitar uma variedade maior de sabores no futuro. A frequência com que bebês alimentados no peito mamam, assim como a variação do volume de leite ingerido, estimulam a autorregulação do apetite, criando um padrão de

regulação da saciedade que relaciona-se com menores índices de obesidade na vida adulta (KOLETZKO *et al.*, 2009).

Além das alterações hormonais decorrentes da gestação e do parto e o cansaço resultante da nova rotina de cuidados com o recém-nascido, a lactante pode enfrentar intercorrências no processo de aleitamento materno que dificultam sua continuidade. Os desafios podem ser de diversas naturezas: pega incorreta, necessidade de retorno ao ambiente de trabalho, estresse, ansiedade, cansaço, presença de outros filhos que demandam atenção e cuidados, entre outras. Esses panoramas ilustram a importância da presença de uma rede de apoio forte e profissionais capacitados para prestarem auxílio à lactante caso seja necessário, além de trazer informações em benefício à amamentação (CARRASCOZA; JÚNIOR; MORAES, 2005):

Durante o pré-natal, as rodas de relato de amamentação se tornam uma ferramenta valiosa para a mãe que passa a conhecer os benefícios que envolvem o ato de amamentar, ao mesmo tempo que escuta as possíveis intercorrências que podem ocorrer, se sentindo apoiada nas suas escolhas e decisões. É necessário estimular a disseminação de informações científicas e instruções sobre o processo de aleitamento materno entre as gestantes. Assim, a extensão universitária se torna uma ferramenta de difusão dos conhecimentos e de contato com a sociedade (SANTOS, 2012). A extensão é, de fato, presente na vida de muitos universitários brasileiros, visto que faz parte do conhecido tripé acadêmico ensino-pesquisa-extensão, que são ações diferentes entre si, porém indissociáveis (FORPROEX, 2012).

Como trabalho social desenvolvido por discentes, docentes, profissionais e comunidade através de uma via de mão dupla, ou seja, por uma troca de conhecimento, cultura e experiências (MELO NETO, 2003), a extensão universitária pode e deve agir em prol da promoção do aleitamento materno. O desenvolvimento de rodas de conversas por ações extensionistas é um importante dispositivo de apoio e incentivo à amamentação, pois as trocas de experiências são encorajadas e, por meio delas, dúvidas, mitos e tabus podem ser questionados e elucidados, além da construção da amizade entre as próprias participantes (NÓBREGA *et al.*, 2019), que podem vir, futuramente, a se tornar redes de apoio.

Além de beneficiar a comunidade externa, a extensão contribui na formação dos universitários, principalmente no incentivo de desenvolver a capacidade de comunicação, de transmitir o conhecimento adquirido de forma clara e didática, além de ficar atento aos comportamentos do outro e de si, a chamada comunicação não verbal (BRANDÃO *et al.*,

2012). A extensão modela o lado profissional (SANTOS, 2012) e também o lado pessoal, possibilitando ao discente o contato com a realidade e a oportunidade de articular e repensar teoria e prática (FORPROEX, 2012).

Segundo o MS, as taxas de aleitamento materno no Brasil, em especial as de amamentação exclusiva, estão bastante aquém do recomendado, e o profissional de saúde tem um papel fundamental na reversão deste quadro (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2009). De acordo, com o Estudo Nacional de Alimentação e Nutrição Infantil, as taxas de aleitamento exclusivo no Brasil têm aumentado, entretanto apenas cerca de 45% das crianças com menos de seis meses mamam exclusivamente (ENANI, 2019).

O objetivo deste relato é descrever e discutir as ações de promoção ao aleitamento materno do projeto de extensão "Vivências e apoio aos primeiros 1000 dias de vida". Estas ações permitem grande troca entre profissionais em formação, sociedade e profissionais da saúde, agindo como promotoras de saúde materno-infantil, trazendo evidências científicas atualizadas e, principalmente, sendo um espaço para ouvir as mulheres sobre suas dúvidas, medos e desejos relacionados à amamentação e tudo que envolve este tema.

2 RELATO DE EXPERIÊNCIA DO PROJETO DE EXTENSÃO

2.1 A HISTÓRIA DO GERMINAR

O Germinar é o grupo de estudos em reprodução e nascimento que teve início em 2016 quando uma das pesquisadoras, após o nascimento de sua segunda filha, percebeu a complexidade das relações sociais e a variedade dos discursos presentes na gestação, no parto e na amamentação e iniciou um diálogo dentro da Universidade Federal do Rio de Janeiro (UFRJ - *Campus Macaé*) sobre a assistência à mulher de maneira respeitosa e humanizada. A ideia tomou forma como um projeto de extensão universitária, cujo foco principal era compartilhar informações atualizadas e com embasamento científico sobre parto e amamentação.

O grupo se propõe a contribuir com a formação de futuros profissionais de saúde através da escuta ativa e do compartilhamento de informações sobre a importância do parto humanizado e da amamentação para a vida das mulheres; produzir uma reflexão crítica acerca das questões e conflitos presentes nos diferentes momentos que envolvem a gravidez, o parto e a amamentação junto a alunos; promover a troca de experiências entre diferentes atores sociais e setores da sociedade local e divulgar informações sobre nascimento e amamentação por meio de divulgação de pesquisas científicas recentes. A

formação multidisciplinar das pesquisadoras em área biomédica e as distintas experiências de cada uma em relação ao aleitamento materno, possibilita a construção de um diálogo com a assistência, mas sem o peso da rotina e percalços diários dessa atividade. Assim, com a participação de profissionais qualificados na área, o grupo realiza eventos voltados para os estudantes da área da saúde, para gestantes e membros da sociedade com interesse pelos temas propostos.

2.2 AÇÕES DE EXTENSÃO

É importante salientar que quando falamos sobre aleitamento materno, deve-se mencionar que não se trata apenas das necessidades do binômio mãe e bebê, mas de todo contexto social, econômico, emocional e cultural que envolve essa ação. Por isso, as ações de extensão devem ir muito além das informações acerca da fisiologia da amamentação, mas devem trabalhar o tema de maneira mais integral, levando em consideração os aspectos biopsicossociais que envolvem o aleitamento materno.

Neste sentido é essencial que as discussões durante as ações sejam respaldadas por profissionais de saúde qualificados e com ampla experiência sobre o tema. Assim, as ações de extensão do Germinar ocorrem em parceria com consultoras em aleitamento materno experientes da região, que atuam na área da Saúde da Mulher, que compartilham o tema proposto pelo grupo universitário, com narrativa atualizada nas evidências científicas e a sua prática clínica diária. Além disso, todas as discussões são enriquecidas com a presença da equipe multidisciplinar do grupo, que é formado por professores da área básica da saúde e alunas dos cursos de Medicina, Enfermagem e Psicologia.

A intenção primordial dos encontros é alcançar outros alunos e professores da Universidade, bem como toda a sociedade, para o entendimento acerca do aleitamento materno, esclarecendo e desmistificando conceitos populares que colocam o ato de amamentar em risco de insucesso, destacando sobre os efeitos sustentáveis dessa ação e que trazem vantagens a todo o planeta. Em geral os temas propostos para as ações de extensão foram norteados pelos discutidos e indicados pela Semana Mundial de Aleitamento Materno – (SMAM) de cada ano correspondente aos eventos.

Desde a sua criação, em 1948, a Organização Mundial de Saúde (OMS) promove ações dirigidas à Saúde da Criança, com a intenção de diminuir a mortalidade infantil. A partir de um encontro organizado pela OMS e o Fundo das Nações Unidas para a Infância (UNICEF), em 1990, foi desenvolvido um documento adotado por organizações governamentais e não-governamentais, assim como por defensores da amamentação de

vários países, entre eles, o Brasil. Chamada de “Declaração de Innocenti”, este documento apresenta quatro objetivos operacionais: estabelecer um comitê nacional de coordenação da amamentação; implementar os "10 passos para o sucesso da amamentação" em todas as maternidades; implementar o Código Internacional de Comercialização dos Substitutos do Leite Materno e todas as resoluções relevantes da Assembleia Mundial de Saúde; adotar legislação que proteja a mulher que amamenta no trabalho.

Para cumprir os compromissos assumidos pelos países signatários deste documento, foi criada, em 1991, a Aliança Mundial de Ação Pró-Amamentação (WABA, em inglês). A WABA tem como objetivos: restabelecer e manter mundialmente a cultura da amamentação; eliminar todos os obstáculos à amamentação; promover maior cooperação regional e nacional na defesa da amamentação em programas de desenvolvimento, de mulheres ou ecológicos.

Dessa organização foi criada, em 1992, a Semana Mundial de Aleitamento Materno (SMAM), visando alavancar as metas da “Declaração de Innocenti”. Assim, a SMAM é tida como veículo para promoção da amamentação e ocorre em 120 países de 1º a 7 de agosto. A WABA define, a cada ano, o assunto a ser trabalhado na semana, lançando materiais que são traduzidos em 14 idiomas, mas a data e o tema podem ser adaptados em cada país, para se adequarem e obterem melhores resultados nos eventos. Durante a SMAM os eventos têm o apoio de organismos internacionais, Secretarias de Saúde Estaduais e Municipais, Rede Brasileira de Bancos de Leite Humano, Hospitais Amigos da Criança, Sociedades de Classe e Organizações Não-Governamentais (ONGs).

A UFRJ promove todos os anos os eventos “Inverno e/ou Verão com Ciência UFRJ” e “Sociedade Compartilhando Saberes” cujos objetivos são permitir o diálogo e a troca de saberes entre universidade e a sociedade, unindo ensino e pesquisa a fim de democratizar o conhecimento acadêmico. Durante o evento, diversas ações extensionistas podem ser propostas pelos docentes e, neste contexto, o Germinar abordou nos anos de 2017 a 2020, temas pertinentes a saúde da mulher no puerpério, ressaltando a atenção e o papel profissional e da sociedade no suporte ao aleitamento materno, trazendo temas como educação pré-natal, cuidado, prevenção, puerpério, rede de apoio e bem-estar materno infantil. Nestes eventos, como dito, levamos em consideração os temas propostos pela SMAM para dar suporte e base às nossas discussões e ampliar o conhecimento dos participantes inscritos sobre essa importante campanha.

Para realização destes eventos, foram aceitas inscrições prévias às datas programadas no cronograma estabelecido pela própria Universidade, com tempo hábil

para divulgação interna e externa ao *Campus*, incluindo as redes sociais ligadas ao grupo e aos profissionais envolvidos.

No ano de 2017, realizamos duas ações, tanto no Verão quanto no Inverno com Ciência. O primeiro evento teve como tema a SMAM de 2016, “Amamentação: Uma chave para o desenvolvimento sustentável”. Este encontro contou com a presença de 35 participantes. “Amamentação e Sustentabilidade” foi o tema do segundo evento do ano. Com presença de 20 participantes, buscou relacionar a importante contribuição da amamentação para atingir os Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS).

Estes eventos foram apresentados em formato de palestra e exibição de slides, onde os participantes foram recebidos em sala de aula para apresentação do tema, que teve como referência os documentos disponibilizados para a campanha SMAM daquele ano. O material disponibilizado é bastante rico e foi embasado em objetivos bem direcionados tais como: informar as pessoas sobre as novas metas dos ODS e como eles se relacionam com a amamentação e a alimentação complementar; ancorar firmemente a amamentação como um componente-chave do desenvolvimento sustentável; provocar uma variedade de ações em todos os níveis sobre a amamentação e alimentação complementar saudável na nova era dos ODS; envolver e colaborar com uma ampla gama de atores em torno da promoção, proteção e apoio ao aleitamento materno.

Convém citar que as metas dos ODS são: erradicação da pobreza, fome zero, boa saúde e bem-estar, educação de qualidade, igualdade de gênero, água limpa e saneamento, energia acessível e limpa, emprego digno e crescimento econômico, industrialização inclusiva e sustentável, inovação e infraestrutura, redução das desigualdade, cidades e comunidades sustentáveis, consumo e produção responsáveis, combate às alterações climáticas, vida debaixo d’água, vida sobre a terra, paz, justiça, instituições fortes e parcerias em prol das metas. Cada uma dessas metas se relaciona diretamente com o aleitamento materno no sentido do desenvolvimento sustentável, que satisfaz as necessidades do presente sem comprometer a capacidade das gerações futuras. Apesar de existir correlação direta entre a sustentabilidade e o aleitamento materno, muitas vezes isso é de difícil visualização para o público em geral e até mesmo para profissionais e futuros profissionais de saúde. Por esse motivo, a realização dos eventos voltados à discussão da importância do aleitamento materno para o planeta são de suma importância para conscientização de todos.

Em 2018 realizamos uma aula interativa para 23 estudantes dos cursos de Medicina e Enfermagem com tema “Amamentação: mitos e verdades”. A dinâmica da

ação realizada foi construída através da elaboração e distribuição entre os alunos e participantes de cartões contendo “mitos e verdades” a respeito da amamentação. Esses cartões foram misturados entre si com as respostas relacionadas a cada pergunta e/ou questionamento e distribuídos entre os participantes. A dinâmica resultou em participação ativa entre os presentes. Cada cartão contendo uma indagação era lido para o grupo em voz alta. O grupo, que se apresentava na disposição circular, por sua vez, discutia entre si a pergunta lançada. Aquele que tinha a resposta referente à pergunta aguardava o término do debate. Desta forma, a questão era debatida entre eles e mediada pelo profissional convidado para guiar o evento, até que o aluno que possuía a resposta oculta em seu cartão se manifestava e pontuava as declarações do grupo. Esta forma de abordagem e ação educativa foi bastante criativa, gerou nos participantes a memória ativa pautada na construção elucidativa a respeito das verdades e inverdades que põem em risco o sucesso da amamentação. Os questionamentos foram a respeito das seguintes afirmações : “meu leite é fraco”, “estresse atrapalha a produção de leite”, “amamentar dói!”, “é um ótimo anticoncepcional!”, “silicone atrapalha a amamentação”, “tomar sol nas mamas ajuda a prepará-las”, entre outras questões importantes que sempre geram dúvidas entre as famílias e muitas vezes entre os próprios profissionais da saúde. Assim, trabalhar os mitos de maneira lúdica pode favorecer o sucesso do aleitamento materno, uma vez que auxilia na construção do conhecimento de maneira agradável e tranquila.

Parizotto e Zorzi (2008) ressaltam que a amamentação é ainda muito ligada a crenças, valores e mitos, que devem ser considerados pelos profissionais de saúde pois representam fatores responsáveis pela interrupção precoce da amamentação. Dessa forma, o apoio dado à mulher por familiares, amigos e vizinhos deve ser considerado determinante na adesão e manutenção da amamentação (KALINOWSKI *et al.*, 2012 e MARQUES *et al.*, 2010). Ações que trabalham diretamente com os mitos que envolvem o aleitamento materno empoderam a mulher que participa da discussão, ao mesmo tempo que permite que os futuros profissionais considerem os “saberes” do contexto familiar e comunitário para, no futuro, desempenharem um papel como apoiadores e incentivadores da amamentação.

Meses depois, no projeto “Inverno com Ciência” do ano de 2018, que contou com a presença de 21 pessoas, a proposta do evento foi apresentar, em forma de palestra e utilizando slides, o tema “Fisiologia e amamentação”. A ação foi realizada com o intuito de promover e motivar os inscitos à participação ativa durante a exposição. Entender a maneira como o corpo se prepara para o aleitamento, a qualidade e as vantagens do leite

materno evita o desmame precoce. Freitas e colaboradores (2008) relatam que as palestras educativas são muito eficazes no impacto positivo na comunidade e que o aleitamento materno deve ser estimulado e promovido em todas as circunstâncias possíveis para atender às necessidades fisiológicas, nutricionais e psicossociais dos lactentes. Erbert (2015), em sua tese, afirma que orientações pertinentes quanto à fisiologia da amamentação e conforme às necessidades de cada lactante garantem maior tempo de aleitamento materno e evitam que situações possam interferir neste processo. Conhecer, com embasamento científico, a anatomia e fisiologia da amamentação é importante para que os profissionais de saúde recomendem de maneira segura e adequada a oferta das mamas durante as mamadas.

Dentre todas as ações realizadas, a do “Verão com Ciência” de 2019 teve o maior público, 76 participantes, que aprenderam um pouco mais sobre o tema “Amamentação: expectativas e desafios”. A proposta também foi apresentada em forma de palestra e houve intensa participação dos inscritos no debate e exposição de ideias e relatos. A apresentação mostrou detalhadamente, de forma simples e educativa, a anatomia das mamas, a variedade e os diversos tipos de mamilos e as repercussões que podem gerar a característica de cada um deles no processo da amamentação. Para essa demonstração foi utilizado material didático de mamas em crochê, confeccionado por artesãs locais, que contribuiu bastante para a visualização das várias formas de mamas e mamilos. Foi discutido sobre a importância da adequação postural e o posicionamento do bebê em relação ao corpo da mãe. Quando a pega não é realizada de forma adequada no seio da mãe, a sucção fica comprometida, prejudicando o esvaziamento das mamas e, conseqüentemente, o bebê não é saciado no seu desejo e necessidade nutricional. Além disso, os mamilos podem sofrer trauma por lesão decorrente ao mau posicionamento. Neste contexto, foi discutido sobre o que é idealizado pela gestante e quais as possibilidades e rumos que a amamentação pode tomar, pontuando a necessidade do apoio e incentivo às puérperas. A exposição do tema baseou-se na necessidade de informar que no pré-natal, as futuras mães precisam ser instruídas a respeito do aleitamento materno e seus possíveis desafios, que são superáveis, principalmente quando há suporte profissional, familiar e social.

Aqui é importante destacar que o profissional que fará esse suporte à mulher necessita, indiscutivelmente, estar atualizado nas práticas e diretrizes no manejo da amamentação, já que alguns complicadores incluem condições clínicas como os traumas e as feridas mamilares e processos inflamatórios e infecciosos como nos casos de mastite.

Importa também que a sociedade, a começar pelas pessoas que estão no entorno da puérpera, possa apoiá-la, dando suporte para os desafios que possivelmente poderão abatê-la.

Os profissionais de saúde devem auxiliar as mães quanto à pega correta e sua manutenção, posição da mãe e do bebê para a mamada, manutenção da produção láctea e auxílio no vínculo entre mãe e bebê, de acordo com as indicações do Ministério da Saúde, com a finalidade de promover o estabelecimento e manutenção do aleitamento materno (SILVA, TAVARES e GOMES, 2014).

Como já foi mencionado, o processo de amamentação não se dá de forma natural e intuitiva, mas requer aprendizado e prática, por isso o binômio mãe e bebê vai precisar de tempo para se ajustar e entender a melhor forma de amamentar e ser amamentado. Nesse processo de aprendizagem, a mulher que se encontra no pós-parto poderá apresentar também algumas demandas emocionais, justificadas pelas alterações hormonais comuns nesse período e pela necessidade de adaptação ao novo membro familiar que demandará atenção e cuidado integral dela nos primeiros dias após o nascimento. Todas essas possibilidades foram discutidas e debatidas na apresentação, tendo sido entendida e reconhecida por alguns participantes a experiência que outrora passaram. Esse tipo de proposta e conversação enriquece e estimula o debate entre os alunos, profissionais e outras pessoas envolvidas no processo de aleitamento, possibilitando a construção do pensamento e análise crítica sobre o tema.

Expor a necessidade do apoio dos núcleos que envolvem o binômio mãe bebe foi o ponto chave da palestra, onde foram apresentados os grupos que podem e devem acompanhar a recém mãe nos primeiros dias que são decisivos para o êxito da amamentação. Esses grupos são compostos por: acompanhante, que deve ou poderá ser o pai do bebê, ou alguém da escolha da mulher, o núcleo dos familiares e amigos, pessoas próximas a ela e que possivelmente já tiveram experiência com a amamentação e o núcleo profissional, que disponibilizará suporte técnico no manejo clínico se necessário. Reafirmando que toda essa rede deve estar disposta a contribuir para o sucesso do aleitamento materno junto à puérpera e seguir as diretrizes atuais de amamentação, que inclui a exclusividade da sua oferta até os seis meses de vida do bebê, sem dispor da introdução de qualquer outro alimento pastoso ou sólido em complementação ao leite materno até dois anos de idade ou mais (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2015).

Neste mesmo ano (2019) na SMAM, ocorreu a primeira “Roda de Relato de Amamentação”, por homens, com presença de 26 interessados. Este evento contou o

relato de um pai de um casal de filhos, com distintas experiências na amamentação vividas pela família. O pai fez um relato livre e identificou seu papel como rede de apoio da mulher em um momento tão significativo da relação mãe-filho. A emoção contagiou o grupo, ocorrendo muitos relatos voluntários dos participantes. Se emocionar com o relato de um pai neste tema nos mostra o quanto a participação do homem no processo da amamentação está aquém do esperado. Zutin (2012) identifica que embora esta participação esteja ganhando notória importância, ainda não se sabe sobre seus sentimentos no processo de aleitamento materno de seu filho e quais suas dificuldades e demandas para que possa ajudar mais e vivenciar de forma positiva esse momento.

Rocci (2014) mostra que o período prolongado da amamentação pode ser garantido quando há na relação a presença de um companheiro fixo. Estar junto da companheira e posicionar a criança nos braços da mãe, são atitudes que os pais relataram no trabalho realizado por Lima, Cazola e Pícoli (2017). Porém, estes mesmos autores concluíram que os pais entrevistados receberam poucas orientações sobre amamentação. Segundo Edwards (2002), o homem ainda vive sob a base do poder sociocultural do patriarcado, mantendo barreiras que impedem sua efetiva participação nas atividades do universo feminino, e, conseqüentemente, no processo da lactação. Em nossa roda de relato de amamentação, o pai depoente era professor universitário, com fácil acesso à informação baseada em evidência científica o que, certamente, o auxiliou a superar desafios inerentes ao processo, o que muitas vezes pode ser mais difícil para outros homens que não possuem acesso à informação de qualidade.

É essencial envolver o homem no processo da amamentação buscando a realização de ações que possam divulgar e internalizar a prática do amamentar envolvendo todos os membros da família. Todos os segmentos da sociedade precisam estar envolvidos, desmistificando os atributos do homem e da mulher, construídos ao longo da história da humanidade (PONTES, ALEXANDRINO e OSÓRIO 2008)

E, para finalizar o ano de 2019, o minicurso “Empoderar as famílias” foi ministrado para 16 participantes por uma consultora de aleitamento materno durante a Semana de Integração Acadêmica (SIAC) da UFRJ-Macaé. Neste evento foram discutidas, a partir da experiência de aleitamento das docentes do projeto, as práticas dos profissionais de saúde relacionadas à amamentação. Foi um momento essencial para discussão sobre a importância dos diferentes profissionais de saúde (obstetras, pediatras, consultores em aleitamento, enfermeiros) atuarem de modo a incentivar a amamentação.

Em 2020, com o advento da pandemia por COVID-19, o grupo precisou se reinventar e repensar o modo de fazer extensão. Neste sentido, mais ações foram realizadas através das redes sociais e da utilização de plataformas digitais. A grande vantagem de se utilizar plataformas digitais para a realização de atividades de extensão é a possibilidade de atingir um número maior de pessoas e ter convidados de outras regiões do país. Pensando assim, convidamos a doutora Vanessa Javera, ganhadora do prêmio Péter Murányi 2020, para fazer uma palestra sobre o “Leite em pó humano”, que foi noticiado em vários meios de comunicação do país devido a importância deste projeto. A troca de experiências foi extremamente importante e todos os 28 participantes mostraram grande satisfação em conhecer este trabalho.

Além disso, com o objetivo de levar informações atualizadas e baseadas nas últimas publicações, foi feita uma cartilha sobre “Aleitamento materno e COVID-19” em parceria com o NESAM (Núcleo de Estudos da Saúde e Alimentação Materna e da Mulher), orientando as mulheres a manterem o aleitamento materno mesmo infectadas e pontuando os cuidados necessários para evitar a contaminação do bebê, reforçando a importância da amamentação.

3 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Vemos com frequência na prática clínica puérperas que encontram dificuldades em amamentar seus bebês, isso porque a amamentação não se trata de um ato meramente intuitivo, mas algo que envolve a necessidade de orientação e informações de qualidade, livres do senso comum e baseado nas experiências e ditos populares que em geral não apoiam ou não encorajam a lactante. Por outro lado, é comum encontrarmos uma escassez de profissionais atualizados nas diretrizes presentes e que possam apoiar de forma eficaz a mulher nessa que é uma das primeiras vivências da maternidade. Nesse sentido, alinhando e promovendo tais encontros entre alunos (futuros profissionais), mestres, profissionais atuantes e sociedades, podemos promover atualização a respeito do assunto.

O processo do aleitamento materno deve ser apresentado para a mulher ainda na gestação, durante o pré natal. Desta forma, durante as ações do projeto universitário, foram proporcionadas através de linguagem simples, com o objetivo de alcançar a todos, a apresentação da anatomia das mamas; a fisiologia do processo de produção de leite segundo a mecânica de sucção do bebê; o processo emocional que envolve o puerpério; as possíveis alterações corporais que a mulher pode apresentar durante a esse processo; o manejo no caso de possíveis intercorrências e complicações como fissuras; traumas e

lesões mamilares; adequação e organização postural da parturiente e do bebê no processo de amamentação; dificuldades e orientações para o manejo na apojadura; massagem e ordenha manual; manejo no armazenamento e volta ao trabalho; orientações sobre o aleitamento materno exclusivo durante os seis primeiros meses do bebê e complementado com outro alimento sólido até os dois primeiros anos de vida; o uso de acessórios como bicos artificiais, chupetas e mamadeiras sem a orientação profissional; como as interferências externas podem influenciar, os diferentes tipos de mamilos e suas repercussões; a importância de buscar o auxílio profissional nos casos difíceis; quando é recomendado o uso de fórmulas artificiais e manejo nos casos de baixa produção de leite.

Na assistência pré-natal é imprescindível informar a gestante sobre a amamentação, para confirmar seus efeitos sobre a sua própria saúde e a do seu bebê, a relação com seu filho e os impactos dessa responsabilidade inclusive para a sociedade e inclusive o planeta, como lançou muito oportunamente a SMAM nos últimos anos.

4 CONCLUSÃO

Embora muitas lacunas precisam ser preenchidas sobre as questões que envolvem o aleitamento materno, os resultados dessas ações extensionistas mostram ganhos em termos de maior entendimento sobre o processo do aleitamento materno infantil, desmistificando, informando e assim alcançando um número maior de mulheres apoiadas no processo da amamentação.

Atuações como essas contribuem para potencializar ações de saúde pública acerca deste tema para que haja o alcance dos objetivos propostos pelo Ministério da Saúde, favorecendo o aumento dos índices de adesão ao aleitamento materno.

É notável que as ações desenvolvidas no projeto de extensão trazem uma consciência crítica dos participantes, sejam eles estudantes ou comunidade. As mães que adquirem conhecimento por meio das discussões realizadas nas rodas de relato de amamentação tornam-se munidas de conhecimento baseadas em evidências científicas, o que contribui para o sucesso da amamentação nesses núcleos familiares. Além disso, o envolvimento dos graduandos com os relatos reais, fornece aos mesmos uma experiência única, possível através da vivência e convivência com a realidade. Nesse contexto, os pilares que sustentam a instituição são fortalecidos.

REFERÊNCIAS

- BRANDÃO, Eralyne Camapum *et al.* Caracterização da comunicação no aconselhamento em amamentação. **Revista Eletrônica de Enfermagem**, v. 14, n. 2, p. 355- 365, 2012.
- BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Saúde da criança: nutrição infantil - aleitamento materno e alimentação complementar**. Brasília, 2009.
- BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Saúde da criança: nutrição infantil - aleitamento materno e alimentação complementar**. Brasília, 2015.
- CARRASCOZA, Karina Camillo; COSTA JÚNIOR, Áderson Luiz; MORAES, Antônio Bento Alves de. Fatores que influenciam o desmame precoce e a extensão do aleitamento materno. **Estudos de Psicologia (Campinas)**, v. 22, n. 4, p. 433-440, 2005.
- DA SILVA, Lais Michele; TAVARES, Luis Alberto Mussa; GOMES, Cristiane Faccio. Dificuldades na amamentação de lactentes prematuros. **Distúrbios da Comunicação**, v. 26, n. 1, 2014.
- DOS SANTOS, Marcos Pereira. Extensão universitária: espaço de aprendizagem profissional e suas relações com o ensino e a pesquisa na educação superior. **Revista Conexão UEPG**, v. 8, n. 2, p. 154-163, 2012.
- ELSE-QUEST, N. M; HYDE, J. S; CLARK, R. Breastfeeding, Bonding, and the Mother-Infant Relationship. **Merrill-Palmer Quarterly**. V. 49, n. 4, p. 495–517. Outubro, 2003.
- ERBERT, Ingrid. **Percepção de profissionais de saúde quanto a recomendação da técnica de amamentação: oferta de uma ou duas mamas por mamada**. 2015. 139p. Dissertação (Mestrado Profissional em Ensino em Ciências da Saúde) – Escola Paulista de Enfermagem, Universidade Federal de São Paulo, São Paulo, 2015.
- FÓRUM DE PRÓ-REITORES DE EXTENSÃO DAS UNIVERSIDADES PÚBLICAS BRASILEIRAS (FORPROEX). **Política Nacional de Extensão Universitária**. Manaus, 2012(a).
- FREITAS, Giselle Lima de *et al.* Avaliação do conhecimento de gestantes acerca da amamentação. **Revista Mineira de Enfermagem**, v. 12, n. 4, p. 461-468, 2008.
- KALINOWSKI, Luísa Canestraro *et al.* A puérpera primípara no domicílio e a enfermagem: teoria fundamentada em dados. **Online Brazilian Journal of Nursing**, v. 11, n. 3, p.701-19, 2012.
- KOLETZKO, B. *et al.* Can infant feeding choices modulate later obesity risk? **The American Journal of Clinical Nutrition**. . 89 (5): 1502S - 1508S. Maio, 2009.

LIMA, Janete Pereira; DE OLIVEIRA CAZOLA, Luiza Helena; PÍCOLI, Renata Palópoli. A participação do pai no processo de amamentação. **Cogitare Enfermagem**, v. 22, n. 1, 2017.

MARQUES, Emanuele Souza *et al.* A influência da rede social da nutriz no aleitamento materno: o papel estratégico dos familiares e dos profissionais de saúde. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 15, p. 1391-1400, 2010.

MELO NETO, José Francisco de. Extensão universitária e produção do conhecimento. **Conceitos**, v. 5, n. 9, p. 13-19, 2003.

NÓBREGA, Valeska Cahú Fonseca da *et al.* As redes sociais de apoio para o Aleitamento Materno: uma pesquisa-ação. **Saúde em Debate**, v. 43, p. 429-440, 2019.

PALMEIRA, Patricia; CARNEIRO-SAMPAIO, Magda. Immunology of breast milk. **Revista da Associação Médica Brasileira**. V. 62, n. 6, p. 584-593. 2016.

PARIZOTTO, Janaína; ZORZI, Nelci Terezinha. Aleitamento Materno: fatores que levam ao desmame precoce no município de Passo Fundo, RS. **O mundo da Saúde**, v. 32, n. 4, p. 466-74, 2008.

PONTES, Cleide M.; ALEXANDRINO, Aline C.; OSÓRIO, Mônica M. Participação do pai no processo da amamentação: vivências, conhecimentos, comportamentos e sentimentos. **Jornal de Pediatria**, v. 84, n. 4, p. 357-364, 2008.

ROCCI, Eliana; FERNANDES, Rosa Aurea Quintella. Dificuldades no aleitamento materno e influência no desmame precoce. **Rev. bras. enferm.**, Brasília, v. 67, n. 1, pág. 22-27, fevereiro de 2014.

SOUZA, Daniela Feu Rosa Kroeff de; VALLE, Marly Almeida Saleme do; PACHECO, Maria Christina Thomé. Relação clínica entre hábitos de sucção, má oclusão, aleitamento e grau de informação prévia das mães. **Revista Dental Press de Ortodontia e Ortopedia Facial**, v. 11, n. 6, p. 81-90, 2006.

SCHERBAUM, V; SROUR, L. M. The role of breastfeeding in the prevention of childhood malnutrition. **World Review of Nutrition & Dietetics**. 115: 82-97. Maio, 2016.

UFRJ. Universidade Federal do Rio de Janeiro. Estudo Nacional de Alimentação e Nutrição Infantil - **ENANI-2019: Resultados preliminares - Indicadores de aleitamento materno no Brasil**. 9p. UFRJ: Rio de Janeiro. 2020.

VICTORA, Cesar G. *et al.* Breastfeeding in the 21st century: epidemiology, mechanisms, and lifelong effect. **The Lancet**. 387, p. (475–90). Janeiro, 2016.

ZUTIN, Tereza Lais Menegucci. **A posição do homem no processo de amamentação: um ensaio sobre a produção de sentidos**. 2012. Tese (Doutorado em Enfermagem). Escola de Enfermagem da Universidade de São Paulo, São Paulo, 2012.