

EXTENSÃO UNIVERSITÁRIA: PROMOÇÃO AO ALEITAMENTO MATERNO PARA UM PÚBLICO EM VULNERABILIDADE SOCIAL

Mariana Mendes Eiras¹
Adrielly Ferreira Carrijo²

Resumo: O projeto extensionista Guia Amamenta busca incentivar o aleitamento materno de qualidade para todas as mães, independente da classe social. Além de instruir aquelas mães que frequentam as Unidades Básicas de Saúde, visou-se ampliar essa abordagem para mães que apresentam algum risco social, pois a amamentação exclusiva é recomendada de 0 a 6 meses e esta chega aos 46% de adesão atualmente. Entretanto, se essa porcentagem for maior terá uma grande vantagem, especialmente contra a mortalidade infantil, em que o aleitamento materno é uma medida protetiva. O objetivo geral desse trabalho é relatar as ações de extensão universitária realizadas por acadêmicos de Medicina do Centro Universitário de Mineiros (Unifimes) juntamente com o CRAS do município de Mineiros-GO, com a disponibilidade do público alvo. Trata-se de um relato de experiência com a práticas de palestras, apresentações de banner, oficina com materiais didáticos e entrega de cartilhas, entre os meses de março e maio de 2024, para que gestantes, independente do contexto social, pudessem compreender a importância da amamentação. A partir da análise dos estudos, foi possível inferir que os seguimento dos encontros, as mães em vulnerabilidade desfrutaram sobre o assunto com uma valiosa troca de experiências. Dessa forma, durante os encontros as gestantes se sentiam acolhidas e apoiadas pelo projeto de ação conjunta: CRAS e extensão. Percebe-se, que os encontros das mães no CRAS tornou-se o momento oportuno para garantir a compreensão e apoio às gestantes acerca das instruções necessárias para a promoção do aleitamento materno.

Palavras-chave: Acolhimento. Aleitamento Materno. Extensão. Gestantes. Vulnerabilidade.

INTRODUÇÃO

¹ Discente do curso de medicina do Centro Universitário de Mineiros – Unifimes; ligante da Liga Acadêmica de Saúde Coletiva e Epidemiologia (LASCE) e integrante do projeto de extensão Guia Amamenta; endereço de e-mail: marianaeirass@academico.unifimes.edu.br.

² Docente do curso de Medicina do Centro Universitário de Mineiros – Unifimes.

Alimentação saudável é uma garantia para o fornecimento de nutrientes essenciais, indubitavelmente, para as crianças. Estas necessitam receber esse ato de amor em forma de alimento. O aleitamento materno é a garantia de promover uma qualidade no seu desenvolvimento a curto e a longo prazo, favorecendo assim a saúde do lactente em que engendra benefícios nas perspectivas nutricionais, imunológico, gastrointestinal, psicológico e auxilia na interação entre mãe e filho. (Montenegro, 2017)

Apesar de todas as evidências que o aleitamento materno exclusivo até os seis meses possui vantagens, essa ainda não é uma prática real por todas as mães. Para haver uma disseminação de informações seguras para lidar com a prática e os desafios da amamentação, deve-se realizar ações de proteção e promoção do aleitamento materno que são essenciais para todas as mães, inclusive para aquelas que possuem o acesso limitado a esses tipos informações. Posto assim, os profissionais de saúde devem tentar reverter esse quadro. (Brasil, 2015; OPAS, 2019)

Diante do exposto, as ações extensionistas buscam atender as gestantes e lactantes que necessitam de um acolhimento eficiente para tentar sanar as dúvidas, abordar sobre o manejo adequado, auxiliar nas ações de cuidado e superação do medo, contribuir com o planejamento alimentar da criança, dificuldades e insegurança que a amamentação pode trazer. Assim, a promoção e o apoio ao aleitamento materno no projeto extensionista busca abranger também os aspectos emocionais, a cultura familiar e a rede social de apoio à mulher. Em vista disso, juntamente com o apoio do Centro de Referência de Assistência Social (CRAS) ampliou-se o público alvo: as gestantes que participam do projeto Gerar Vidas do município de Mineiros-GO, em que estas recebem auxílio, orientações sobre a gestação e incentivo ao vínculo materno e fetal, com estímulo a participação de mães em vulnerabilidade social. Conseqüentemente, as ações de extensão desse projeto obteve a oportunidade de atingir as gestantes que estão inseridas nesse contexto social mais vulneráveis. (Brasil, 2009)

METODOLOGIA

O tipo de estudo para alcançar os objetivos desse trabalho foi o descritivo do tipo relato de experiência com as ações de extensão universitária para gestantes e lactantes em vulnerabilidade social. As atividades do projeto foram especialmente realizadas nas dependências do CRAS do município de Mineiros-GO durante o primeiro semestre de 2024. Foram quatro encontros organizados para oferecer a oficina de promoção e proteção do aleitamento materno. Além disso, a disseminação de informações aconteceram através da

exposição de banner, cartilha informativa e material didático simulador do tipo: boneco de pano, mamas anatômicas e tipos de mamilos, rosquinha de tecido como protetor de mamilos, e simulador da capacidade gástrica de um recém-nascido.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

O período do pré natal é o momento ideal para incentivar o aleitamento materno através da disseminação de informação no atendimento individual e/ou coletivo, levando ao alcance de segurança e confiança no processo de amamentar. A instruções para o manejo adequado das principais dificuldades podem auxiliar no aprendizado mútuo da mãe e do bebê (BRASIL, 2015).

Os resultados baseiam-se nas ações de extensão universitária para gestantes e lactantes, organizadas de forma descritiva e quantitativa, gerando disseminação de informações e experiências acadêmicas aos discentes do Centro Universitários de Mineiros (Unifimes). A tabela 1 refere-se a atuação nesse 1º semestre 2024, especialmente realizadas nas dependências do CRAS do município de Mineiros-GO, através do Projeto de extensão Guia Amamenta vinculado a instituição Unifimes.

Tabela 1 - Ações extencionistas realizadas

AÇÃO(LOCAL)	OBJETIVO	QUANTIDADE
CRAS — Parque São José	Incentivar ao aleitamento materno, trazer segurança a mãe quanto ao momento da alimentação por leite humano, auxiliar o manejo adequado, adquirir o aconselhamento em amamentação	10
UBS — Silvio Azarias		13
Academia da Saúde do Setor Leontino		08
UBS — Sanica		07
TOTAL		38

Fonte: Autor

As ações extensionistas realizadas na tabela 1, foram voltadas às gestantes que recebem o apoio financeiro do Estado e que participam do Projeto Gerar Vidas do CRAS com encontros semanais e temáticas pré-definidas. A oficina de aleitamento realizada no CRAS parque São José teve a participação ativa de 03 gestantes; 01 assistente social, organizadora do projeto; 01 enfermeira e 05 acadêmicos de medicina que fortaleciam a função educativa do projeto, totalizando 10 pessoas.

Na oficina realizada na Unidade Básica de Saúde Silvio Azarias teve como participantes 03 gestantes, ligadas ao projeto Gerar Vidas; 02 assistentes sociais; 02

enfermeiras; 03 agentes comunitários de saúde e 03 acadêmicos de medicina, compondo assim 13 participantes. Já a oficina realizada na Academia de Saúde do setor Leontino estava presente 02 gestantes; 02 assistentes social e 04 acadêmicos de medicina que apresentaram de forma expositiva o tema proposto com um total de 08 participantes. De forma semelhante, na Unidade Básica de Saúde do Sanica, teve como participante 03 gestante, 01 assistente social e 03 acadêmico fechando com 07 participantes.

A realização do projeto de extensão visou buscar uma integração de conhecimento das gestantes, que com suas dúvidas e experiências sempre agregavam, com a união de saberes por parte da orientadora do projeto, dos alunos e das agentes comunitárias de saúde que participaram das ações. A parte teórica visa trazer segurança para as futuras mães nesse contexto social, que normalmente não possuem o conhecimento necessário para trazer o conforto nesse período precioso, sendo que além de abordar sobre o manejo adequado, busca-se auxiliar as mães em qualquer que seja a dúvida sobre o ato da amamentação.

Assim sendo, as atividades realizada do projeto extensionista juntamente com a ações do CRAS foram realizadas por meio de palestras em que se inicia trazendo o que é preconizado pela OMS em que a amamentação exclusiva deve acontecer até aos 6 meses. Destarte, já se percebe um olhar de que essa informação pode se tornar um desafio na prática, pois muitas mães precisam voltar rapidamente a estudar ou trabalhar antes da criança completar 6 meses de vida. Isso acontece devido ao contexto social ao qual essa mãe está inserida, mesmo recebendo o apoio do CRAS.

Em seguida, aborda-se a importância da amamentação, enfatizando que este ato previne a morte infantil, protege as crianças contra infecções com os anticorpos encontrados no leite materno, protege contra diarreia, doenças respiratórias, situações consideradas causas de morte infantil. Aborda-se também que a amamentação exclusiva nos primeiros meses de vida diminui o risco de alergia à proteína do leite de vaca, de dermatite atópica e de outros tipos de alergias, incluindo asma. Destaca-se que o aleitamento materno apresenta benefícios a longo prazo com a diminuição de risco de hipertensão, colesterol alto e diabetes. O leite humano contém todos os nutrientes essenciais para o crescimento e o desenvolvimento da criança pequena, este sim tem condição de suprir sozinho as necessidades nutricionais da criança nos primeiros seis meses com fontes de água, proteínas, gorduras e vitaminas. Essas informações disseminadas são baseadas nas cartilhas do Ministério da Saúde que abordam esse tema. (BRASIL, 2015)

Ademais, fala-se da importância do aleitamento materno para a mãe. Relata-se que o ato de amamentar proporciona proteção contra o câncer de mama, diminui o sangramento

pós-parto, além de gerar benefícios financeiros pois o ato de amamentar não engendra gastos com a compra de fórmula ou outros leites similares. Ademais a amamentação promove o vínculo afetivo entre mãe e filho e que esse traz benefícios psicológicos para a criança e para a mãe. Buscou-se abordar esse assunto com as mães em vulnerabilidade pois o ato de amamentar proporciona os olhos nos olhos e que esses fortalecem os laços afetivos através da troca de afeto e sentimentos de segurança e de proteção na criança e de autoconfiança na mulher.

Figura 1: Poster usado nas oficinas



Fonte: Projeto de extensão-Guia Amamenta

Pode-se afirmar que a didática facilita o adentrar do assunto sobre o manejo adequado com o auxílio do pôster (figura 1) relatando sobre as formas de posicionamento da criança ao amamentar com objetivo de proporcionar um conforto para mãe e evitar futuros traumas mamilares com os posicionamentos abordados como: deitado de lado na cama, sentada e o bebê no colo, sentada com o bebê na posição de cavalinho, posição de jogador de futebol, de pé ou no sling, estas posições favorecem o alívio do desconforto que amamentação sem instrução ou apoio pode causar. No momento em que se aborda essas posições, utiliza-se o material didático, bebê em pano e mamas artificiais para auxiliar a compreensão das mães. Assim, portanto palestra-se também como é realizada a pega correta que está demonstrada na (figura 1), em que o bebê pega a mama adequadamente por meio de uma abertura ampla da

boca, abocanhando não apenas o mamilo, mas também parte da aréola para evitar a má pega, pois essa dificulta o esvaziamento da mama e leva a uma diminuição da produção do leite. Dessa forma, podemos afirmar que sem um bom posicionamento e com a pega inadequada, as mamas ficam sujeitas a ter as fissuras causadas pelo aumento da sensibilidade, escoriação, língua posteriorizada e a erosão que é a evolução da escoriação. Além disso, é possível citar a dilaceração que também tem como causa o uso inadequado de bombas “tira-leite” e por fim a sucção não nutritiva através da sucção não eficiente do recém-nascido. (LIAO, 2020)

Figura 2: Poster usado nas oficinas

Prevenção e manejo dos principais problemas relacionados a amamentação

Uso de bicos e mamadeiras:

- Algumas crianças, depois de experimentarem a mamadeira, começam a ter dificuldade de mamar no peito.
- Essa “confusão de bico” tende a diminuir a vontade da criança de mamar o leite materno da mãe e, consequentemente, há diminuição da produção de leite.
- A criança começa a ter preferência pelo bico artificial do que o bico do peito da mãe, o que pode causar desmama precoce.

Demora na apojadura (descida do leite)

- É comum que ocorra em algumas mulheres dias após o parto, sendo preciso orientar e tranquilizar a mãe.
- Ir ao encontro da mama por si próprio logo após o nascimento, ser colocado no tórax por contato pele a pele. Assim, eles decidem por si próprio quando mamar a primeira vez, que gira em torno de 48min. “Hora ouro”.

Mamadas frequentes sem horários estabelecidos (livre demanda):

- Uso de compressas frias;
- Uso de sutis fargos (ajudam no alívio da dor);
- Uso de analgésicos com recomendação médica;
- Se o beber não sugar, a mama deve ser ordenhada manualmente ou com bomba de sucção. A ordenha causa alívio das mamas.

Como ordenhar o leite materno?

ARMAZENAMENTO DE LEITE MATERNO

Relactação e Translactação

Mamilos planos ou invertidos:

- simples estímulo (toque) do mamilo ou sucção com bomba manual ou seringa adaptada;
- orientar a mãe a ordenhar o seu leite caso o bebê não sugue;
- auxiliar o bebê com a posição e pega correta;

Ingurgitamento mamilar

Podem desencadear desconfortos, em razão da distensão das mamas, vermelhidão, edemas e mamilos achatados.

- Ordenha manual da aréola, fica mais macia e facilita a pega do bebê.

Fonte: Ministério da Saúde. Caderno de Atenção Básica: Saúde da criança, 2008.

Fonte: Ministério da Saúde. Caderno de Atenção Básica: Saúde da criança, 2008.

Fonte: Ministério da Saúde. Caderno de Atenção Básica: Saúde da criança, 2008.

Fonte: Ministério da Saúde. Caderno de Atenção Básica: Saúde da criança, 2008.

Fonte: Projeto de extensão-Guia Amamenta

Após essa abordagem, segue-se com a demonstração do outro pôster (figura 2) com instruções sobre os principais problemas relacionados a amamentação tais como: a não indicação de oferecer à criança água ou chás, pois esta pode aumentar o risco de diarreia nos primeiros seis meses; a importância de não fazer o uso de mamadeira para prevenir a confusão de bico e de fluxo de leite e a demonstração dos métodos da translactação e relactação. Outrossim, abordar se sobre os tipos de mamilos e como deve ser realizada a estimulação com a utilização do material didático que possui os quatro tipos de mamilos: normal, plano, comprido e invertido, assim os acadêmicos explicam as formas como devem ser realizadas para estimular a amamentação e para que a criança realize a pega correta. Aborda-se também informações sobre os tipos de problemas que podem ser enfrentado pelas mães quando

começarem a amamentar como o ingurgitamento mamário, sendo essa a estase láctea que causa a congestão vascular e/ou linfática, comum no início da lactação com duração de 24-48 horas, decorrente de um desequilíbrio entre a oferta e a procura, assim os sinais e sintomas estão relacionados ao aumento do volume mamário, a dor, hipertermia e hiperemia discretas. Portanto, é abordado com as gestantes as formas de manejo com esse problema através da massagem circular da aréola e mama, extração manual do excesso de leite até obter conforto e incentivar a livre demanda. E por fim, referente à figura 2 são apresentados os cuidados que as mães devem ter com suas mamas, onde a dor é um sinal de alarme, então não deve ser deixado de lado esse sintoma que pode se tornar um fator oportunista para o desmame precoce. Cabe ressaltar que as mães, com o uso das “rosquinhas” objeto que auxilia na hipersensibilidade do mamilo, possuem benefícios relacionados a proteção dos mamilos e aréolas fissurados e machucados do contato direto com o sutiã ou roupa, além de manter as mamas ventiladas, prevenindo a proliferação de fungos. Conseqüentemente, busca-se levar essa alternativa acessível para as mães, na qual os acadêmicos explicam a forma de criar a “rosquinha da amamentação” usando meias (Figura 3). Este recurso não gera nenhum custo às gestante e sim promove a proteção e o conforto necessário para a mama.

Figura 3: Rosquinha da amamentação usando meias



Fonte: Cartilha da amamentação

Vale destacar também a entrega da cartilha (figura 4) que por meio desta fez com que as gestantes possuíssem o acesso às informações em casa, com uma abordagem didática com os temas abordados na palestra como importância da amamentação, formas de prevenção e manejo de problemas relacionados ao ato de amamentar. De mais a mais, a cartilha aborda recomendações sobre a introdução alimentar para as crianças de 6 a 24 meses e também auxiliar na preparação dos alimentos como maneira complementar, de maneira segura, acessível e culturalmente aceitos, e sempre visando o bem-estar da criança, que é o foco principal. Pode-se assim dizer que o foco da cartilha é trazer informação segura para incentivar o aleitamento materno, é fundamental para a formação de hábitos alimentares, na

saúde e desenvolvimento das crianças, em que este causa impacto ao longo de toda a vida. Para uma amamentação bem-sucedida, a gestante necessita de constante incentivo e suporte.

Figura 4: Cartilha da amamentação



Fonte: Projeto de extensão Guia Amamenta- Unifimes

A participação ativa das gestantes por meio de perguntas e compartilhamento de experiências anteriores das mães de segunda viagem, mostraram como resultados a motivação e mais tranquilidade em relação ao processo de amamentar seus filhos. Ficou evidente o retorno positivo e satisfatório dos encontros, que além de contribuir para esclarecer dúvidas das mães, apresenta como resultado a longo prazo a preservação da saúde infantil com o aleitamento materno exclusivo até seis meses e sua prevalência até dois anos ou mais. Em vista disso, as ações favoreceram as atividades realizadas juntamente com CRAS, pois as mães não somente iam nas ações para receberem o apoio financeiro que o projeto Gerar vidas garante, mas sim para uma troca de experiência e acesso a informações tão relevantes para as mães nesse período. Consequentemente, muitas apresentavam suas dúvidas e inseguranças, e com a abordagem passaram a se interessar pelo ato de amamentar seus filhos e que essa ação poderia interferir na formação das futuras crianças, em especial por ser algo natural e não resultar em nenhum tipo de custo.

Esse projeto que foi realizado no 1º semestre juntamente com o CRAS tornou-se uma rede de apoio, indubitavelmente, para as mães que se encontram em um contexto social vulnerável, por vezes sem o apoio da família ou cônjuge, que são de grande benefício, pois a

amamentação previne mortes entre as crianças especiais para aquelas que se encontram em menor nível socioeconômico. Logo, as mães que participaram das ações de extensão se sentiram bem informadas, pois a abordagem do assunto é clara e sem a utilização de termos técnicos e com a utilização do material didático facilitando a compreensão das gestantes. Os encontros tornam-se oportunidades para quebra de tabu dos conselhos que elas recebem sem comprovação científica, como exemplo, esticar os mamilos com os dedos ou esfregá-los com buchas, ou toalhas ásperas. Essas indicações não são recomendadas, pois na maioria das vezes não funcionam e podem ser prejudiciais. Por fim, para uma amamentação bem-sucedida, a mãe necessita de constante incentivo e suporte. O momento das ações no CRAS foi um ambiente propício para proteção e incentivo ao aleitamento materno. (BRASIL, 2015)

Diante disso, com as ações realizadas juntamente com o CRAS, observa-se a necessidade de realizar uma busca ativa para que mais mães participem desse projeto e que esses trabalhos devam sempre continuar, pois este visa um auxílio para o público em vulnerabilidade social, não só financeiro, mas agregando informações, além dos conhecimentos superficiais, para as mães quanto a importância da amamentação. Porém, observa-se a necessidade de verificação daquelas mães que participaram das palestras, acompanharam os métodos utilizados e se houve algum benefício a longo prazo. Visto que as mães após o nascimento dos filhos não são mais acompanhadas pelo projeto Gerar Vidas.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Conclua-se que a ação extensionista juntamente com o CRAS fortalece os objetivos de ambos os projetos que estão interligados, pois, juntos focam em um propósito comum que é o bem das gestantes, sendo que aleitamento materno promove grandes benefícios para a criança e a mãe destacando objetivo 4 da OMS, que se relaciona ao desenvolvimento infantil. Dessa forma é visto que a interdisciplinaridade, sendo esse um processo de trabalho recíproco, proporciona um enriquecimento mútuo de diferentes saberes com objetivo de trazer um bem comum na qual o projeto de extensão realizou no 1.º semestre de 2024, para que gestantes e lactantes fossem auxiliadas com um suporte mais próximo e especialmente para aquelas que estão em vulnerabilidade social.

Em virtude dos fatos mencionados a busca por um bem a todos independente do meio social que a pessoa está inserida é o objetivo do projeto extensionista Guia amamenta que traz abordagens diretas sobre o aleitamento materno com o objetivo de assegurar a saúde materna

com ações voltadas para os cuidados básicos de saúde dessas mulheres, para que elas possam ter e dar aos seus filhos melhores condições de vida que a amamentação pode trazer.

AGRADECIMENTOS

Agradecemos a Deus por nos permitir a visão e o alcance dos objetivos, à instituição de ensino Unifimes pelo incentivo, ao CRAS pela parceria e à Secretaria Municipal de Saúde por nos conceder a realização dos trabalhos.

REFERÊNCIAS

BRASIL. Ministério do Desenvolvimento Social e Combate à Fome. **Orientações Técnicas: Centro de Referência de Assistência Social (CRAS)**. Brasília: MDS, 2009.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Ações Programáticas Estratégicas. **Saúde da criança: aleitamento materno e alimentação complementar**. 2. ed. Brasília: Ministério da Saúde, 2015.

LIAO, Adolfo. Ginecologia e obstetrícia Febrasgo para o médico residente 2a ed.. Barueri: Editora Manole, 2020. E-book. ISBN 9786555763249. Disponível em: <https://integrada.minhabiblioteca.com.br/#/books/9786555763249/>. Acesso em: 23 set. 2024.

MONTENEGRO, Carlos Antonio B.; FILHO, Jorge de R. Rezende Obstetrícia Fundamental, 14ª edição. Grupo GEN, 2017. E-book. ISBN 9788527732802.
Organização Pan-Americana da Saúde. **Alimentação saudável**. 2019. Disponível em: <https://www.paho.org/pt/topicos/alimentacao-saudavel>; Acesso em 30 de junho de 2024.