

CRIAÇÃO DE CARTILHA SOBRE AMAMENTAÇÃO PARA ACLÍNICA ESCOLA DE FISIOTERAPIA E NUTRIÇÃO

Lorena Barcelos Nascimento¹, Milena Souza Santos¹, Mayara Medeiros de Freitas Carvalho²

¹Acadêmicas de Nutrição da Faculdade Multivix Nova Venécia

²Doutora em Ciências Biológicas pela Universidade de Ouro Preto, Docente Faculdade Multivix Nova Venécia

RESUMO

O leite materno é responsável por fornecer as energias necessárias ao bebê, devendo ser ofertado exclusivamente a ele até o 6º mês de vida. Porém, as informações sobre o aleitamento materno, muitas vezes, são negligenciadas. Dessa forma, essa pesquisa vem relatar a importância do aleitamento materno para crianças de zero a seis meses, a fim de construir uma cartilha educativa destinada a gestantes e puérperas. Para tanto, é necessário apresentar a importância do leite materno no desenvolvimento do bebê até o sexto mês, os principais benefícios nutricionais que o leite materno garante ao bebê durante esse período e criar um material didático, com escrita simples e clara, destinado a auxiliar as mães quando o profissional não se encontra por perto. Realizou-se então uma pesquisa de natureza experimental, qualitativa, segundo a abordagem do problema, descritiva e metodológica. Desenvolveu-se a pesquisa em três etapas: levantamento bibliográfico, construção da cartilha e formatação adequada. Diante disso, organizou-se a cartilha com base em temas abordados pelos órgãos governamentais, que são assuntos frequentemente causadores de dúvidas, com escrita curta, simples e de fácil entendimento. Obteve um material final com total de 23 páginas e realizou-se uma formatação com cores claras a fim de evitar cansaço durante a leitura. Dessa forma, constatou-se que a confecção de um material didático destinado a esse público promove a realização do Aleitamento Materno Exclusivo e oferece segurança as mulheres.

Palavras-Chave: Amamentação. Aleitamento Materno Exclusivo. Cartilha.

ABSTRACT

Breast milk is responsible for providing the baby with the necessary energy and should be offered exclusively to him until the 6th month of life. However, information about breastfeeding is often neglected. Thus, this research reports the importance of breastfeeding for children from zero to six months, in order to build an educational booklet aimed at pregnant and postpartum women. Therefore, it is necessary to present the importance of breast milk in the baby's development until the sixth month, the main nutritional benefits that breast milk guarantees to the baby during this period and create a didactic material, with simple and clear writing, aimed at helping the mothers when the professional is not around. An experimental, qualitative research was then carried out, according to a descriptive and methodological approach to the problem. The research was carried out in three stages: bibliographic survey, construction of the booklet and adequate formatting. In view of this, the booklet was organized based on topics addressed by government agencies, which are subjects often causing doubts, with short, simple and easy to understand writing. A final material was obtained with a total of 23 pages and formatted with light colors in order to avoid fatigue during reading. In this way, it was found that the production of didactic material for this public promotes the realization of Exclusive Breastfeeding and offers security to women.

Keywords: Breastfeeding. Exclusive Breastfeeding. Primer.

1. INTRODUÇÃO

A Nutrição Materno-Infantil é uma área, presente dentro da Nutrição, que busca estratégias para melhorar a qualidade de vida e saúde de uma população, desde as primeiras fases da vida, como durante o período fetal e embrionário, e durante a infância (EEEP, 2013).

Amamentar é o ato de oferecer leite materno a um bebê, sendo feito diretamente pelo seio materno ou utilizando outra condição para a oferta, como o copinho, a colher e a mamadeira (ABCMED, 2014; SANTOS, 2018). O leite materno é o único alimento que transfere anticorpos e outras substâncias capazes de dar proteção à criança amamentada contra diversas infecções, como diarreias, infecções de ouvidos, infecções respiratórias entre outras, sendo considerado o alimento ideal para a criança (BRASIL, 2019).

A OMS (1997) esclarece que até os primeiros seis meses de vida do bebê, sem restrições, ele se encontra em processo de desenvolvimento, ou seja, seu sistema digestivo e excretor ainda não amadureceram o suficiente para aceitar outros tipos de alimentos que não seja o leite materno. Dessa forma, o ideal é que a criança receba somente leite materno, visto que ele é responsável por atender as necessidades dos lactentes nascidos a termo e saudáveis, ou seja, crianças nascidas da 37^o até a 41^o semana gestacional e que não apresentam restrições (SBP, 2018; BRASIL, 2019).

Além de fornecer toda a energia necessária para o bebê, o leite materno é responsável por oferecer substâncias como hormônios, enzimas, fatores de crescimento, imunoglobulinas, entre outros, que são capazes de protegê-lo contra doenças enquanto estiver sendo amamentado (BRASIL, 2019; EEEP, 2013).

Brasil (2019) mostra que a prática da amamentação é considerada mais econômica quando comparada com a oferta de outros leites, visto que o leite materno não precisa ser comprado, pois é produzido pelo próprio corpo da mulher, assim, o leite materno não requer preparo, economizando tempo, água e gás.

Do mesmo modo, crianças que são amamentadas adoecem menos e possuem menos chances de desenvolver doenças futuras, assim, as famílias e o

sistema de saúde do governo passam a gastar menos para conservar a sua saúde. E ainda, devido ao leite materno ser natural e não industrializado, ele é produzido e fornecido sem prejuízos ao planeta, ele não produz poluição e não prejudica os recursos naturais (BRASIL, 2019).

Dessa maneira, a criação de recursos em forma de materiais didáticos se torna importante para promover o Aleitamento Materno Exclusivo (AME), visto que alguns estudos mostram que essa prática é considerada “razoável” no Brasil (BRASIL, 2009; BOUSKELÁ *et al.*, 2019). No entanto, para lactantes que possuem um nível maior de informação o AME acontece por mais tempo, ou seja, mulheres confiantes e capacitadas com informações adequadas tendem a ofertar o Leite Materno por mais tempo para seus filhos (EEEP, 2013).

Oliveira, Lopes e Fernandes (2014) apontam que os materiais impressos são utilizados para melhorar o conhecimento dos pacientes, visto que são ferramentas que reforçam as orientações verbalizadas em consultório. O autor pontua que materiais, com esse objetivo, podem impactar positivamente a educação dos pacientes, ajudando a sanar algumas dúvidas que possam ocorrer durante os momentos em que ele não estiver interagindo com o profissional de saúde responsável.

A utilização de materiais didáticos impressos, como cartilhas, folders, folhetos entre outros, é uma realidade comum no Sistema Único de Saúde (SUS) (REBERTE; HOGA; GOMES, 2012). Dessa forma, criar uma cartilha para que seja utilizada na Clínica Escola de Fisioterapia e Nutrição surge como estratégia de levar o conhecimento de uma forma simples e adequada, tanto para as gestantes e puérperas, quanto para a família da mulher.

Assim, o objetivo geral desse trabalho foi construir um material didático sobre Aleitamento Materno Exclusivo para auxiliar o atendimento nutricional a gestantes e puérperas possivelmente atendidas na Clínica Escola de Fisioterapia e Nutrição da Faculdade Multivix Nova Venécia.

Para alcançar esse objetivo primeiro analisamos a importância do AME para o desenvolvimento do bebê até o sexto mês, em um segundo momento apresentamos os principais benefícios nutricionais que o leite materno pode

garantir a crianças de zero a seis meses de vida sem restrições alimentares, e ao final elaboramos um material didático para gestantes e puérperas sobre o AME.

2. REFERENCIAL TEÓRICO

2.1 PREVALÊNCIA DO ALEITAMENTO MATERNO NO BRASIL

Segundo Bouskelá et al. (2019) em relatórios publicados pela Organização Mundial da Saúde (OMS) constata-se que o leite materno é um alimento valioso e que demonstra resultados positivos no estado nutricional do lactente.

Em 1981, no Brasil, foi estabelecido o Programa Nacional de Incentivo ao Aleitamento Materno (PNIAM) com o objetivo de incentivar a prática do Aleitamento Materno (AM) e diminuir os índices de desmame precoce (BOUSKELÁ *et al.*, 2019). Já em 1991, em âmbito internacional, o Brasil assinou Declaração de Innocenti, e por meio dessa assinatura, a Iniciativa Hospital Amigo da Criança da OMS/Fundo das Nações Unidas para a Infância (UNICEF), foi incorporada nas propostas do PNIAM (BOUSKELÁ *et al.*, 2019).

Bouskelá et al. (2019) aponta que através deste marco ocorreram outros grandes eventos em apoio a amamentação, como a Norma Brasileira para Comercialização de Alimentos para Lactentes (NBCAL), que foi aprovada pelo Conselho Nacional de Saúde em 1988, o aumento da licença-maternidade para 120 dias, além da criação da licença-paternidade de 5 dias, onde todos constam na Constituição de 1988.

No período de 1999 a 2008, o Ministério da Saúde (MS) realizou um estudo com 34.366 crianças menores de um ano de idade, em todas as capitais brasileiras e o Distrito Federal (DF) (BRASIL, 2009). Observou-se que a prevalência do AME, em crianças menores de quatro meses, em 1999, foi de 35,5%, e já em 2008, foi de 51,2%, constatando um aumento significativo durante o período estudado (BRASIL, 2009).

Outro estudo, também realizado pelo MS, afirma que os índices de Aleitamento Materno estão cada vez maiores no Brasil (BRASIL, 2009; BRASIL,

2020). Em resultados preliminares do Estudo Nacional de Alimentação e Nutrição Infantil (Enani), realizado entre fevereiro de 2019 e março de 2020, foram avaliadas 14.505 crianças, com idade de zero a cinco anos, sendo assim, o estudo afirma que cerca de 53% das crianças brasileiras analisadas estão sendo amamentadas no primeiro ano de vida (BRASIL, 2020).

Brasil (2020), afirma, em seu estudo, que a prevalência do AME em crianças menores de quatro meses é de 60%, enquanto o mesmo índice para crianças menores de seis meses é de 45,7% (BRASIL, 2020).

No entanto, mesmo com todo o empenho, pelo país, no incentivo a prática da amamentação, os resultados encontrados pelos estudos permanecem inferior as metas nacionais e internacionais, onde os dados da II Pesquisa de Reavaliação de Aleitamento nas Capitais Brasileiras e Distrito Federal foram considerados “razoáveis” de acordo com a OMS, apresentando 41% de prevalência de AME (BRASIL, 2009; BOUSKELÁ et al., 2019).

Brasil (2009) afirma que mesmo com o aumento significativo, na prevalência do AME no Brasil, as intervenções para a promoção da amamentação durante os primeiros anos de vida se tornam indispensáveis para a saúde, tanto para a mãe quanto para o filho, e assim, buscar cumprir com as recomendações que a OMS e o MS propõem para o país.

2.2 IMPORTÂNCIA DO ALEITAMENTO MATERNO PARA O DESENVOLVIMENTO DO BEBÊ DE ZERO AOS SEIS MESES DE VIDA

Para que uma criança se alimente de forma saudável é necessário que a alimentação materna antes, durante a gestação e durante a fase de lactação esteja adequada, visto que a saúde inicial do bebê depende da saúde e nutrição materna até o sexto mês de vida (SBP, 2018).

O leite materno, oferecido por uma mãe sadia e bem nutrida, fornece energia e nutrientes necessários, com quantidades adequadas, a cada fase de vida do bebê (SBP, 2018; MAHAN; RAYMOND, 2020). Mahan e Raymond (2020) explicam que o leite materno possui fatores específicos e não específicos que

amparam o sistema imunológico do recém-nascido, que é imaturo, protegendo o bebê contra infecções.

Já para Fonseca et al. (2021), com o aleitamento materno ocorre a promoção da saúde e o desenvolvimento das crianças se torna satisfatório, aumentando a sobrevivência em populações de alta, média ou baixa renda. O autor explica que o leite da mãe oferece anticorpos e outras substâncias que possuem fatores antimicrobianos e imunomoduladores, como as citocinas, as enzimas, os nucleotídeos, os hormônios, e toda a energia necessária para o desenvolvimento, e esses fatores contribuem para a maturação do sistema imunológico do bebê.

O leite materno é um importante fator responsável pela redução da incidência e a gravidade de diarreias infantis (CARVALHO; SANTOS; ABILIO, 2021). Dentre seus componentes, o autor descreve que o leite materno possui oligossacarídeos, que previnem ligações de bactérias nas mucosas intestinais protegendo contra as enterotoxinas, que são toxinas responsáveis por causar dores abdominais, vômitos e diarreias.

Carvalho, Santos e Abilio (2021) explicam ainda, que o leite materno contém o fator bífido, que é uma substância que favorece o crescimento da bactéria *Lactobacillus bifidus* no intestino do bebê. Essa bactéria impede a proliferação de outras bactérias causadoras da diarreia, como a *Escherichia coli*, através da acidificação das fezes da criança.

De acordo com Brasil (2015), a World Health Organization aponta que a mortalidade infantil por doenças infecciosas é cerca de seis vezes maior em crianças com menos de dois meses de idade. Dessa forma, o autor mostra que cerca de 13% das mortes, por causas preveníveis, em crianças menores de 5 anos no mundo inteiro poderiam ser evitadas com a prática do aleitamento materno.

Na revisão sistemática realizada por Cupertino et al. (2019), foi descoberto que a amamentação até o sexto mês reduz consideravelmente as reações alérgicas em bebês predispostos, quando comparados com aqueles que não receberam o leite materno de forma exclusiva. Considerando a descoberta, os autores Carvalho, Santos e Abilio (2021) e Brasil (2015) apontam que crianças amamentadas com

leite materno, nos primeiros meses de vida, possuem risco diminuído para o desenvolvimento de alergias e asma, quando não possuem histórico na família, e doenças crônicas. Os autores explicam que as chances da criança desenvolver alergia a proteína do leite da vaca, dermatite, obesidade e diabetes tipo II são baixas, e que o Aleitamento Materno promove a normalização da pressão arterial e níveis baixos de colesterol total.

Estudos realizados sobre a Obesidade e o tipo de alimentação ofertada no início de vida, com crianças maiores de 3 anos, constataram uma menor presença de crianças sobrepesas ou obesas, essas crianças foram amamentadas por um período não definido pelo autor (BRASIL, 2015). Assim, o mesmo autor pontua que é possível haver uma relação entre a duração do aleitamento materno e a obesidade, sendo assim, quanto maior for o tempo em que a criança é amamentada, menores são as chances de ela apresentar essa patologia, sendo reduzida para cerca de 22%.

Portanto, a prática da amamentação oferece outros benefícios que estão além da nutrição, como exemplo, cita-se o efeito positivo na inteligência, a melhora no desenvolvimento da cavidade bucal com consequência na melhora da fala, além de promover o vínculo afetivo entre a mãe e o filho melhorando a qualidade de vida de ambos (BRASIL, 2015).

2.3 PRINCIPAIS COMPONENTES DO LEITE MATERNO E SEUS BENEFÍCIOS

Mesmo com uma alimentação variada, a composição do leite materno é semelhante para todas as mulheres que amamentam, porém, ocorrem pequenas variações para que o leite se adeque às necessidades específicas de cada lactente (BRASIL, 2015; BRASIL, 2019). Mahan e Raymond (2020) ressaltam que o leite materno fornece uma nutrição ideal, biodisponível, e de uma forma fácil a ser digerido.

Segundo Vasconcelos et al. (2011), o leite materno é constituído por uma perfeita composição química, que beneficia de forma nutricional, psicológica, imunológica e cognitiva a criança amamentada, sendo apresentado como o melhor

alimento para os lactentes em seus primeiros meses de vida.

Nos primeiros dias de vida, o lactente recebe o colostro, um líquido amarelado e transparente que possui menos lipídeos e carboidratos, mais proteínas, e uma quantidade maior de sódio, potássio e cloreto, sendo uma excelente fonte de substâncias imunológicas (MAHAN; RAYMOND, 2020), das quais destacam-se os fatores de crescimento, leucócitos, imunomoduladores, agentes anti-inflamatórios, entre outros (CALIL; FALCÃO, 2003).

Após o primeiro mês de vida do lactente, a composição do colostro se modifica, as concentrações de anticorpos diminuem cerca de 90%, porém, a quantidade de gorduras e outros nutrientes aumentam, favorecendo o ganho de peso da criança (CARVALHO, 2016).

Para EEEP (2013), o leite humano fornece cerca de 70 kcal a cada 100 mL, enquanto Mahan e Raymond (2020) afirmam que o leite materno fornece aproximadamente 20 kcal para cada 30 gramas de leite.

As proteínas presentes no leite materno são compostas por aminoácidos considerados essenciais para os lactentes (MAHAN; RAYMOND, 2020). De acordo com o mesmo autor, cerca de 60% das proteínas são proteínas do soro, principalmente a lactoalbumina, que é uma proteína que forma coágulos macios e fáceis de serem digeridos, já os outros 40% são compostos por caseína, responsável pela formação de coágulos mais rígidos. Sendo assim, a maior parte das proteínas do leite materno são de fácil digestão, e fornecem cerca de 6 a 7% da energia total do leite materno.

A literatura afirma que a energia total do leite é fornecida pelos lipídeos (ácido linoleico e ácido alfa-linolênico), ficando em torno de 45 a 55% (CALIL; FALCÃO, 2003; EEEP, 2013; MAHAN; RAYMOND, 2020). Esses percentuais de

Ácidos graxos essenciais são importantes para o desenvolvimento da criança, tanto para o crescimento quanto para a integridade dérmica do lactente (MAHAN; RAYMOND, 2020).

Calil e Falcão (2003) e Mahan e Raymond (2020) concordam que a lactose constitui a maior parte dos carboidratos presentes no leite materno. Desse modo, Calil e Falcão (2003) afirmam que existem estudos que mostram que um bebê

alimentado, desde o nascimento, com leite materno, apresenta maiores chances ao estímulo da atividade endógena da lactase, ou seja, a produção de lactase acontece a partir das primeiras mamadas.

Assim sendo, Vasconcelos et al. (2011) afirmam que o leite materno é responsável por garantir proteção contra carências vitamínicas e minerárias. O autor mostra que o leite materno é a melhor fonte de vitamina A e ferro para o lactente, e que quando a amamentação é realizada de forma exclusiva, essa proteção é oferecida durante os primeiros seis meses de vida.

3. METODOLOGIA E MÉTODO DE PESQUISA

Para a realização deste trabalho, definiu-se a natureza da pesquisa em desenvolvimento experimental. Segundo Gil (2018), uma pesquisa voltada ao desenvolvimento experimental se caracteriza em um trabalho sistemático, com conhecimentos oriundos da pesquisa ou de experiências práticas com objetivo de produzir novos materiais, comportamentos, equipamentos, políticas, ou melhoria de novos sistemas ou serviços. Quanto a abordagem do problema, a pesquisa foi definida em pesquisa qualitativa.

Segundo Gil (2018), as pesquisas descritivas são responsáveis por detalhar características de determinada população ou fenômeno. Dessa forma, com o intuito de estudar o AME, o presente trabalho caracterizou-se em pesquisadescritiva.

Em relação aos procedimentos adotados para a realização da pesquisa, tratou-se de uma pesquisa metodológica desenvolvida em três etapas: a) levantamento bibliográfico; b) construção da cartilha educativa para a Clínica Escola de Fisioterapia e Nutrição; c) decisão sobre a formatação adequada da cartilha (LIMA, 2020).

Na primeira etapa foram realizadas pesquisas bibliográficas através de livros, artigos em plataformas como Scielo e Biblioteca Virtual de Saúde, e manuais do Ministério da Saúde, a respeito da temática amamentação. Foram utilizados os seguintes descritores durante a pesquisa: “aleitamento materno”, “aleitamento materno exclusivo”, “leite materno”, “prevalência do aleitamento materno no Brasil

e no mundo”, “importância do aleitamento materno”, “benefícios nutricionais do leite materno”, “cartilhas sobre amamentação” e “construção de cartilhas para amamentação”.

Após a escolha dos materiais, realizou-se uma leitura reflexiva para a seleção dos assuntos abordados na cartilha, extraindo as principais informações pertinentes (LIMA, 2020).

Na segunda etapa foram elaborados textos breves e claros abordando as principais dúvidas das mulheres que pretendem amamentar, como exemplo, as recomendações atuais, a anatomia da mama, a pega correta, as posições para amamentar, além de outros pontos importantes para a prática da amamentação. Os conteúdos científicos foram adequados ao nível fundamental e médio durante a escrita.

Quanto a terceira etapa, a cartilha foi elaborada e formatada no site Canva em seu modo gratuito, com intuito de dispor dos textos confeccionados de forma didática e de fácil entendimento. As imagens utilizadas foram retiradas de sites diversos para uma melhor apresentação da cartilha.

4. RESULTADOS E DISCUSSÃO

A gravidez é um período único e marcante na vida de uma mulher, que provoca alterações psicológicas, físicas e hormonais com objetivo de preparar o organismo materno para gerar um bebê (PICCININI, GOMES, DE NARDI, LOPES, 2008 citado por LEITE et al, 2014). Entre as diversas alterações, os autores pontuam que ocorrem modificações individuais e complexas, que variam entre as mulheres, propiciando medos, angústias, dúvidas, e uma curiosidade em saber o que está acontecendo com seu corpo durante a gestação.

Um estudo realizado com 228 gestantes, em um centro de saúde do município de São Paulo, constata que o acompanhamento nutricional é indispensável para identificar possíveis gestantes em risco, estabelecer as recomendações corretas para o ganho de peso, promover orientações nutricionais adequadas, e estabelecer as possíveis intervenções necessárias (SATO;

FUJIMORI, 2012).

Segundo Reis (1993), durante o período gestacional o organismo materno sofre diversas alterações fisiológicas fundamentais para o desenvolvimento do bebê, dentre elas cita-se alterações no sistema cardiocirculatório, gastrointestinal e respiratório, além disso, modificações no metabolismo e no volume e composição do sangue.

Além das mudanças fisiológicas, durante este período ocorrem alterações no estilo de vida do casal e de toda a família, sendo uma etapa de preparação para a parentalidade e para a chegada do bebê (COUTINHO *et al*, 2014). Sendo assim, os autores pontuam que a partir do nascimento do bebê, é necessário que a mulher se adapte às mudanças físicas e psicológicas, ocorridas durante a gestação, assim como, à nova rotina com o recém-nascido.

O profissional nutricionista é responsável por garantir uma alimentação adequada em todas as faixas etárias e na gestação, conhecer a técnica da amamentação e saber prevenir e tratar possíveis complicações que possam ocorrer durante o AM (BARBOSA, 2011). Assim, esse profissional se torna responsável por desenvolver o “empoderamento” da mulher incentivando a prática da amamentação (CASTELLI, MAAHS, ALMEIDA, 2014).

A Clínica Escola de Fisioterapia e Nutrição da Faculdade Multivix, presta serviços gratuitos a toda a população, porém, não apresenta materiais didáticos sobre o tema amamentação. Dessa maneira, utilizou-se recursos educativos para a criação da cartilha “Facilitando a Amamentação” de forma a apoiar e oferecer segurança para as pacientes gestantes.

A cartilha confeccionada se caracteriza em um material complementar e de apoio para o atendimento nutricional de gestantes e puérperas, buscando sanar as principais dúvidas que possam surgir durante o AM, assim como mostrar a importância do leite materno para os bebês de zero a seis meses de vida.

Dessa forma, realizou-se a escrita da cartilha com base em documentos do Ministério da Saúde como o Caderno de Atenção Básica de 2015, o Guia Alimentar para Crianças Brasileiras menores de 2 anos de 2019 e sua versão resumida de 2021, e outros quatro artigos pertinentes ao assunto. Descrevendo os principais

temas relacionados a amamentação, além disso, explica de forma simples e rápida a real importância que o leite materno possui para os bebês.

Definiu-se a aparência do material em cores neutras e claras para que a leitura não se torne cansativa. A versão final da cartilha obteve título “Facilitando a Amamentação”, com um total de 23 páginas. A Figura 1 demonstra as primeiras folhas da cartilha, que contém a capa com título, a logomarca da instituição e o emblema do curso de Nutrição, seguido por uma pequena apresentação e introdução.

Figura 1: Capa, folha de apresentação e breve introdução



Fonte: Produzido pelo autor

Os assuntos abordados na cartilha seguem como base os temas propostos nos documentos oficiais do Ministério da Saúde, pois são assuntos geram as principais dúvidas nas mulheres durante a amamentação.

Segundo Vasconcelos et al. (2011), o leite materno garante a proteção contra carências vitamínicas e minerárias quando a amamentação é realizada de forma exclusiva, durante os primeiros seis meses de vida. A Figura 2 mostra como se organizou a primeira parte da cartilha, apresentando a importância do AM nos primeiros momentos de vida do lactente.

Figura 2: Início dos conteúdos abordados.



Fonte: Produzido pelo autor

Os autores Brasileiro et al. (2012) pontuam que formas legais foram criadas com objetivo de reduzir os riscos da diminuição do AM durante o retorno ao trabalho, como por exemplo tem-se a licença maternidade. Os autores afirmam que o apoio e as informações quanto o manejo da amamentação são formas de aconselhamento à mãe, que pode ordenhar o leite, armazená-lo e oferecê-lo à criança nos períodos de

ausência.

Desse modo, a cartinha conta com uma seção de orientações destinadas a realização da ordenha manual, com intuito de ajudar as mães durante os períodos necessários a aliviar as mamas e na volta ao trabalho, de forma descomplicar o processo. Além disso, toda a forma de armazenamento e dicas de como oferecer o leite materno ao bebê estão presentes na cartilha, como mostra a Figura 3.

Figura 3: Seção: Como guardar o leite materno e como oferecer a criança



Fonte: Produzido pelo autor

Após a abordagem da ordenha manual, finalizou-se a cartilha com dicas aplicáveis em momentos de sensibilidade nas mamas, a exemplo tem-se as rosquinhas de amamentação.

Alcântara (2018) afirma que a rosquinha de amamentação é uma forma de tratamento que auxilia e evita que o mamilo entre em contato com as roupas da mulher, em casos de lesão. Dessa forma, a cartilha apresenta e ensina maneiras de

como confeccionar rosquinhas em casa, como mostra a Figura 4.

Figura 4: Rosquinhas da amamentação



Fonte: Produzido pelo autor

Após a finalização, a cartilha foi enviada para a coordenação do curso de Nutrição a qual se responsabilizou em deixar o material exposto na Clínica Escola de Fisioterapia e Nutrição.

5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Gestação e puerpério são momentos em que a mulher se descobre como mãe, e essa descoberta provoca muitas dúvidas, dificuldades e anseios, entre eles a dúvida em realizar o AME com o seu bebê.

Dessa forma, o desenvolvimento da cartilha “Facilitando a Amamentação” por meio de informações de qualidade, escritas de forma clara e objetiva, auxilia na

promoção do Aleitamento Materno e no empoderamento das mulheres, atingindo os objetivos propostos pelo trabalho.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ABCMED. Amamentação ou aleitamento materno: o que é? Por que amamentar? Quais os benefícios? Quais os cuidados necessários a uma boa amamentação? Como fazer o desmame?. **Saúde da Mulher**. 2014. Disponível em: <<https://www.abc.med.br/p/saude-da-mulher/561947/amamentacao-ou-aleitamento-materno-o-que-e-por-que-amamentar-quais-os-beneficios-quais-os-cuidados-necessarios-a-uma-boamamentacao-como-fazer-o-desmame.htm>>. Acesso em: 25 mar. 2021.

ALCÂNTARA, Márcia Guimarães. Promoção e manejo clínico da amamentação o alojamento conjunto: proposta de um guia de cuidados de enfermagem. **Dissertação-Mestrato**. Universidade Federal de Santa Catarina. Pós-Graduação em Enfermagem. Florianópolis, 2018. Disponível em: <<https://repositorio.ufsc.br/bitstream/handle/123456789/190230/PGCF0095-D.pdf?sequence=-1&isAllowed=y>>. Acesso em: 23 out. 2021.

BARBOSA, Cléia Costa. O nutricionista e a amamentação. **Aleitamento.com O portal para Ciência da Amamentação**. 2011. Disponível em: <<http://www.aleitamento.com/amamentacao/conteudo.asp?cod=262>>. Acesso em: 03 out. 2021.

BOUSKELÁ, Alice *et al.* Evolução do Aleitamento Materno Exclusivo nos primeiros 15 anos do século XXI: um estudo no município de Macaé, Rio de Janeiro, Brasil. **Demetra: Alimentação, Nutrição & Saúde**. Rio de Janeiro, v. 14, n. 1, p. 1-15, 8 dez. 2019. Universidade de Estado do Rio de Janeiro. DOI: <<http://dx.doi.org/10.12957/demetra.2019.43562>>. Disponível em: <<https://www.e-publicacoes.uerj.br/index.php/demetra/article/view/43562/31323>>. Acesso em: 04

mai. 2021.

BRASIL. Ministério da Saúde. Fundação Oswaldo Cruz (FIOCRUZ). **Pesquisa** inédita revela que índices de amamentação cresceram no Brasil. Universidade Aberta do SUS. Agost. 2020. Disponível em: <<https://www.unasus.gov.br/noticia/pesquisa-inedita-revela-que-indices-de-amamentacao-cresceram-no-brasil#:~:text=Estudo%20do%20Minist%C3%A9rio%20da%20Sa%C3%BAde,meses%20recebem%20leite%20materno%20exclusivo>>. Acesso em: 03 mai.2021.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Saúde da criança:** nutrição infantil: aleitamento materno e alimentação complementar. Brasília (DF): Editora do Ministério da Saúde, 2015. 112p. (Série A. Normas e Manuais Técnicos) (Cadernos de Atenção Básica, n.23).

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Ações Programáticas e Estratégicas. **II Pesquisa de Prevalência de Aleitamento Materno nas Capitais Brasileiras e Distrito Federal.** Brasília (DF): Editora do Ministério da Saúde, 2009. Disponível em: <<https://portaldeboaspraticas.iff.fiocruz.br/biblioteca/ii-pesquisa-de-prevalencia-de-aleitamento-materno-nas-capitais-brasileiras-e-distrito-federal/>>. Acesso em: 04 mai. 2021.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção Primária à Saúde. Departamento de Promoção da Saúde. **Guia Alimentar para crianças brasileiras menores de 2 anos.** Brasília: Ministério da Saúde, 2019. 265 p.

BRASILEIRO, Aline Alves *et al.* A amamentação entre filhos de mulheres trabalhadoras. **Revista Saúde Pública.** [s.l.], v. 46, n. 4, p. 642-648, 2012. Disponível em: <<https://portaldeboaspraticas.iff.fiocruz.br/wp-content/uploads/2019/11/3731.pdf>>. Acesso em: 23 out. 2021.

CALIL, Valdenise Martins Laurindo Tuma, FALCÃO, Mário Cícero. Composição do leite humano: o alimento ideal. Seção: Aprendendo. **Revista de Medicina**. São Paulo. v.82, n.1-4, p. 1-10. Jan. 2003. Disponível em: <<https://www.revistas.usp.br/revistadc/article/view/62475/65272>> Acesso em: 27 abr. 2021.

CARVALHO, Marcelo de Paula. SANTOS, Lahis Mourão Teodora dos. ABILIO, Cíntia. O Aleitamento Materno. **Revista Científica Multidisciplinar Núcleo do Conhecimento**. Ano 06, ed. 01, v. 03, p. 166-177. Janeiro de 2021. ISSN: 2448-0959. Disponível em: <<https://www.nucleodoconhecimento.com.br/saude/o-aleitamento>>. Acesso em: 27 abr. 2021.

CARVALHO, Marcus Renato de. Pesquisa revela: “leite materno” é muito mais que um super alimento. **Aleitamento.com O portal para Ciência da Amamentação..** 2016. Disponível em: <<http://www.aleitamento.com/amamentacao/conteudo.asp?cod=2158>>. Acesso em: 01 mai. 2021.

CASTELLI, Carla Thamires Rodriguez. MAAHS, Marcia Angelica Peter. ALMEIDA, Sheila Tamanini. Identificação das dúvidas e dificuldades de gestantes e puérperas em relação ao aleitamento materno. **Revista CEFAC** [online], [s.l.], v. 16, n. 4, p. 1178-1186, 2014. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/rcefac/a/qJTpWtZKNLwFmqPW9YYdLkq/?lang=pt#>>. Acesso em: 03 out. 2021.

COUTINHO, Emília de Carvalho *et al.* Gravidez e parto: O que muda no estilo de vida das mulheres que se tornam mães? **Revista da Escola de Enfermagem da USP**. [s.l.], v. 48, n. 2, p. 17-24, 2014. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/reeusp/a/sHRmhNMCs4j77gZvbYxRydC/?lang=pt&format=pdf>>. Acesso em: 11 out. 2021.

CUPERTINO, Marli Carmo *et al.* O aleitamento materno e as doenças alérgicas na primeira infância: uma revisão sistemática. Publicação Oficial da Sociedade de Pediatria do Estado do Rio de Janeiro (SOPERJ). **Revista de Pediatria SOPERJ**. Minas Gerais. v. 19, n. 2, p. 37-45, jan. 2019. Disponível em: <http://revistadepediatricsoperj.org.br/detalhe_artigo.asp?id=1095#:~:text=Evid%C3%A2ncias%20indicam%20que%20a%20amamenta%C3%A7%C3%A3o,das%20alergias%20na%20vida%20adulta.&text=A%20amamenta%C3%A7%C3%A3o%20exclusiva%20at%C3%A9%20os,com%20o%20aumento%20da%20iunidade>. Acesso em: 27 abr. 2021.

ESCOLA ESTADUAL DE EDUCAÇÃO PROFISSIONAL (EEEP). Governo do Estado do Ceará. Secretaria da Educação. Curso Técnico em Nutrição e Dietética. Ensino Médio Integrado à Educação Profissional. **Nutrição Materno-Infantil**. Fortaleza - Ceará. 2013. 62p. Disponível em: <https://efivest.com.br/wp-content/uploads/2017/12/nutricao_e_dietetica_nutricao_materno_infantil.pdf>. Acesso em: 25 mar. 21.

FONSECA, Rafaela Mara Silva *et al.* O papel do banco de leite humano na promoção da saúde materno infantil: uma revisão sistemática. **Ciência & Saúde Coletiva**, [s.l.], v. 26, n. 1, p. 309-318, jan. 2021. DOI: <http://dx.doi.org/10.1590/1413-81232020261.24362018>. Disponível em: <<https://scielosp.org/article/csc/2021.v26n1/309-318/pt/>>. Acesso em: 27 abr.2021.

GIL, Antônio Carlos. **Como elaborar projetos de pesquisa**. 6. ed. São Paulo:Atlas, 2018. 172 p.

LIMA, Ana Carolina Maria Araújo Chagas Costa *et al.* Construção e validação de cartilha educativa para sala de apoio à amamentação. **Reme: Revista Mineira de Enfermagem**. Belo Horizonte, v. 24, e1315, 2020. Disponível em: <http://www.revenf.bvs.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1415-27622020000100240>. Acesso em: 21 set. 2021.

MAHAN, L. Kathleen. RAYMOND, Janice L. **Krause alimentos, nutrição e dietoterapia**. [tradução Verônica Mannarino, Andréa Favano] 14 ed. [reimpr.]Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2020.

OLIVEIRA, Sheyla Costa de; LOPES, Marcos Vinícios de Oliveira; FERNANDES, Ana Fátima Carvalho. Construção e validação de cartilha educativa para alimentação saudável durante a gravidez. **Revista Latino-Americana de Enfermagem**. [S.L.], v. 22, n. 4, p. 611-620, ago. 2014. FapUNIFESP (SciELO). Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/rlae/a/XdyCspp3K5zLTQKqkLZGTsr/?format=pdf&lang=pt>>. Acesso em: 10 set. 2021.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DE SAÚDE (OMS). International Baby Food Action Network (IBFAN) Brasil. Instituto de Saúde. **Alimentação Infantil: Bases fisiológicas**. Genebra: ed James Akaré. 1997. Disponível em: <<http://www.ibfan.org.br/documentos/ibfan/doc-288.pdf>>. Acesso em: 26 mar.21.

PICCININI, GOMES, DE NARDI, LOPES (2008) apud LEITE, Mirlene Gondim. Sentimentos advindos da maternidade: revelações de um grupo de gestantes. **Revista Psicologia em Estudo**. Maringá, v. 19, n. 1, p. 115-124, 2014. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/pe/a/NYr55pvwCyswPWh9Xh8NNWS/?format=pdf&lang=pt>>. Acesso em: 03 out. 2021.

REBERTE, Luciana Magnoni. HOGA, Luzia Akiko Komura. GOMES, Ana Luisa Zaniboni. O processo de construção de material educativo para a promoção da saúde da gestante. **Revista Latino-Americana de Enfermagem**. São Paulo. v. 20, n. 1, p. 1-8, jan. - fev. 2012. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/rlae/a/ztcqvsdG8Q4vSmzLbHZ6BvH/?lang=pt>>. Acesso em: 10 set. 2021.

REIS, Guilherme F.F. Alterações Fisiológicas Maternas da Gravidez. **Revista Brasileira de Anestesiologia**. [s.l.], v. 43, n. 1, p. 3-9, 1993. Disponível em: <<https://bjan-sba.org/article/5e5d050c0e88253955b3f710/pdf/rba-43-1-3.pdf>>.

Acesso em: 11 out. 2021.

SANTOS, Zoriandra de Brito. Benefícios do Aleitamento Materno Exclusivo para o Lactente e para a Nutriz até o Sexto Mês. **Revista Científica Multidisciplinar Núcleo do Conhecimento**. Ano 03, ed. 07, v. 02, p. 84-109, [s.l.]. Julho de 2018. Disponível em: <<https://www.nucleodoconhecimento.com.br/saude/aleitamento-materno>>. Acesso em: 26 mar. 21.

SATO, Ana Paula Sayuri. FUJIMORI, Elizabeth. Estado nutricional e ganho de peso de gestantes. **Revista Latino-Americana de Enfermagem**. [s.l.], v. 20, n.3, p. 462-468, 2012. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/rlae/a/Qvx6xMpgxmz4rK7h6bM8hWf/?lang=pt#>>. Acesso em: 11 out. 2021.

SOCIEDADE BRASILEIRA DE PEDIATRIA (SBP). Departamento Científico de Nutrologia. **Manual de Alimentação**: orientações para alimentação do lactente ao adolescente, na escola, na gestante, na prevenção de doenças e segurança alimentar. 4ª. ed. São Paulo: SBP, 2018. 172 p.

VASCONCELOS, Maria Josemere de O. Borba *et al.* **Nutrição Clínica**: obstetrícia e pediatria. Rio de Janeiro: Medbook, 2011. 768 p.