

## RELATO DE EXPERIÊNCIA: EDUCAÇÃO EM SAÚDE COM GESTANTES EM UMA UNIDADE MUNICIPAL DE SAÚDE DA REGIÃO METROPOLITANA DE BELÉM

Camilla Munique Aviz Soares<sup>1</sup>; Ana Beatriz Costa dos Santos<sup>1</sup>; Débora Talitha Neri<sup>1</sup>; Jéssica Adriana Barbosa Dias<sup>1</sup>; Maria Rute de Souza Araújo<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Acadêmica de Enfermagem; <sup>2</sup>Mestre em Endemias da Amazônia

camillamunique@yahoo.com.br

Universidade do Estado do Pará (UEPA)

**Introdução:** A gravidez é um momento único e especial na vida da mulher, ela passa por uma série de mudanças biopsicossociais e precisa se adaptar a essas mudanças, o que pode gerar medo, insegurança e dúvidas (BRASIL, 2012). Um dos pontos mais debatido e significativo durante o pré-natal é o aleitamento materno exclusivo (AME). A amamentação é um processo complexo, difícil e que perpassa por vários fatores internos e externos, o leite materno é o alimento ideal para o lactente, possui propriedades nutricionais e imunológicas, auxilia no vínculo afetivo da mãe com o bebê, e também traz vantagens para a mãe e para a família (BRASIL, 2009). Uma estratégia muito utilizada pela enfermagem é a educação em saúde, através dela o conhecimento é compartilhado, podendo acarretar transformações que contribuirão para a promoção da saúde e para a melhora da qualidade de vida, além de fortalecer o vínculo profissional-paciente (BRASIL, 2012). Diante do exposto acima, faz-se necessário a realização de atividades educativas durante o pré-natal a respeito da temática aleitamento materno exclusivo. **Objetivos:** descrever a experiência de uma atividade educativa, que visa contribuir com o conhecimento das gestantes, assim como estimular o ato de amamentar. **Descrição da experiência:** Trata-se de um relato de experiência de uma atividade educativa em saúde realizada pelas acadêmicas de enfermagem do 5º ano durante o estágio supervisionado na área de saúde coletiva, em uma Unidade Municipal de Saúde da região metropolitana de Belém/PA. Primeiramente as gestantes foram informadas e convidadas a participar da atividade durante a consulta de enfermagem, sendo esta atividade agendada em seu cartão. O encontro ocorreu na sala de reunião da referida unidade, e para a ação educativa utilizamos a dinâmica “fala sério ou com certeza”, eram perguntas referentes às dúvidas mais frequentes do AME, na qual a gestante ouvia a afirmação e levantava a placa fala sério ou com certeza, se achasse que estava correta, a resposta era “com certeza”, se errada, a resposta era “fala sério”. A cada pergunta, ouvíamos as opiniões e dúvidas das gestantes e aproveitamos para explicar a respeito do assunto. Ao final dos questionamentos utilizamos cartazes para explicar um pouco mais sobre o assunto, ensinamos a posição correta para amamentar e distribuimos brindes. **Resultados:** Participaram da educação em saúde em torno de 10 gestantes, para dar início a educação, foi pedido para que as gestantes se apresentassem, logo após foi realizada a dinâmica das placas, contendo “fala sério” ou “com certeza”. Na afirmação “o meu leite é fraco” observamos que as gestantes tinham opiniões bem divididas e então foi possível tocar em diversos assuntos, primeiramente foi explicado que tal afirmação é um mito, todo leite é bom o suficiente para o recém-nascido, possuindo todos os nutrientes necessários para sustentar a criança e que a produção de leite é estimulada a cada mamada, a importância de dar o leite por pelo menos 20 minutos, cada mama. Foi questionado “a amamentação deve ser exclusiva até os 6 meses” e foi de opinião geral a resposta “com certeza”, sendo assim explicado os benefícios do AME, como o fortalecimento do vínculo mãe-filho, o fortalecimento do sistema imunológico, combate a anemia, a diminuição do risco de alergias, o desenvolvimento dos pulmões e da arcada dentária, prevenção da obesidade,

hipertensão e diabetes, ajuda no desenvolvimento cognitivo, evita cólicas fortes na criança, pois o leite possui proteínas que são mais facilmente absorvidas pelo recém-nascido e ajuda no desenvolvimento de prematuros. Na afirmação “a criança deve mamar a cada 2 ou 3 horas” a maioria respondeu com “fala sério”, sendo a resposta correta, então explicamos que no início, nesses primeiros 6 meses, a amamentação é por “demanda livre”, ou seja, sempre que a criança quiser, ela faz os horários. Na afirmação “é preciso revezar os dois seios para amamentar”, a grande maioria respondeu “com certeza”, explicamos que se deve fazer o revezamento do seio entre as mamadas, porém, que o tempo mínimo para que a criança fique em cada seio é de 20 minutos, para que esta possa se beneficiar de todas as fases do leite. A afirmação “mamadeira e chupeta interferem no aleitamento” deixou as gestantes em dúvida e as opiniões ficaram divididas, portanto explicamos que sim, interferem de maneira negativa, pois o uso de mamadeira não estimula o bebê a movimentar os músculos da face, o que é muito importante para o desenvolvimento da arcada dentária, dos pulmões e que irá ajudar o mesmo a falar, deglutir e respirar melhor. A afirmação “estresse faz o leite secar” as deixou em dúvida quanto a resposta, pois segundo afirmações delas, o leite secaria caso a mãe não desse o peito, e explicamos que o estresse pode fazer isso, pois ele produz hormônios que inibem a produção do leite, portanto a mãe estressada pode dar o peito e não sair nada, devido a ação do hormônio. Para a afirmação “pegar sol nas mamas faz bem” a maioria respondeu “fala sério”, pois achavam que não faria muita diferença para a amamentação, porém foi explicado que o sol ajuda a prevenir fissuras na pele do seio e principalmente nos mamilos, o que é muito comum durante o período da amamentação. Após essas afirmações ensinamos os sinais da boa pega, como, o contato barriga com barriga, boca pegando toda a aréola do peito, lábio superior pra cima, lábio inferior pra baixo e queixo o bebê tocando o peito da mãe. Para dar fim a dinâmica, realizamos uma encenação da amamentação correta utilizando uma boneca e logo após foram distribuídos brindes para as gestantes, sendo esses, calças de pano para os bebês.

**Conclusão:** Em suma, pode-se ratificar a importância da educação em saúde, principalmente para as gestantes, pois as mesmas possuem, em sua maioria, diversas dúvidas no que diz respeito aos cuidados que se devem ter durante a gestação, o momento do parto e principalmente sobre amamentação. Podemos observar pontos positivos, pois todas as gestantes foram bem participativas e pontos negativos, pois essas dúvidas podem ser sanadas durante as consultas e muitas vezes não são. É primordial que os profissionais da área da saúde deem a devida importância para a educação em saúde, sem deixar também de orientar as gestantes durante suas consultas.

### **Referências:**

Brasil. Ministério da Saúde. **Saúde da criança: nutrição infantil: aleitamento materno e alimentação.** Brasília : Editora do Ministério da Saúde, 2009.112 p. : il. – (Série A. Normas e Manuais Técnicos) (Cadernos de Atenção Básica, n. 23).

Brasil. Ministério da Saúde. **Atenção ao pré-natal de baixo risco** Brasília :

Editora do Ministério da Saúde, 2012. 318 p.: il. – (Série A. Normas e Manuais Técnicos) (Cadernos de Atenção Básica, n° 32)

Brasil. Fundação Nacional de Saúde. **Diretrizes de educação em saúde visando à promoção da saúde: documento base** - documento I/Fundação Nacional de Saúde - Brasília: Funasa, 2007.