

DESMISTIFICANDO MITOS DA AMAMENTAÇÃO: RELATO DE EXPERIÊNCIA DO PROJETO ALEITAMENTO MATERNO

Arthur Vinicius Lutosa Gomes¹
Christiny Leal de Oliveira Scalabrini²
Isabela Vitória Vaz do Nascimento³
Lidia Rissatti da Silva⁴
Lucas Otávio Cardoso Pacheco⁵
Samara Costa Diniz⁶
Suelen Marçal Nogueira⁷

RESUMO

O mito refere-se a mentira, são falsas informações propagadas ao longo dos anos, mitos sobre a amamentação circulam trazendo grandes malefícios para a saúde do bebê e da nutriz, sendo necessário a reparação desses boatos que interferem diretamente na saúde pública. O projeto teve como objetivo desmistificar mitos da amamentação através da educação em saúde para gestantes da comunidade local. O projeto realizado foi dividido em duas etapas: a primeira consistiu em uma pesquisa, organização e apresentação em sala de aula, onde foram apresentados os levantamentos dos estudos baseando-se em evidências científicas, foi revisado e ajustado para abranger os mitos, orientações e cuidados para as gestantes. A segunda etapa envolveu a apresentação desse estudo em uma unidade de saúde onde foi explicado e debatido os argumentos abordados ao tema. Desse modo, foi destacado a importância de fornecer informações corretas e suporte emocional às mães, ajudando a criar um ambiente de confiança e segurança, o que auxiliará na quebra de crenças criadas que são repassadas, quebrando um ciclo de desinformação. Conclui-se que a educação contínua e o suporte adequado são essenciais para promover uma experiência de amamentação bem-sucedida, beneficiando tanto as mães quanto os bebês. A troca de experiências e a humanização do processo foram fundamentais para o sucesso do projeto.

PALAVRAS-CHAVE

Mitos; crenças; amamentação; nutriz.

INTRODUÇÃO

A amamentação vai muito além do que somente nutrir o bebê, é uma ligação de proteção entre mãe e filho, onde desenvolve o sistema imunológico da criança, sistema cognitivo e emocional, ela também fortalece o vínculo afetivo, proporcionando conforto e segurança ao bebê, além de ser um momento único de troca de carinho e cuidados. Além disso, traz proteção na saúde física e mental para a mãe, reduzindo o risco de câncer de mama e ovário, libera hormônios que reduzem estresse. Para o bebê, o leite materno é um alimento completo, que se adapta às suas necessidades nutricionais em cada fase de desenvolvimento, promovendo um crescimento saudável, por isso é exclusivo até os

¹ Discente no curso de Fisioterapia da Universidade Evangélica de Goiás-Campus Ceres, Email: arthurhabbis@gmail.com.

² Docente, Especialista no curso de Fisioterapia da Universidade Evangélica de Goiás-Campus Ceres, Email: christiny.oliveira@docente.unievangelica.edu.br

³ Discente no curso de fisioterapia da Universidade Evangélica de Goiás-Campus Ceres, Email: Isabelavitoriavaz84@gmail.com.

⁴ Discente no curso de Fisioterapia da Universidade Evangélica de Goiás-Campus Ceres, Email: lidiarissatti721@gmail.com.

⁵ Discente no curso de Fisioterapia da Universidade Evangélica de Goiás-Campus Ceres, Email: lucasotaviopacheco@gmail.com.

⁶ Discente no curso de Fisioterapia da Universidade Evangélica de Goiás-Campus Ceres, Email: samara.dinizcosta@gmail.com.

⁷ Docente, Doutora, no curso de Fisioterapia da Universidade Evangélica de Goiás-Campus Ceres, Email: suelen.nogueira@unievangelica.edu.br.

6 meses da criança. Portanto, os benefícios da amamentação são imensos, tanto a curto quanto a longo prazo, para ambos (BRASIL, 2016).

Mitos são propagados sobre o processo de amamentação. O mito é o oposto da verdade, ele costuma ser passado como uma tradição pelas famílias sem qualquer veracidade ou confirmação científica da sua eficácia, o mito funciona como um forte estímulo que conduz tanto o pensamento quando o comportamento das pessoas. Segundo relatos as principais justificativas das mães para a complementação precoce da amamentação são: a falta de conhecimento da fisiologia da lactação, da qualidade e quantidade de leite produzido, além do bebê recusar o peito e de indagar que o seu “leite secou” (Marques, Cotta e Priore, 2011).

Tendo em vista esse conhecimento, é necessário identificar os riscos que esses mitos espalhados podem ocasionar, a falta de acesso a informações corretas ou ajuda para compreender e disseminar os benefícios e dados corretos do aleitamento materno (Miranda, 2017). Desta forma, o objetivo do projeto foi levar o maior número de informações e desmistificar os mitos com disponibilidade para as gestantes sanarem suas dúvidas, contribuindo para um bom período de lactação.

RELATO DE EXPERIÊNCIA

O projeto de educação em saúde “Aleitamento Materno” abordou o tema de mitos sobre a amamentação e como desmitificar esses mitos, desenvolvido por alunos, foi dividido em duas etapas complementares e envolventes. Na primeira etapa, os acadêmicos de fisioterapia do quarto período realizaram uma pesquisa em grupo e montaram um trabalho criativo, que foi apresentado em sala de aula. Esse momento foi fundamental para revisar o conteúdo teórico, ajustar detalhes e garantir que o material estivesse claro e acessível. A participação ativa de todos durante essa fase inicial permitiu uma troca rica de ideias e a oportunidade de explorar em profundidade os principais mitos que cercam a amamentação, baseando-se sempre em evidências científicas e no conhecimento técnico adquirido nas aulas.

A segunda etapa consistiu na apresentação em uma unidade básica de saúde (UBS) direcionada a gestantes em diferentes fases da gravidez. Esse foi o ponto alto do projeto, proporcionando uma experiência prática e interativa tanto para os alunos quanto para as futuras mães. A apresentação foi organizada de maneira dinâmica, começando com uma explicação oral sobre os benefícios da amamentação e a desconstrução dos mitos mais comuns. Além disso, os alunos prepararam uma gincana de “mitos e verdades”, onde as gestantes respondiam a afirmações

relacionadas à amamentação, indicando se eram verdadeiras ou falsas. Esse momento gerou grande envolvimento, com as gestantes participando ativamente, acertando algumas respostas e aprendendo com as correções das demais. O clima foi leve e colaborativo, facilitando a compreensão de conceitos muitas vezes distorcidos por informações sem embasamento científico.

Durante a interação com as gestantes, os acadêmicos puderam perceber a importância de serem sensíveis às dúvidas e receios das futuras mães, muitas vezes relacionados a experiências pessoais ou informações transmitidas de geração em geração. A troca de histórias e relatos entre as participantes e os alunos ajudou a humanizar ainda mais o processo, criando um ambiente acolhedor e de confiança. Além do conteúdo informativo, o grupo preparou lembrancinhas para as gestantes, o que reforçou o cuidado e o carinho com que o projeto foi desenvolvido.

Para os alunos, essa foi uma oportunidade única de aplicar os conhecimentos teóricos em um ambiente real, desenvolvendo não apenas habilidades técnicas, mas também interpessoais, como comunicação eficaz e empatia. Já para as gestantes, a experiência foi extremamente valiosa, pois além de esclarecer dúvidas e desmistificar informações equivocadas sobre a amamentação, elas se sentiram mais seguras e preparadas para enfrentar os desafios dessa fase tão importante.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A amamentação é uma experiência vital para a saúde e o desenvolvimento do bebê, além de impactar significativamente o bem-estar da mãe. A experiência revela que, apesar dos benefícios do aleitamento materno, muitas mulheres enfrentam desafios que podem levar à frustração e à interrupção da amamentação, esses obstáculos variam desde problemas como a pega incorreta do bebê, dores nos mamilos e fissuras mamilares, até questões emocionais, como a falta de confiança na produção de leite ou a pressão social para introduzir fórmulas artificiais. Além disso, mitos e desinformações amplamente difundidos nas comunidades podem contribuir para aumentar a insegurança das mães, dificultando ainda mais esse processo.

É crucial que a equipe de saúde ofereça suporte adequado e informações baseadas em evidências para desmistificar crenças prejudiciais e fornecer orientações práticas. A compreensão sobre a fisiologia da amamentação, bem como o manejo de problemas como a pega incorreta e as fissuras mamilares, é fundamental para promover uma experiência de amamentação bem-sucedida. Portanto a educação contínua e o suporte emocional são essenciais para encorajar e facilitar o aleitamento materno, beneficiando mães e bebês.

REFERÊNCIAS

BRASIL, Ministério da saúde. **Importância do aleitamento**: 2ª edições, cadernos de atenção básica n 23. Saúde da criança, aleitamento materno e alimentação complementar. 2 ed. Cadernos de atenção básica, n 23. 2016. Ministério da saúde, DF, 2016.

MIRANDA, F. L. C. **Aleitamento materno: uma revisão sobre mitos, crenças e tabus na alimentação materna**. Trabalho de Conclusão de Curso (Especialização em Saúde Materno Infantil) - Maternidade Escola, Universidade Federal do Rio de Janeiro, Rio de Janeiro, 2017.

MARQUES, E. S., COTTA, R. M. M., & PRIORE, S. E.. Mitos e crenças sobre o aleitamento materno. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 16, n. 5, p: 2461–2468. 2011.