

# **ENSINO EM SAÚDE – PROJETO INCENTIVO AO ALEITAMENTO MATERNO: PREPARANDO A GESTANTE PARA O PROCESSO DA AMAMENTAÇÃO**

**Christiny Leal de Oliveira Scalabrine<sup>1</sup>**  
**Filipe Vidigal Silva<sup>2</sup>**  
**Matheus Henrique Silva<sup>3</sup>**  
**Murillo Rodrigues Ferreira<sup>4</sup>**  
**Rodrigo Henrique Moreira Silva<sup>5</sup>**  
**Suelen Marçal Nogueira<sup>6</sup>**

## **RESUMO**

A amamentação é um processo natural e benéfico tanto para a mãe quanto para o bebê, promovendo uma série de vantagens para ambos. Orientações práticas e suporte emocional para as mães, é essencial para preparação física e psicológica para amamentar. Este estudo trata-se de um relato de experiência de um projeto denominado incentivo ao aleitamento materno, onde foi abordado "Como preparar para o processo da amamentação, o que fazer e o que não fazer? Quais os principais hormônios fazem parte do processo". O prazo de 24 dias foi destinado à elaboração e preparação para apresentação em sala, com objetivo de aprimorar o entendimento e a abordagem do tema. A exposição ocorreu em uma Unidade Básica de Saúde (UBS) direcionada a gestantes, com o intuito de orientar e esclarecer dúvidas sobre o processo de amamentação. Os acadêmicos foram preparados para dialogar com as gestantes de maneira clara e acessível, promovendo discussões sobre as boas práticas para a amamentação. A orientação incluiu recomendações sobre o preparo físico e emocional, destacando a importância da alimentação saudável, da hidratação adequada, posição adequada e da sucção frequente pelo bebê para estimular a produção do leite. Foi abordado os principais hormônios envolvidos no processo: a prolactina, que estimula a produção de leite, e a ocitocina, responsável pela ejeção do leite durante a amamentação. O grupo buscou não apenas fornecer informações técnicas, mas também preparar emocionalmente as gestantes, promovendo um ambiente de confiança e apoio para uma amamentação saudável e bem-sucedida.

## **PALAVRAS-CHAVE**

Amamentação; Fisioterapia; Saúde da Mulher; Orientação Profissional.

## **INTRODUÇÃO**

A amamentação é um processo natural e benéfico tanto para a mãe quanto para o bebê, promovendo uma série de vantagens para ambos. O leite materno é o alimento ideal, pois contém todos os nutrientes necessários para o desenvolvimento saudável do recém-nascido, além de fornecer anticorpos que fortalecem o sistema imunológico do bebê, protegendo-o contra infecções e doenças. Para a mãe, a amamentação também traz benefícios, como a redução do risco de hemorragia pós-parto e doenças como câncer de mama, além de ajudar no retorno ao peso pré-gestacional. Portanto, é fundamental que a mãe esteja bem preparada e entenda os principais aspectos deste processo para alcançar uma amamentação bem-sucedida (AGRELI, 2010).

<sup>1</sup> Docente. Curso de Fisioterapia da Universidade Evangélica de Goiás- Campus Ceres UniEVANGÉLICA. E-mail: cristhiny.leal@yahoo.com.br

<sup>2</sup> Discente. Curso de Fisioterapia da Universidade Evangélica de Goiás- Campus Ceres UniEVANGÉLICA. E-mail: filipevidigal2017@gmail.com

<sup>3</sup> Discente. Curso de Fisioterapia da Universidade Evangélica de Goiás- Campus Ceres UniEVANGÉLICA. E-mail: matheussilvango0@gmail.com

<sup>4</sup> Discente. Curso de Fisioterapia da Universidade Evangélica de Goiás- Campus Ceres UniEVANGÉLICA. E-mail: murillo0rf@gmail.com

<sup>5</sup> Discente. Curso de Fisioterapia da Universidade Evangélica de Goiás- Campus Ceres UniEVANGÉLICA. E-mail: rodrigohti48@gmail.com

<sup>6</sup> Doutora, Docente. Curso de Fisioterapia da Universidade Evangélica de Goiás- Campus Ceres UniEVANGÉLICA. E-mail: suelen.nogueira@unievangelica.edu.br

Durante a gestação, o preparo físico das mamas é essencial, com avaliação periódica pelo fisioterapeuta. No exame físico, o profissional verifica a simetria das mamas, a presença de protusão mamária adequada, e a existência de nódulos ou outras alterações que possam interferir no processo de amamentação, garantindo que a mãe tenha condições físicas favoráveis à amamentação, prevenindo possíveis complicações, como o ingurgitamento mamário ou fissuras mamilares, que podem dificultar o aleitamento (AMARAL *et al.*, 2012).

A fisioterapia na saúde da mulher, especialmente na obstetrícia, desempenha um papel crucial nesse contexto, oferecendo suporte físico e emocional para as gestantes e mães no pós-parto. O objetivo da fisioterapia é orientar adequadamente as mães a respeito da amamentação, prevenir e tratar disfunções uroginécias e musculoesqueléticas, e minimizar desconfortos e dores, visando sempre o bem-estar da mãe e do bebê. Além disso, o fisioterapeuta especializado em saúde da mulher tem uma função importante dentro da equipe multiprofissional, atuando em orientações para casais ou gestantes individualmente, realizando palestras em grupos de apoio e ajudando no processo de recuperação nos primeiros dias após o parto (BARACHO, 2007).

Nos primeiros horas pós-parto, o fisioterapeuta orienta as mães sobre a postura adequada ao amamentar, como se sentar corretamente e posicionar o bebê para uma pega adequada, prevenindo desconfortos e dores nas costas, ombros e braços. Além disso, orienta alongamentos e exercícios para fortalecer os grupos musculares envolvidos na amamentação, promovendo uma experiência mais confortável e saudável para a mãe. O principal objetivo da atuação da fisioterapia no processo de amamentação é fornecer orientações práticas e suporte emocional para as mães, ajudando-as a se prepararem fisicamente e psicologicamente para amamentar, promovendo o bem-estar materno e infantil, além de prevenir e tratar disfunções relacionadas à saúde da mulher durante o período gestacional e pós-parto (BRASIL, 2005).

Portanto o objetivo deste estudo foi relatar a experiência de um projeto denominado Incentivo ao Aleitamento Materno, onde foi abordado "Como preparar para o processo da amamentação, o que fazer e o que não fazer? Quais os principais hormônios fazem parte do processo".

## **RELATO DE EXPERIÊNCIA**

Trata-se de um relato de experiência de um projeto denominado incentivo ao aleitamento materno, onde foi abordado "Como preparar para o processo da amamentação, o que fazer e o que não fazer? Quais os principais hormônios fazem parte do processo". O prazo de 24 dias foi destinado à elaboração e preparação para apresentação em sala, com objetivo de aprimorar o entendimento e a abordagem do tema. A exposição ocorreu em uma Unidade Básica de Saúde (UBS) direcionada à gestantes, com o intuito de orientar e esclarecer dúvidas sobre o processo de amamentação.

Os acadêmicos foram preparados para dialogar com as gestantes de maneira clara e acessível, promovendo discussões sobre as boas práticas para a amamentação. A orientação incluiu recomendações sobre o preparo físico e emocional, destacando a importância da alimentação saudável, da hidratação adequada, posição adequada e da sucção frequente pelo bebê para estimular a produção do leite. Foram discutidos também os cuidados necessários para evitar complicações como mastite e fissuras nos mamilos, além de práticas prejudiciais, como o uso de chupetas e mamadeiras no início da amamentação. Foi abordado os principais hormônios envolvidos no processo: a prolactina, que estimula a produção de leite, e a ocitocina, responsável pela ejeção do leite durante a amamentação.

O projeto foi uma experiência enriquecedora para os estudantes da Universidade Evangélica de Goiás - Campus Ceres. A oportunidade de ter contato direto com gestantes e promover o ensino

em saúde, proporcionou um aprendizado prático e humano, permitindo que os universitários aplicassem o conhecimento teórico em um contexto real. Além disso, puderam apresentar informações essenciais sobre amamentação e saúde da mulher, temas de grande relevância para o período gestacional e pós-parto.

Durante a apresentação, foram abordados tópicos fundamentais, como a importância do aleitamento materno exclusivo, os benefícios tanto para o bebê quanto para a mãe, e os principais cuidados que devem ser tomados durante o processo de amamentação. As gestantes participaram ativamente, tirando dúvidas sobre questões práticas do dia a dia e recebendo orientações de saúde que foram baseadas em evidências científicas.

Um dos momentos mais dinâmicos da atividade foi a roda de conversa, que promoveu uma interação aberta e colaborativa entre os acadêmicos e as gestantes. Para tornar o encontro ainda mais interativo, foi organizada uma breve gincana, cujo objetivo principal era testar o conhecimento das gestantes sobre o processo fisiológico da amamentação. A pergunta central da atividade foi: "Qual é o hormônio responsável pela produção de prolactina?". Essa dinâmica, além de estimular o engajamento das participantes, permitiu que os estudantes avaliassem o nível de informação que as gestantes possuíam sobre as transformações que ocorrem no corpo durante a gravidez e o pós-parto.

Ao longo do projeto os acadêmicos tiveram a oportunidade de esclarecer outros aspectos importantes, como a importância da prolactina e da ocitocina no processo de amamentação, e o impacto positivo que o aleitamento materno tem na saúde mental e física da mãe e do bebê. As gestantes puderam compartilhar suas experiências, medos e expectativas, criando um ambiente de troca mútua de conhecimentos.

Por fim, a atividade realizada na Unidade Básica de Saúde foi uma experiência transformadora. O contato direto com gestantes proporcionou uma oportunidade única de aplicar o conhecimento teórico em um contexto prático, enriquecendo a formação acadêmica e pessoal. A abordagem de temas como amamentação e saúde da mulher, além da dinâmica interativa com as gestantes, promoveu um aprendizado mútuo, reforçando a importância da educação em saúde. A participação ativa das gestantes, por meio de perguntas e troca de experiências, criou um ambiente acolhedor e colaborativo. Essa vivência fortaleceu as habilidades de comunicação, empatia e prática clínica dos futuros profissionais, preparando-os para atuar com sensibilidade e competência no cuidado à saúde da mulher e do bebê além de um olhar mais cauteloso e abrangente no cenário que se tange as gestantes.

## **CONSIDERAÇÕES FINAIS**

Essa experiência foi extremamente valiosa para os futuros profissionais de saúde, pois não apenas consolidou o conhecimento teórico adquirido em sala de aula, como também fortaleceu a importância do ensino em saúde, e capacidade de comunicação, além de empatia ao lidar com gestantes. A atividade permitiu aos estudantes avaliar o papel fundamental da educação em saúde na promoção de uma gestação saudável e uma amamentação segura e bem-sucedida.

## **REFERÊNCIAS**

AGRELI, R. M. **O aleitamento materno e as causas de desmame precoce: uma revisão bibliográfica.** Trabalho de Conclusão de Curso (Especialização em Atenção Básica em Saúde da Família) - Universidade Federal de Minas Gerais, Belo Horizonte, 2010.

BARACHO, E. **Fisioterapia aplicada à obstetrícia, uroginecologia e aspectos de mastologia.** 4ª ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2007.

AMARAL, L. J. X., et al. Fatores que influenciam na interrupção do aleitamento materno exclusivo em nutrizes. **Rev Gaúcha Enferm.** v. 36, n. esp, p:127-34, 2015.

BRASIL, Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Ações Programáticas Estratégicas. Área Técnica de Saúde da Mulher. **Pré-natal e puerpério: atenção qualificada e humanizada** - manual técnico/Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Ações Programáticas Estratégicas - Brasília: Ministério da Saúde, 2005. 158 p. color. - (Série A. Normas e Manuais Técnicos) - (Série Direitos Sexuais e Direitos Reprodutivos - Caderno nº5)