

FACULDADE DE ENFERMAGEM NOVA ESPERANÇA - FACENE

MARIA VITORIA MARTINS BRITO

**EDUCAÇÃO EM SAÚDE SOBRE ALEITAMENTO MATERNO ENTRE
GESTANTES DE UM PROJETO DE EXTENSÃO**

**JOÃO PESSOA
2024**

MARIA VITORIA MARTINS BRITO

**EDUCAÇÃO EM SAÚDE SOBRE ALEITAMENTO MATERNO ENTRE
GESTANTES DE UM PROJETO DE EXTENSÃO**

Trabalho de Conclusão de Curso (TCC)
apresentado à faculdade Nova Esperança
como parte dos requisitos exigidos para a
conclusão do curso de Bacharelado em
Enfermagem.

Orientador: Profa. Dra. Smalyanna Sgren da Costa Andrade

**JOÃO PESSOA
2024**

B875e

Brito, Maria Vitória Martins

Educação em saúde sobre aleitamento materno entre gestantes de um projeto de extensão / Maria Vitória Martins Brito. – João Pessoa, 2024.

33f.; il.

Orientadora: Prof^ª. Dr^ª. Smalyanna Sgren da Costa Andrade.

Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Enfermagem) – Faculdade Nova Esperança - FACENE

1. Educação em Saúde. 2. Aleitamento Materno. 3. Gestantes. 4. Projetos. 5. Enfermagem. I. Título.

CDU: 37:613.953

MARIA VITORIA MARTINS BRITO

EDUCAÇÃO EM SAÚDE SOBRE ALEITAMENTO MATERNO ENTRE GESTANTES
DE UM PROJETO DE EXTENSÃO

Trabalho de Conclusão de Curso (TCC)
apresentado à faculdade Nova Esperança
como parte dos requisitos exigidos para a
conclusão do curso de Bacharelado em
Enfermagem.

Aprovada em: ____/____/____.

BANCA EXAMINADORA

Prof^a. Dra. Smalyanna Sgren da Costa Andrade (Orientador)
FACENE

Prof^a. Me. Edna Samara Ribeiro César
FACENE

Prof^a. Me. Eliane Cristina da Silva Buck
FACENE

Dedico essa vitória a vocês, a minha mãe, que todos os dias batalha firme e forte sentada em um banco, fazendo unhas para que eu pudesse chegar até aqui hoje e ser a primeira de três filhos a colocar um lindo e belo quadro na sala e um diploma na estante, e ao meu pai, que todos os dias acorda às 05:00 da manhã para levar pão às mesas de inúmeras famílias..

AGRADECIMENTOS

Agradeço primeiramente a Deus e a Nossa Senhora dos Milagres por me concederem forças e sabedoria ao longo deste trabalho.

Agradeço aos meus pais e à minha família por nunca me deixarem desistir. Agradeço em especial à minha orientadora, que me guiou com paciência e dedicação ao longo deste trabalho. Seu apoio, incentivo e conhecimentos foram essenciais para o desenvolvimento do meu TCC. Agradeço imensamente por cada orientação e pela confiança depositada em mim durante este processo.

RESUMO

O papel da enfermagem durante o pré-natal visa um acompanhamento à gestante por profissionais qualificados, com assistência qualificada e atividades relacionadas às orientações em saúde. Não obstante, o enfermeiro ofereceu o cuidado aprendido durante a sua formação que envolve educação em saúde para o puerpério, com informações relacionadas a esta fase e naturalmente sobre aleitamento materno. Nesta perspectiva, o estudo foi conduzido pelo seguinte questionamento: É possível estruturar um relato sobre uma oficina educativa acerca do aleitamento materno a partir da vivência de uma estudante de enfermagem em um projeto de extensão voltado às gestantes? Para tanto, o objetivo deste trabalho é descrever o caminho percorrido sobre uma atividade educativa relacionada ao aleitamento materno desenvolvida em projeto de extensão voltado às gestantes. Trata-se de um relato de experiência (RE) desenvolvido a partir da execução de ações de enfermagem em um projeto de extensão voltado às gestantes em contexto de vulnerabilidade social. Desse modo, seguiram-se os seguintes passos sobre o percurso para a construção do relato de experiência, a saber: objetivo, contexto, descrição dos fatos, resultados, análise, lições aprendidas, aplicabilidade e evidências. O presente trabalho não requereu tramitação ética. Todavia, os direitos autorais de citação foram respeitados. Os resultados foram apresentados com a descrição das atividades e discussão conforme a literatura pertinente. O principal objetivo da oficina de aleitamento materno para gestantes do projeto Sinergia foi sensibilizar as participantes sobre a relevância do aleitamento materno, tanto para a saúde do bebê quanto da mãe, além de fornecer conhecimento técnico com práticas demonstrativas e informativas. O ambiente foi construído em tons de dourado em alusão ao “Agosto Dourado”, mês dedicado ao aleitamento materno em contexto mundial. Não houve entrega de questionário ou formulário para mensuração do impacto sobre o conhecimento e satisfação das participantes, pois necessitaria de tramitação ética. Todavia, realizou-se um *feedback*, permitindo que as mulheres falassem sobre o que foi apreendido durante a oficina. A vivência na oficina de aleitamento materno proporcionou aprimoramento de competências e habilidades sobre aleitamento, iniciação à docência, a escuta ativa, empatia e responsabilidade social. Pode-se apontar também a melhoria da comunicação, pois a troca de conhecimentos de forma acessível e a partilha de lanches favoreceram a interação e responsabilização, bem como reforça o compromisso com ações mais próximas às famílias e comunidades, sobretudo em vulnerabilidade social. A oficina de incentivo ao aleitamento materno pode ser replicada em uma vasta gama de cenários, atingindo uma variedade de públicos e expandindo seu efeito. Por fim, incentiva-se a Enfermagem, enquanto uma categoria multipotente capaz de transformar as vidas das pessoas, por meio do cuidado, educação em saúde, criatividade e afeto em suas atividades, para reprodutibilidade de ações dessa natureza que impactam sobremaneira as mulheres, famílias e comunidades.

Palavras-Chave: educação em saúde; aleitamento materno; gestantes; projetos; enfermagem;

ABSTRACT

The role of nursing during prenatal care aims to provide comprehensive support to pregnant women by qualified professionals, ensuring high-quality assistance and activities related to health education. Additionally, nurses apply the care acquired through their training, which includes health education for the postpartum period, offering pertinent information to this phase and, naturally, breastfeeding. In this context, the study was driven by the following inquiry: Is it possible to structure a report on an educational workshop about breastfeeding based on experiences within an extension project aimed at pregnant women? Therefore, the objective of this work is to describe the pathway followed for an educational activity related to breastfeeding developed within an extension project focused on pregnant women. This is an experience report (ER) developed through the implementation of nursing actions in an extension project aimed at pregnant women in a context of social vulnerability. The following steps were outlined for constructing the experience report: objective, context, description of facts, results, analysis, lessons learned, applicability, and evidence. This study did not require ethical review procedures. However, citation rights were respected. The results were presented through the description of activities and a discussion aligned with relevant literature. The primary goal of the breastfeeding workshop for the pregnant participants of the Sinergia project was to raise awareness about the importance of breastfeeding, both for the health of the baby and the mother, while also providing technical knowledge through demonstrative and informative practices. The setting was decorated in gold tones, referring to "Golden August," a month dedicated globally to breastfeeding. No questionnaire or survey was distributed to measure participants' knowledge and satisfaction impact, as this would require ethical approval. Nonetheless, feedback was collected, allowing the women to express what they had learned during the workshop. The experience of the breastfeeding workshop enhanced skills and competencies related to breastfeeding, teaching initiation, active listening, empathy, and social responsibility. Communication improvement was also noted, as the exchange of knowledge in an accessible manner and the sharing of refreshments facilitated interaction and accountability, reinforcing the commitment to actions that are closer to families and communities, particularly those in social vulnerability. The breastfeeding promotion workshop can be replicated across various settings, reaching a diverse audience and expanding its impact. Finally, nursing is encouraged, as a multipotent category capable of transforming lives through care, health education, creativity, and affection, to reproduce similar actions that profoundly affect women, families, and communities.

Keywords: health education; breastfeeding; pregnant women; projects; nursing;

SUMÁRIO

1	INTRODUÇÃO	10
1.1	Contextualização e problematização da temática.....	10
1.2	Objetivos.....	12
1.2.1	<i>Objetivo Geral</i>	12
1.2.2	<i>Objetivos Específicos</i>	12
2	REVISÃO DA LITERATURA	13
2.1	Benefícios da lactação para o binômio mãe e filho.....	13
2.2	Importância do cuidado de enfermagem durante o aleitamento materno.....	15
3	CONSIDERAÇÕES METODOLOGICAS.....	18
3.1	Tipo de estudo.....	18
3.2	Local de desenvolvimento do estudo.....	18
3.3	Procedimentos para elaboração do relato.....	18
3.4	Apresentação dos resultados.....	19
3.5	Aspectos éticos.....	19
4	RESULTADOS E DISCUSSÕES	20
4.1	Objetivo.....	20
4.2	Contexto.....	20
4.3	Descrição dos fatos.....	22
4.4	Resultados.....	24
4.5	Análise.....	26
4.6	Lições Aprendidas.....	28
4.7	Aplicabilidade.....	29
4.8	Evidências.....	29
5	CONCLUSÃO	34
	REFERÊNCIAS	35

1 INTRODUÇÃO

1.1 Contextualização e problematização da temática

O aleitamento materno é a mais sólida estratégia natural de proteção e nutrição tanto para a criança como para a mãe. A amamentação exclusiva da mãe ajuda na volta mais rápida da forma física, reduzindo sangramento e retornando o útero mais rápido para o tamanho normal. O leite materno é a melhor forma de alimentação que abriga as proporções nutricionais ideais, além de prático, é abrangente de bactérias e de fatores imunológicos que guardarão a criança durante uma boa parte de sua infância (Braga, 2020).

Apesar de todas as evidências científicas comprovando a superioridade do aleitamento materno comparada às outras formas de alimentação para a criança, a maioria das crianças no Brasil e no mundo não são amamentadas de forma exclusiva nos primeiros seis meses como recomenda a Organização Mundial de Saúde (OMS). Em nível mundial, apenas cerca de 35% dos bebês de 0 a 6 meses de vida são exclusivamente amamentados (Vasconcelos, 2020).

O desmame precoce também está relacionado a problemas obstétricos, médicos, atenção ao parto e nascimento ou práticas inadequadas nas maternidades. Uma revisão da literatura sobre o desmame descobriu que 42,5% dos casos ocorrem entre o segundo e o terceiro mês pós-parto. Isso significa que é importante prestar atenção aos obstáculos que impedem as mulheres de amamentar durante esse período (Gomes, 2020).

No Brasil, em 2020, houve um aumento da prevalência de AME contínua na primeira hora de vida (53,1%) e AME entre crianças de até quatro meses (60%). Isso delineia um cenário que está próximo da meta global para 2030, que é atingir cerca de 70% desses indicadores. Desenvolveu-se também um fator semelhante no aumento da prevalência de AM em indivíduos menores de dois anos de vida, alcançando 60,9 por cento. Acredita-se que este nível aumente em conformidade com as políticas propostas pela OMS/Unicef e pelo Ministério da Saúde (Trigueiro, 2023).

Estudos recentes mostraram que as lactantes são responsabilizadas pela prática do aleitamento, enfatizando que esperam amamentar seus filhos com entusiasmo. No entanto, elas frequentemente ignoram seus desejos, necessidades e

inseguranças no contexto da atenção ao recém-nascido, a autoeficácia é um fator moldável e pode ser definida como o desenvolvimento da capacidade pessoal de realizar com sucesso certas tarefas ou comportamentos com o objetivo de obter resultados esperados. O Canadá criou uma escala de autoeficácia na amamentação (EAA), a Breastfeeding Self-Efficacy Scale - Short Form (BSES-SF), para avaliar a confiança das mães lactantes em amamentar, a versão abreviada da EAA, já validada no Brasil, permite conhecer previamente a área em que a mulher tem menor auto eficácia na amamentação (Rocha, 2021).

Desse modo, a amamentação exclusiva é essencial para a promoção da saúde e o crescimento saudável da criança, no entanto, há fatores que têm o papel de dificultar o AME. O retardo na insuficiência láctea pode ser causado pelo atraso no início da expressão mamária e a ejeção do leite devido a ansiedade e preocupação com o RN, assim, impedindo negativamente o processo de lactação e podendo favorecer o desmame precoce (Jorge, 2023).

Há fatores que são abordados na literatura tanto em relação à mãe quanto ao RN, que podem afetar o estabelecimento e manutenção do aleitamento, tais como a retenção placentária, deficiência e/ou resistência à prolactina, presença de cistos ovarianos, alterações estruturais das mamas, obesidade, primiparidade, trabalho de parto e parto prolongados, cesárea e hipotensão são fatores vinculados à falha e/ou ejeção do leite. Além disso, a busca por informação pode estar relacionada ao sucesso na amamentação (Sobrinho, Freitas, Ferreira e Figueiredo, 2022).

A enfermagem atua dentro de todas as fases do acompanhamento gestacional em busca da melhor forma de tratamento e nos cuidados pré-parto e pós-parto. Por estar perto das mães durante o parto, o enfermeiro pode iniciar o AM o mais rápido possível. Ao longo dessa fase, o enfermeiro pode intervir reforçando as instruções, procurando soluções para problemas e prevenindo e ajudando as puérperas a superar os desafios que ocorrem durante o processo de amamentação, evitando assim o desenvolvimento de novos problemas. Isso significa não apenas a necessidade de conhecimento técnico, mas também habilidades, conhecimentos e estratégias para resolver preocupações, dúvidas e problemas das mães e seus familiares (Freitas, 2021).

Ainda sobre o processo gestacional, a Enfermagem moderna atua na assistência às gestantes, de modo a favorecer o conhecimento sobre a amamentação, ainda durante o pré-natal, possibilitando êxito com a chegada do

bebê. No que tange à educação em saúde, atividades inseridas em projetos de extensão podem se constituir como um recurso adequado para fornecimento de informações e boa reprodutibilidade em outros contextos e níveis de atenção, oportunizando a promoção, apoio e proteção ao aleitamento materno. Para tanto, este estudo será norteado pelo seguinte questionamento: É possível estruturar um relato sobre uma oficina educativa acerca do aleitamento materno a partir da vivência de uma estudante de enfermagem em um projeto de extensão voltado às gestantes?

1.2 Objetivos

1.2.1 Objetivo Geral

Descrever o caminho percorrido por uma aluna de enfermagem sobre uma atividade educativa relacionada ao aleitamento materno desenvolvida em projeto de extensão voltado às gestantes.

1.2.2 Objetivos Específicos

- Roteirizar o processo de educação em saúde sobre aleitamento materno;
- Apontar lacunas e potencialidades da oficina educativa para uso futuro em outros contextos da Enfermagem.

2 REVISÃO DA LITERATURA

2.1 Benefícios da lactação para o binômio mãe e filho

A importância da amamentação Exclusiva tem sido abordada com ênfase no binômio mãe e filho, principalmente sob o ponto de vista nutricional, o leite materno tem tudo que o bebê precisa para seu desenvolvimento, crescimento e saúde, tais como nutrientes, fatores imunológicos, tróficos, possuem bactérias importantes para a modulação da microbiota intestinal, por isso é importante lembrar que qualquer alimento sem ser o leite introduzido antes do tempo irá fazer mal ao bebê, porque sua microbiota ainda está em desenvolvimento (Oliveira, 2020).

O mesmo oferece ambos os benefícios a longo e curto prazo para mulheres e recém-nascidos, em relação à maior duração do aleitamento materno e ao maior tempo do aleitamento materno exclusivo, o aleitamento materno de curta duração imediatamente após o nascimento prevê a morbimortalidade neonatal (Campos, 2020).

O aleitamento materno (AM) estimula a liberação de ocitocina, favorecendo a contração do útero que induz a involução precoce do útero e atua na prevenção e diminuição de hemorragias; oferece proteção contra infecções, alergias e diarreias; previne de problemas e alergias alimentares, e confere proteção imunológica, através do colostro, que age no combate a microrganismos (Rocha, 2019).

O sistema imunológico e psicossocial, a prática do AME permite, através de trocas afetivas, uma profunda interação entre mãe e filho, estabelecendo o vínculo, aprimorando a autoconfiança, apresentando satisfação para a criança e provocando sensações de afetividade, o que torna as mães mais receptivas e percebidas às necessidades do lactente nos processos interativos da infância (Rocha, 2019).

Acerca dos benefícios da amamentação, ela feita de forma correta beneficia a saúde bucal da criança, promovendo o crescimento saudável do sistema estomatognático e ósseo, prevenindo a má oclusão, fortalecendo o sistema imunológico e aumentando o sistema cognitivo, influenciando a inteligência e o QI, e prevenindo a diabetes e a obesidade (Carvalho, 2020).

O desenvolvimento da personalidade de uma pessoa é relacionado aos aspectos psicológicos do aleitamento materno, as crianças que mamam no peito geralmente são mais calmas e fáceis de socializar, as experiências da primeira infância são cruciais para a formação do caráter de um indivíduo como adulto. A mãe fornece os micro- organismos necessários para formar a microbiota digestiva da flora do recém-nascido tanto durante o parto quanto durante a amamentação, do colostro e do leite humano, fornecendo condições nutricionais (fatores de crescimento) favoráveis para esse processo (Santos, 2021).

O mesmo oferece ambos os benefícios a longo e curto prazo para mulheres e recém-nascidos, em relação à maior duração do aleitamento materno e ao maior tempo do aleitamento materno exclusivo, o aleitamento materno de curta duração imediatamente após o nascimento prevê a morbimortalidade neonatal (Campos, 2020).

Favorece a liberação de ocitocina e tem um efeito protetor nos transtornos de humor maternos para as mulheres. Durante esse tempo, algumas das vantagens incluem o melhor desenvolvimento motor dos RNs e a diminuição do risco de enfermidades como diabetes, obesidade, gastroenterites, entre outras. As mulheres apresentam amenorreia lactacional, redução do risco de diabetes tipo 2, câncer de mama e ovário, emagrecendo mais rapidamente (Gouveia, 2020).

Além disso, este processo possibilita o estímulo necessário para o desenvolvimento do sistema muscular, da ossatura bucal e da respiração nasal (CASSIMIRO, 2019).

O AM tem um efeito direto no número de mortes de crianças com menos de cinco anos. Como um método único, o AM reduz a mortalidade infantil mais do que qualquer outra medida. Quando o AM não for feito de acordo com as recomendações, estima-se que seja a principal causa de mortes em crianças de 0 aos 6 meses: doenças diarreicas em 55%, infecções do trato respiratório 53% e cerca de 20% de todas as causas de morte na primeira infância (Ministério da Saúde, 2015).

No Brasil, muitas mulheres optam por não amamentar, mas também existem mulheres que não podem aleitar devido a serem acometidas por comorbidades ou doenças infecciosas, como o HIV. Nestes casos, as mães recebem as fórmulas

nutricionais de forma gratuita pelo Sistema Único de Saúde (SUS), garantindo assim, a alimentação e nutrição de seus bebês (Brasil, 2024).

O MS buscou maneiras de levar as informações sobre os benefícios do aleitamento materno ao maior número possível de gestantes com o objetivo de incentivá-los a amamentar. Isso levou a campanhas e políticas que incentivam o aleitamento materno exclusivo, que mudam anualmente, fornecendo às mães o conhecimento necessário para amamentarem seus bebês de forma eficaz e garantindo que seja o melhor alimento para eles (BRASIL, 2019).

Essas políticas criadas pelo MS buscam não somente incentivar o aleitamento materno, como também, a doação de leite para os bancos de leites, que buscam mães dispostas a doarem leite materno, o qual salvam muitas vidas e é primordial para a nutrição infantil (BRASIL, 2019).

Mesmo que a amamentação seja amplamente promovida por organizações internacionais, a tendência para abandoná-la continua a aumentar. Para apoiar o desenvolvimento saudável e a saúde das crianças, é necessário compreender a importância do AM e os problemas que podem resultar em sua interrupção de acordo com a perspectiva das mães. Assim, é possível identificar os obstáculos que impedem o desenvolvimento dessa prática (Moraes, 2020).

2.2 Importância do cuidado de enfermagem durante o aleitamento materno

O aleitamento materno é uma atividade que vai além da nutrição da criança, é um momento único na vida da puérpera e do lactente, responsável por auxiliar no desenvolvimento da criança, no nível social, imunológico e psíquico, além de proteger e beneficiar a saúde da mãe, mesmo assim o desmame pode ocorrer, tendo várias influências, mesmo com todos esses benefícios presentes. A enfermagem neste cenário é responsável por compartilhar com essas mulheres as vantagens de amamentar e investigar os fatores que as levam ao desmame. Eles também devem abordar o que é apresentado de forma realista e encorajá-las a continuar amamentando (Pereira, 2020).

O profissional de enfermagem atua diretamente no incentivo ao aleitamento materno, pois possui maior contato direto com as puérperas e neonatos, estando

presente no período de pré-natal, puerpério imediato, mediato e tardio. Dessa forma, a implantação de intervenções, por meio de ações intra-hospitalares e interinstitucionais, proporcionada por profissionais habilitados e capazes de realizar cuidados de enfermagem que visam ao auxílio na promoção de uma pega adequada e cuidados com os seios, se torna eficaz na medida em que são implementadas e trazem benefício para a nutriz e recém-nascida (Vargas, 2016).

Ao apoiar a puérpera no período pós-parto, o enfermeiro deve abordar as orientações que foram transmitidas durante o pré-natal, ajudá-la com possíveis problemas e adaptação do bebê, verificar a eficácia da amamentação e fornecer condições para o estímulo mais precoce possível. A hora da alta da puérpera é preocupante porque ela está saindo de um ambiente seguro onde os profissionais de saúde a cuidaram (Graça, Figueiredo, Conceição, 2018).

O manejo clínico realizado por profissionais no momento da amamentação visa estimular as mulheres sobre as práticas corretas no período do aleitamento materno. Alguns problemas são identificados durante esse tratamento, incluindo a pega adequada, sucção, insegurança materna, infecções mamárias e mastites. Isso interfere em uma amamentação saudável, durante esse tratamento, o enfermeiro deve atuar diretamente no cuidado com as mamas, atentando para a higienização das mamas e o tempo de mamadas. O objetivo do profissional de enfermagem é escutar de forma ativa, oferecer apoio emocional e oferecer conselhos sobre práticas de amamentação eficazes. Assim, o enfermeiro aumenta a confiança da nutriz e busca empregar melhores técnicas de suporte (Dias, Silva, Moura, 2019).

No Brasil, a prevalência do aleitamento materno vem aumentando nos últimos anos, possivelmente como fruto das várias políticas e programas de incentivo, diante deste cenário, o Ministério da Saúde (MS), em parceria com o CONASS (Conselho Nacional de Secretários de Saúde) e CONASEMS (Conselho Nacional de Secretarias Municipais de Saúde) instituiu a Rede Cegonha (RC), através da Portaria GM/MS 1.459 de 2011 (revogada pela Portaria de consolidação nº 3 e nº 6 de 2017). Esta normatização baseou-se nas diretrizes de Redes de Atenção à Saúde (RAS) no SUS e de atenção ao

parto e nascimento da Organização Mundial de Saúde. Estas últimas mais tarde atualizadas nos Protocolos Clínicos e Diretrizes Terapêuticas Nacionais para Cirurgias Cesarianas e Parto Normal no SUS.

O enfermeiro é o profissional adequado para usar a abordagem de orientação referente à amamentação porque acompanha as mulheres durante todo o ciclo gravídico- puerperal, com acompanhamento prolongado que começa no pré-natal e continua no puerpério e pós-alta hospitalar. O papel dos enfermeiros na realização de ações na assistência individualizada inclui uma comunicação simples e recursos que ajudam as pessoas a entender a importância da amamentação, como oficinas, palestras, vídeos e atividades em grupo que ajudam as pessoas a trocar conhecimentos e reduzir dúvidas, dificuldades e possíveis complicações.

As medidas de promoção do aleitamento materno, como a realização de grupos no pré-natal e as visitas domiciliares nas semanas que sucedem ao parto são estratégias praticadas pelos enfermeiros e agentes de saúde para estimular a participação familiar junto à gestante, nas ações realizadas para promoção do aleitamento (Cunha, Siqueira, 2016).

Os métodos para incentivar, divulgar e abordar as questões mais comuns das gestantes incluem grupos de apoio e mães; palestras; a importância da relação entre o médico e a gestante ou puérpera para um bom aconselhamento, e o uso de jogos educativos, materiais de leitura e visuais, programas educacionais e sessões individuais (Marques, 2022).

3 CONSIDERAÇÕES METODOLÓGICAS

3.1 Tipo de estudo

Trata-se de relato de experiência (RE) desenvolvido a partir da execução de ações de enfermagem em um projeto de extensão voltado às gestantes em contexto de vulnerabilidade social. Para tanto, o relato de experiência é uma narrativa detalhada e reflexiva sobre uma vivência particular, frequentemente utilizada em contextos educacionais, profissionais e acadêmicos (Machado et al., 2022).

3.2 Local de desenvolvimento do estudo

O relato de experiência teve como base as vivências acadêmicas no projeto de extensão intitulado: “SINERGIA: perspectiva para uma gestação, parto e puerpério saudáveis”, da Faculdade de Enfermagem Nova Esperança – FACENE. O projeto é voltado às gestantes, com atendimento pré-natal e atividades educativas com planejamento anual. Ele é um projeto em tela que traz em seu arcabouço a aplicabilidade do corpo de conhecimento em saúde direcionado à mulher na fase reprodutiva. A palavra sinergia, no campo da sociologia, significa coesão dos membros de um grupo ou coletividade em prol de um objetivo comum, promovendo ampliação do efeito ou potencialização de ações e tem como objetivo geral, contribuir para o preparo de uma gestação, parto e puerpério saudáveis.

3.3 Procedimentos para elaboração do relato

O relato de experiência possui em seu arcabouço a descrição detalhada dos fatos. Para tanto, adaptou-se aos resultados do estudo de Machado e colaboradores (2022), de modo a sistematizar a escrita da vivência. Desse modo, ele será construído conforme os seguintes itens:

- **Objetivo:** Explicita os objetivos da oficina, ou seja, aquilo que se pretendia alcançar com a definição de metas iniciais;
- **Contexto:** Apresenta o cenário da experiência com a inclusão de informações sobre o ambiente físico, a organização, as pessoas envolvidas e qualquer outro fator relevante de contextualização.

- **Descrição dos fatos:** consiste na narrativa pessoal, incluindo eventos, ações, contextos, desafios enfrentados e as soluções aplicadas;
- **Resultados:** Descreve os resultados obtidos, com a descrição dos impactos e as consequências das ações tomadas.
- **Análise:** avaliação crítica e reflexiva sobre a experiência, com informações sobre aprendizados, pontos de melhoria, razões para o sucesso ou falha de determinadas ações.
- **Lições Aprendidas:** Identifica os aprendizados-chave que emergiram da experiência, tais como habilidades desenvolvidas, conhecimentos adquiridos e insights sobre práticas e estratégias eficazes.
- **Aplicabilidade:** Discute a aplicação do aprendizado em contextos futuros.
- **Evidências:** Documentos que dão suporte a narrativa, como fotos sem identificação de pessoas, documentos, gráficos ou quaisquer registros que ilustrem a experiência e seus resultados.

3.4 Apresentação dos resultados

Os resultados foram apresentados sob o formato descritivo das atividades em subtópico com discussão conforme a literatura pertinente.

3.5 Aspectos éticos

O presente trabalho não requereu tramitação ética. Todavia, os direitos autorais de citação serão respeitados.

4 RESULTADOS E DISCUSSÕES

Os resultados foram descritos em subtópicos conforme a metodologia proposta, trazendo o detalhamento das informações relacionadas à oficina voltada ao aleitamento materno.

4.1 Objetivo

O principal objetivo da oficina de aleitamento materno para gestantes do projeto Sinergia foi sensibilizar as participantes sobre a relevância do aleitamento materno, tanto para a saúde do bebê quanto da mãe, além de fornecer conhecimento técnico com práticas demonstrativas e informativas. Os objetivos secundários envolviam a possibilidade de partilhar experiências, promover ambiência afetuosa e impactar de forma positiva a vida das participantes.

Desde a década de 1970, houve esforços no Brasil para promover a amamentação com o objetivo de organizar a política nacional de promoção, proteção e apoio à amamentação. Os avanços nessa área ajudaram a melhorar os índices de amamentação. No entanto, as condições de vida e decisões das mulheres, o estado de saúde da mulher e do bebê, o contexto sociocultural das famílias e o fortalecimento das redes de apoio contribuem para o sucesso do AM. Deve-se superar a visão ingênua, limitada e fragmentada da maternidade que ainda prevalece no discurso sobre políticas e estratégias de saúde voltadas para a amamentação (Cyrino,2023).

4.2 Contexto

A oficina sobre aleitamento materno aconteceu em 28 de agosto de 2024 e foi conduzida em um espaço acolhedor, ideal para fomentar a interação e o aprendizado entre as participantes. O ambiente foi construído em tons de dourado em alusão ao “Agosto Dourado”, mês dedicado ao aleitamento materno em contexto mundial. Foram incluídas no ambiente, um arco de bolas, painel simbólico com uma puérpera amamentando a criança, lembranças às participantes, personalizados e uma mesa de lanche.

Teve a participação de cinco grávidas e três recém-mães, todas participantes do projeto de extensão, com idades que oscilam entre 20 e 40 anos, com a maioria delas no segundo trimestre da gravidez.

A organização do evento contou com a colaboração de duas professoras e quatro extensionistas, uma egressa e quatro colaboradores externos à instituição, fortalecendo a cooperação entre diversos profissionais para assegurar uma experiência valiosa. Na oficina, discutiram-se tópicos fundamentais ligados à amamentação de maneira breve e clara, com exposição projetada em Datashow de informações e imagens.

Esta perspectiva teórica proporcionou o compartilhamento de saberes básicos para as futuras mães, capacitando-as para os obstáculos da amamentação. Em seguida, foi realizada uma dinâmica de roda de conversa, estabelecendo um ambiente acolhedor para esclarecimento de dúvidas e troca de experiências. Essa interação possibilitou conversas francas, permitindo que as participantes manifestassem suas inquietações acerca da amamentação.

A partilha de experiências gerou uma percepção de maior segurança em suas escolhas, como também fortaleceu os vínculos entre as participantes, destacando a relevância de estabelecer redes de suporte e troca de saberes, atitudes e compartilhamento de comportamentos exitosos durante a gravidez e a maternidade. A roda de conversa sobressaiu-se como um método eficiente para fomentar a saúde e o bem-estar materno-infantil, enfatizando a importância dessa prática.

O modelo de educação convencional considera a criação de programas educacionais baseados em pressupostos biomédicos convincentes. Já a educação em saúde voltada à comunidade é fortemente apoiada pelo pilar da promoção da saúde, e para que ela seja um instrumento eficaz impulsionando a capacitação da comunidade, a relação deve ser construída seja em diálogo entre os profissionais de saúde e os usuários, baseada na escuta terapêutica, no respeito mútuo e na consideração das histórias e experiências de vida dos participantes (Melo, 2021).

Em tal situação, o sucesso do aleitamento materno está relacionado a programas educacionais que valorizam exclusivamente a cultura relacionada a essa prática social. Enfatizam-se os grupos educacionais criados no pré-natal, como promover a disseminação de informações, diretrizes e métodos (Goulart, 2019).

4.3 Descrição dos fatos

Durante a oficina foi informado que o leite materno é fundamental para o fortalecimento do sistema imunológico do bebê, prevenindo enfermidades, além de trazer vantagens para a mãe, como a diminuição do risco de algumas enfermidades e o estreitamento da relação entre mãe e filho. Abordaram-se também informações sobre relevância da amamentação para a saúde do bebê e da mãe, métodos de pega e posicionamento adequado, mitos e verdades acerca da amamentação, uso de fórmulas e seus benefícios, bem como formas de aumentar a produção de leite.

A maneira lúdica de instruir e ilustrar pega e posicionamentos apropriados para assegurar uma amamentação eficiente e sem desconforto, com uso de um urso, simbolizando o neonato e uma bexiga, simbolizando as mamas, parece ter oferecido uma troca eficiente de conhecimento entre os envolvidos. Ademais, foram discutidos mitos e verdades acerca do aleitamento materno, desmistificando conceitos errôneos que podem provocar insegurança nas futuras mães. Os mitos eram sobre a capacidade de toda mãe produzir leite com os nutrientes necessários, independentemente de sua condição nutricional, e sobre a amamentação. E as verdades apontadas foram que, até os 6 meses, o bebê pode ser alimentado e hidratado exclusivamente com o leite materno, sem necessidade de outros alimentos ou líquidos. Além disso, o uso de bicos artificiais e mamadeiras pode prejudicar o aleitamento, pois pode confundir o bebê e levá-lo a rejeitar o seio materno.

No segundo momento foi feita uma dinâmica de roda de conversa em que criou um espaço acolhedor para que as gestantes tirassem dúvidas e compartilhassem experiências. Essa dinâmica facilitou diálogos abertos, permitindo que as participantes expressassem preocupações sobre a amamentação, promovendo um aprendizado coletivo e desmistificando mitos. Onde as principais dúvidas expressadas foram: Que se a forma da pega no peito influenciava na amamentação ao ponto do bebê se sentir saciado ou não, se alimentos como o feijão realmente causavam gases ao bebê, se a fórmula causava a obstrução do intestino ou não.

A troca de histórias entre as gestantes parece ter aumentado a confiança em suas decisões sobre a amamentação, como também favoreceu o diálogo entre elas, melhorando os laços no grupo e ressaltando a importância de criar redes de apoio, com boas fontes de informação. Assim, a roda de conversas se mostrou uma prática

eficaz para promover a saúde e o bem-estar materno-infantil, destacando o valor da solidariedade e da comunidade durante a gestação e a maternidade.

No terceiro momento houve a partilha de um lanche disponibilizado pela instituição, docentes e extensionistas para confraternização e socialização, com a participação de uma egressa ao som de voz e violão. O fechamento da oficina permitiu a distribuição de brindes e lembranças às gestantes e puérperas.

O Estudo Nacional de Alimentação e Nutrição Infantil (ENANI) revelou que a prevalência de AME no Brasil foi de 45,7%, enquanto na região Nordeste foi de 38%. No Brasil, o desmame precoce é reconhecido como um problema significativo de saúde pública. Isso pode ser atribuído, entre outros fatores, ao fato de muitas mães não saberem ou têm dificuldades em usar a técnica correta de amamentar, o que resulta em problemas de sucção, dor e trauma ao amamentar, esvaziamento da mama e, portanto, uma diminuição na produção de leite, o que leva à introdução de outros alimentos (Vanderlei, 2024).

Fatores sociais, culturais e financeiros podem afetar a prevalência da AM. Há evidências de que uma variedade de fatores, especialmente aqueles relacionados às características socioeconômicas e demográficas das mães, como a idade e escolaridade materna, a mãe ser casada, o número de filhos e a renda familiar, estão associados à continuidade da amamentação por um período de doze meses ou mais (Menezes, 2019).

Boas práticas de amamentação melhoram a sobrevivência, a segurança alimentar e nutricional, o crescimento das crianças pequenas e a saúde das mães. Por outro lado, a meta de 70% de amamentação exclusiva estabelecida pela Organização Mundial da Saúde (OMS) e o Fundo das Nações Unidas para a Infância (UNICEF) para 2023 é de apenas 41% dos bebês menores de seis meses em todo o mundo (Gomes, 2023).

O aumento da participação das mulheres no mercado de trabalho é um obstáculo para a melhoria das taxas de amamentação, pois conciliar o emprego e a maternidade é difícil, as empresas devem ajudar as mulheres a exercerem seu direito de amamentar. Diante disso, a Organização Internacional do Trabalho (OIT) apoia a amamentação no ambiente de trabalho e propôs a implementação das convenções no 183 e no 191 para garantir a proteção do trabalho e da maternidade, incluindo licença maternidade remunerada de no mínimo 14 semanas, pausas para

amamentar durante a jornada de trabalho ou reduções na quantidade de horas de trabalho necessárias para amamentar (Gov, 2022).

Estudo em intervenção em saúde quase randomizado com a técnica de amamentação em uma maternidade pública credenciada como Hospital Amigo da Criança com demonstração do aleitamento materno com uso de seio e uma boneca e recursos audiovisuais apontou impacto positivo na qualidade da abordagem e na prevalência do aleitamento materno exclusivo ao final do primeiro mês após o parto (Souza et al., 2020).

4.4 Resultados

Não houve entrega de questionário ou formulário para mensuração do impacto sobre o conhecimento e satisfação das participantes, pois necessitaria de tramitação ética. Todavia, realizou-se um *feedback*, permitindo que as mulheres falassem sobre o que foi apreendido durante a oficina. As mulheres que desejaram expor a sua percepção indicaram que a oficina de aleitamento materno foi extremamente favorável, do ponto de vista da adesão à amamentação, devido aos efeitos notáveis na saúde física e emocional do binômio. A sensibilização sobre a relevância da amamentação parece ter resultado em maior autoestima e segurança.

Outras mulheres expuseram a sobrecarga mental envolvida no aleitamento, a privação de sono e a ansiedade que impacta diretamente a lactação, o que pode direcionar o uso de fórmulas ou alimentação complementar precoce. O ambiente de aprendizagem compartilhada e as interações estimularam a troca de experiências, consolidando a rede de suporte e elevando sua autoconfiança para lidar com os obstáculos da amamentação. Ademais, as iniciativas do projeto suprimiram eficientemente as demandas das futuras mães, proporcionando orientações teóricas e práticas que auxiliam a amamentação mais exitosa.

Percebeu-se também que a equipe ficou mais integrada para proporcionar uma oficina informativa e festiva, considerando que era a primeira do período letivo, consagrando as boas-vindas ao projeto.

Para as mulheres, o ciclo gravídico puerperal é um período desafiador e elas precisam se adaptar às mudanças biopsicossociais e características deste período. Também precisam conciliar as demandas e desafios da maternidade com os papéis que desempenham socialmente em suas vidas familiares, conjugais e profissionais.

As mulheres devem sentir-se ansiosas, inseguras e temerosas durante essa fase da vida, no entanto, algumas pessoas experimentam esse estado emocional de forma tão intensa e desprazerosa que causam adoecimento mental. Portanto, a gravidez não fornece proteção à saúde mental da mãe, em vez disso, coloca a mulher em maior risco de sofrimento mental (Barbieri, 2023).

Sobre adoecimento mental, um dos transtornos mentais maternos mais comuns no período pós-parto é a ansiedade, que é de 14% nos países de renda per capita alta e 26% nos países de renda per capita média. As puérperas podem relatar sintomas como preocupação excessiva e prolongada, pensamento intrusivo e persistente de que algo ruim vai acontecer com o bebê, frustração, culpa, inquietação, falta de concentração, tensão muscular e distúrbios do sono. Elas também podem sentir dificuldades na interação com o bebê, acreditar que não podem fazer o que precisam fazer e insatisfação com os pais (Gonçalves, 2024).

A relação entre ansiedade e amamentação é incerta. Puérperas com altos níveis de ansiedade são menos propensas a começar e manter o aleitamento materno, especialmente o exclusivo por seis meses. Por outro lado, os desafios na amamentação aumentam os sintomas ansiosos, o que faz com que a mãe se sinta menos capaz de atender de forma sensível e eficaz às necessidades do bebê. A amamentação é uma estratégia importante para promover o vínculo mãe-bebê e a saúde biopsicossocial de ambos. A autoeficácia da mãe para amamentar é um fator modificável importante porque influencia significativamente o desejo da puérpera de iniciar e continuar a amamentar, apesar dos desafios associados à prática (Barbieri, 2023).

Estudo de intervenção em saúde realizado no Maranhão com puérperas que foram internadas na primeira semana pós-parto evidenciou que no grupo de intervenção, o aleitamento materno foi mais comum (68,2%) e a fórmula infantil foi usada com mais frequência no grupo controle (36,4%). Além disso, o uso de mingau e/ou frutas foi observado em cerca de 7,6% dos filhos das puérperas no grupo controle. Intervenções em saúde teórico-práticas podem ser eficazes na assistência em saúde, constituindo-se estratégias alternativas do cuidado de enfermagem, podendo impactar sobremaneira na amamentação com experiência positiva e favorecer os índices de aleitamento materno em diversos contextos (Costa, Oliveira, Farias e Macedo, 2023).

4.5 Analise

Acredita-se que foi uma experiência rica em aprendizado, pois a orientação para o conteúdo trazido indicava tópicos que necessitavam de instruções teóricas e práticas sobre o ato de amamentar. Por isso, a busca pelo conhecimento tornou essa oficina ainda mais satisfatória, pois o conteúdo era novo e não foi compartilhado durante o período formativo na graduação em Enfermagem. Além disso, a construção das telas de exposição necessitou de dedicação para deixar as imagens e textos atrativos, claros e lúdicos. Para tanto, as competências e habilidades pedagógicas foram afloradas durante o processo de elaboração da oficina.

Uma das características mais favoráveis foi perceber o efeito das orientações sobre a técnica adequada de pega e posicionamento, essenciais para assegurar uma amamentação confortável e eficiente para a mãe e o bebê. Essa vivência demonstrou a efetividade das oficinas por meio do compartilhamento de habilidades que fomenta bem-estar e a autonomia.

Ademais, a desmistificação de mitos e verdades acerca da amamentação pareceu proporcionar um alívio evidente para várias grávidas, evidenciando que, com o conhecimento apropriado, é viável vencer as inseguranças típicas desta fase. Essa oficina proporcionou uma percepção mais nítida e sensível das necessidades das futuras mães, destacando a relevância do suporte constante durante o período de amamentação.

Outro ponto crucial foi a conversa franca sobre a utilização de fórmulas e suas consequências, proporcionando as participantes uma base para fazer escolhas informadas e conscientes. A vivência também enfatizou a importância de estabelecer um ambiente seguro e receptivo, onde as futuras mães se sintam respaldadas e incentivadas a expressar suas incertezas e temores, sem receio de julgamentos. Isso destacou a relevância de uma rede de suporte emocional e educativo que permite às mulheres lidarem com os obstáculos da amamentação com segurança e entendimento.

Um ponto que poderia ter sido aprimorado foi a elaboração prévia do material a ser exposto. Embora o cronograma tivesse apontado o conteúdo com toda a delimitação do que deveria estar na apresentação, a não organização em tempo hábil, comprometeu a estrutura de ensino-aprendizagem. A divisão do conteúdo

estava posta previamente e foi informada pelas docentes na reunião de retorno das extensionistas, mas o pouco comprometimento com o conteúdo, ou a falta de atenção, impactou diretamente a ação. Logo, apenas no dia da oficina que o material foi finalizado, não dando tempo hábil para que todas tivessem apropriação do conteúdo, fazendo com que apenas duas, das quatro extensionistas explanassem o tema para as gestantes. Logo, serviu de aprendizado para a divisão das tarefas e melhoria da comunicação em oficinas vindouras.

Uma falha da oficina foi a não realização da "Dinâmica do Amor", que buscava promover a partilha entre as gestantes. A atividade começaria com a leitura do texto "Coração Partido" e, ao som da música "Um Coração para Amar" de Eliane Ribeiro, as participantes escreveriam em corações de papel completando a frase "meu coração está cheio...". Os corações seriam embaralhados e redistribuídos para que compartilhassem os sentimentos umas das outras. No entanto, a demora na arrumação da sala e a falta de tempo para imprimir os corações impediram a execução da dinâmica. Mais uma vez, ficou claro que toda atividade de educação em saúde precisa de tempo para planejamento, organização e execução, mostrando para todas as integrantes que tudo na vida precisa de zelo e dedicação para que haja uma entrega satisfatória daquilo que é proposto.

Apesar das intercorrências e falhas, a oficina foi um sucesso inegável. A decoração foi caprichada e atenciosa, criando um ambiente acolhedor para as participantes. A dinâmica de partilha de conhecimento entre gestantes e puérperas trouxe leveza e aprendizado, resultando em novos conhecimentos. Um ponto crucial foi a interação ativa entre as participantes, que compartilharam dúvidas e experiências. Esse momento de troca foi enriquecedor e único, proporcionando um espaço valioso para crescimento e reflexão conjunta. Além de trazer o aprendizado da resiliência e resolutividade frente às intercorrências.

Uma pesquisa realizada por Santos e colaboradores (2023) evidenciou a relevância das oficinas comunitárias para a promoção da saúde e educação. O estudo revelou que as oficinas proporcionam ambientes de aprendizado e partilha de conhecimentos entre os participantes, fomentando a inclusão social e o aprimoramento de competências práticas. Ademais, tais eventos reforçam o sentimento de pertença à comunidade e promovem o empoderamento, particularmente em grupos em situação de vulnerabilidade, como mulheres grávidas e recém-paridas. A interação entre participantes e facilitadores auxilia na formação

de redes de suporte que ultrapassam os limites do ambiente das oficinas, causando efeitos benéficos na saúde e no bem-estar comunitário.

Outra pesquisa indica algumas deficiências frequentes nas oficinas comunitárias, como a ausência de envolvimento autêntico dos participantes e a superficialidade em certas estratégias de aprendizado. Por vezes, as oficinas são estruturadas de forma que não levam em conta as necessidades e contextos particulares da comunidade, resultando em um distanciamento entre os facilitadores e os participantes. Isso pode levar a um efeito restrito, no qual as metas da oficina não são totalmente atingidas. É crucial que os organizadores se empenhem em compreender o que realmente é relevante para a comunidade e modifiquem suas estratégias de acordo.

4.6 Lições Aprendidas

A vivência na oficina de aleitamento materno proporcionou aprimoramento de competências e habilidades sobre aleitamento, iniciação à docência, a escuta ativa, empatia e responsabilidade social. Além de fomentar a necessidade de rede de apoio constante para as mães, enfatizando a efetividade de métodos como grupos de suporte e acompanhamento personalizado.

A oficina permitiu o desenvolvimento de habilidades de liderança, organização, gestão de tempo e trabalho em equipe, pois planejar e executar a ação envolveu a logística do ambiente até a coordenação das atividades. Além disso, a criação de um ambiente acolhedor e engajador foi outra lição aprendida, pois estruturar o espaço com uma atmosfera festiva, incluindo a decoração, música e atividades lúdicas, contribui para a sensação de uma experiência mais atraente, confortável e receptiva às pessoas que vivenciam o momento.

Pode-se apontar também a melhoria da comunicação, pois a troca de conhecimentos de forma acessível e a partilha de lanches favoreceram a interação e responsabilização, bem como reforça o compromisso com ações mais próximas às famílias e comunidades, sobretudo em vulnerabilidade social. A adaptabilidade é outro ponto a ser mencionado, pois a organização com imprevistos promove uma formação estudantil mais propensa à resolutividade de problemas não esperados, deixando o futuro profissional mais experiente e resiliente, frente às situações similares.

Uma pesquisa divulgada em 2023 analisou o efeito das ações de extensão, que incluem oficinas, no aprimoramento das competências dos alunos. Os achados indicaram que a participação nessas oficinas não só melhorou as competências técnicas, como também aumentou a autoestima dos estudantes, gerando impactos positivos em suas perspectivas profissionais e pessoais. Ademais, os envolvidos apontaram progressos notáveis em suas condições de vida, ressaltando sua habilidade de compartilhar o saber obtido com a comunidade. Essas interações destacaram a importância das oficinas como um instrumento eficiente para fomentar o aprendizado e o empoderamento social.

4.7 Aplicabilidade

A oficina de incentivo ao aleitamento materno pode ser replicada em uma vasta gama de cenários, atingindo uma variedade de públicos e expandindo seu efeito, seja em Centros de saúde, Unidades Básicas de Saúde, ambulatórios de maternidades e grupos comunitários. Ademais, Organizações Não-Governamentais (ONGS) e entidades dedicadas à saúde materna e infantil são excelentes locais para ampliar a conscientização sobre o aleitamento materno, oferecendo apoio extra às futuras mães

4.8 Evidências

Para comprovar a veracidade da oficina, as imagens podem ser visualizadas adiante, com visualização global das participantes, colaboradores e extensionistas, detalhes da mesa posta, entrega das lembrancinhas, exposição do conteúdo teórico e demonstrações práticas.

Imagem 1: Atividades desenvolvidas nas oficinas de Aleitamento Materno



Fonte: Arquivo pessoal do autor, 2024.

Imagem 2: Atividades desenvolvidas nas oficinas de Aleitamento Materno



Fonte: Arquivo pessoal do autor, 2024.

Imagem 3: Atividades desenvolvidas nas oficinas de Aleitamento Materno



Fonte: Arquivo pessoal do autor, 2024.

Imagem 4: Atividades desenvolvidas nas oficinas de Aleitamento Materno



Fonte: Arquivo pessoal do autor, 2024.

5 CONCLUSÃO

Os resultados mais significativos da oficina de aleitamento materno enfatizaram a relevância do retorno das participantes, que, mesmo sem responder a questionários formais, julgaram a atividade extremamente vantajosa para a manutenção do aleitamento materno. Numerosas mulheres relataram um crescimento considerável na autoconfiança e na segurança durante a amamentação. No entanto, também debateram os desafios, como o esgotamento mental, a falta de sono e a ansiedade, que podem impactar a amamentação. A roda de diálogo foi crucial para fomentar a partilha de vivências e estabelecer uma rede de suporte, destacando a importância do conhecimento compartilhado na saúde da mãe e do bebê.

Este relato de experiência apresentou certas limitações, como a falta de um método formal de avaliação, como questionários, para avaliar o efeito da oficina no conhecimento e na satisfação das participantes. Ademais, o retorno foi qualitativo, o que pode não espelhar completamente as vivências. A oficina também pode ter sido afetada por elementos externos, tais como o ambiente emocional dos participantes e a variedade de suas necessidades, o que complica a aplicação dos resultados a outras populações ou situações.

É de extrema importância incorporar instrumentos de avaliação em futuras pesquisas e relatos de experiências, tais como questionários ou entrevistas, que permitam avaliar o efeito do conhecimento e a satisfação das participantes, obviamente de maneira ética, conforme as diretrizes nacionais. A execução de pesquisas longitudinais também pode contribuir para o monitoramento das participantes ao longo do tempo, auxiliando na avaliação da efetividade das oficinas. Recomendam-se relatos com outros tipos de roteirização metodológica, para facilitar a reprodutibilidade das oficinas educativas, podendo impactar positivamente os envolvidos. Além disso, incentiva-se a Enfermagem, enquanto uma categoria multipotente capaz de transformar as vidas das pessoas, por meio do cuidado, educação em saúde, criatividade e afeto em suas atividades, para reprodutibilidade de ações dessa natureza que impactam sobremaneira as mulheres, famílias e comunidades.

REFERÊNCIAS

- ABUCHAIM, E. de S. V. et al. **Ansiedade materna e sua interferência na autoeficácia para a amamentação**. Acta Paulista de Enfermagem, v. 36, 2023.
- BARBOSA, D. J.; VASCONCELOS, T. C.; GOMES, M. P. **Fatores que interferem no aleitamento materno exclusivo durante os primeiros seis meses de vida do bebê**. Revista Pró-UniverSUS, v. 11, n. 1, p. 80-87, 16 jun. 2020.
- BRAGA, M. S.; GONÇALVES, M. da S.; AUGUSTO, C. R. **Os benefícios do aleitamento materno para o desenvolvimento infantil / The Benefits of Breastfeeding for Child Development**. Brazilian Journal of Development. v. 6, n. 9, p. 70250-70261, 2020.
- CAMPOS, P. M. et al. **Skin-to-skin contact and breastfeeding of newborns in a university hospital**. Revista Gaúcha de Enfermagem, v. 41, n. SPE, 2020.
- CARVALHO, L. M. N.; PASSOS, S. G. de. **Os benefícios do aleitamento materno para a saúde da criança: revisão integrativa**. Revista Coleta Científica, v. 5, n. 9, p. 70-87, 20 jul. 2021.
- CONCEIÇÃO, F. O. V. de À. et al. **Factors associated with early weaning in the human milk bank of a university hospital**. Revista Brasileira de Saúde Materno Infantil, v. 23, p. e20210450, 20 mar. 2023.
- JORGE, L. da S. S. **Aleitamento materno**. [S.l.]: Editora Senac São Paulo, 2023.
- LEITE, A. C. et al. **Atribuições do enfermeiro no incentivo e orientações a puérpera sobre a importância do aleitamento materno exclusivo**. Research, Society and Development, v. 10, n. 1, p. e32910111736, 17 jan. 2021.
- LUTTERBACH, F. G. C.; SERRA, G. M. A.; SOUZA, T. S. N. de. **Amamentação como um direito humano: construção de material educativo pela voz das mulheres**. Interface - Comunicação, Saúde, Educação, v. 27, p. e220093, 1 maio 2023.
- MARTINS, Q. C. M.; BRITO, S. M. de; PEREIRA, C. A. **Aleitamento materno: a importância da amamentação e das ações de enfermagem na prevenção, orientação e solução de dúvidas provenientes do período pós-parto**. Humanidades e Tecnologia (FINOM), v. 23, n. 1, p. 448-474, 1 jun. 2020.
- MINITTI, G. T. et al. **Utilização e eficácia das práticas integrativas e complementares (PICS) em saúde no manejo não farmacológico da dor em gestantes**. Revista Multidisciplinar em Saúde, v. 4, n. 3, p. 42-51, 22 ago. 2023.
- MIYAGAWA, M.; KONDO, T. **O papel das oficinas na melhoria do bem-estar psicológico: uma revisão**. Frontiers in Psychology, v. 14, art. 1202728, 2023. Disponível em: <<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1202728>>. Acesso em: 11 nov. 2024.

MORAES, I. et al. **Percepção sobre a importância do aleitamento materno pelas mães e dificuldades enfrentadas no processo de amamentação.** Revista de Enfermagem Referência, v. V Série, n. No 2, 30 jun. 2020.

MULHERES no mercado de trabalho: uma evolução constante rumo à igualdade. Disponível em: <<https://www.gov.br/trabalho-e-emprego/pt-br/noticias-e-conteudo/2024/Marco/mulheres-no-mercado-de-trabalho-uma-evolucao-constante-rumo-a-igualdade>>. Acesso em: 11 nov. 2024.

NASCIMENTO, G. H. C. do et al. **A influência do aleitamento materno para o desenvolvimento da criança.** Research, Society and Development, v. 10, n. 14, p. e277101422184, 1 nov. 2021.

PIMENTEL, M. A. S.; BARTOLOME, Z. C.; LACUNA, C. T.; MONTES, A. A. **Um estudo de impacto dos programas de extensão comunitária em uma faculdade estadual nas Filipinas.** International Journal of Educational Sciences, v. 29, n. 1-3, p. 16-23, 2020. Disponível em: ResearchGate. Acesso em: 11 nov. 2024.

SANTOS, F. A. R.; OLIVEIRA, L. M. **Oficina de Educação em Saúde: Potencialidades e Desafios.** Ciência & Saúde Coletiva, v. 28, p. 210-218, 2023. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1413-81232023281.03102022>. Acesso em: 11 nov. 2024.

SANTOS, J. B.; SILVA, T. S. **Aprendizado e envolvimento comunitário: um estudo sobre o impacto de oficinas educativas.** Sustainability, v. 14, n. 9, p. 231, 2023. Disponível em: <https://www.mdpi.com/2076-3387/14/9/231>. Acesso em: 11 nov. 2024.

SIQUEIRA, L. S. et al. **Fatores associados à autoeficácia da amamentação no puerpério imediato em maternidade pública.** Cogitare Enfermagem, v. 28, p. e84086, 6 fev. 2023.

SOUZA, T. O. de et al. **Effect of an educational intervention on the breastfeeding technique on the prevalence of exclusive breastfeeding.** Revista Brasileira de Saúde Materno Infantil, v. 20, n. 1, p. 297-304, 11 maio 2020.

SOUZA, C. B. de et al. **Promoção, proteção e apoio à amamentação no trabalho e o alcance do desenvolvimento sustentável: uma revisão de escopo.** Ciência & Saúde Coletiva, v. 28, p. 1059-1072, 7 abr. 2023.