



## PROAMAMENTA: PROMOVENDO A AMAMENTAÇÃO E A SAÚDE MENTAL NA MATERNIDADE DURANTE A PANDEMIA DA COVID-19

*PROAMAMENTA: PROMOTING BREASTFEEDING AND MENTAL HEALTH IN MATERNITY DURING THE COVID-19 PANDEMIC*

**Tharine Louise Gonçalves Caires** - Docente do Curso de Graduação em Enfermagem na Universidade Federal de Catalão. Doutora em Enfermagem pela Universidade do Estado do Rio de Janeiro (UERJ). E-mail: tharincaires@ufcat.edu.br

**Ana Beatriz Laureta dos Santos Oliveira** - Discente do curso de Psicologia, Universidade Federal de Catalão - UFCAT. E-mail: laureta\_beatriz@discente.ufcat.edu.br

**Jordana Aleluia Castilho** - Acadêmica do Curso de Graduação em Enfermagem na Universidade Federal de Catalão - UFCAT. E-mail: castilhojordana\_23@discente.ufcat.edu.br

**Karen Ketelly de Freitas Pires** - Discente do curso de Graduação em Enfermagem na Universidade Federal de Catalão - UFCAT. E-mail: karenketelly@discente.ufcat.edu.br

### RESUMO

O aleitamento materno é recomendado como principal meio de alimentação e prevenção de doenças para o bebê. A amamentação inicia-se no puerpério, que é considerado um período de vulnerabilidade em relação à saúde mental, modificações fisiológicas, hormonais e sociais que ocorrem nesse período na mulher. Portanto, a rede de apoio familiar e profissional é uma importante ferramenta para garantir o acolhimento e o sucesso da amamentação, considerando que a insegurança, estresse e ansiedade são característicos do puerpério, e podem favorecer o desmame precoce. O projeto de extensão interdisciplinar ProAmamenta, composto pelos cursos de Enfermagem e Psicologia, visa promover educação em saúde e acolhimento às puérperas, levando conhecimento, em relação aos benefícios, vantagens e importância da amamentação. Devido à pandemia do vírus COVID-19, o projeto vem atuando de forma remota desde março de 2020. A utilização das plataformas digitais, possibilitou um maior alcance e interação com a comunidade, assim como trouxe a possibilidade de ampliar as discussões sobre a temática por meio da realização de palestras transmitidas ao vivo pelo *instagram*. Atualmente, o projeto está construindo o seu retorno presencial com o intuito de continuar prestando orientação para as puérperas e seus familiares. O projeto tem contribuído de forma significativa no processo de amamentação de muitas mulheres, principalmente na orientação psicológica e sobre a importância que esta prática possui para todos os envolvidos: mulher, criança, família e comunidade.

**Palavras-chave:** amamentação; rede de apoio; saúde pública.

## ABSTRACT

Breastfeeding Is Recommended as the primary means of feeding and preventing disease for the infant. Breastfeeding Begins in the puerperium, which is considered a period of vulnerability to the woman's mental health, due to the physiological, hormonal and social changes that occur in this period. Therefore, the family and professional support network is an important tool to ensure the reception and success of breastfeeding, considering that insecurity, stress and anxiety are characteristic of the puerperium, and can favor early weaning. The ProAmamenta Interdisciplinary Extension Project, comprise of the Nursing and Psychology courses, a instapromote health education and childcare for women who have recently given birth, making it possible for them, through the accumulated knowledge, to overcome their fears in relation to breastfeeding. Duetothe COVID-19 pandemic, the project has been running remotely since March 2020. The use of the digital platforms allowed for a greater reach and interaction with the community, as well as the possibility of expanding the discussions on the theme through the realization o flectures broadcast live by Instagram. Currently, the project is building its face-to-face return to continue providing guidance women who have recently given birth and their families. The project has contributed significantly to the process of breastfeeding manywomen, mainly in psychological orientation and about the importance this practice has for all involved: woman, child, family and community.

**Keywords:** breastfeeding; support network; public health.

## INTRODUÇÃO

A experiência da maternidade envolve alterações em vários aspectos da vida da mulher como mudanças físicas, hormonais, mudanças na rotina e na vida social. Essas alterações vividas no puerpério impactam nas condições de saúde da mulher, principalmente na saúde mental, de forma que é preciso estabelecer uma rede de apoio e acompanhamento dessa mulher a fim de evitar o aparecimento de psicopatologias nesse período em que a mulher se encontra mais fragilizada (MALDONADO, 2013, p.19).

A amamentação se insere nesse período crítico do puerpério e faz parte do processo de mudanças e adaptações oriundas do contexto da maternidade. Os principais órgãos de saúde mundial, recomendam que o aleitamento materno exclusivo ocorra até os primeiros seis meses de vida do bebê, podendo estender-se de forma complementar até os dois anos de idade da criança, ou mais. O aleitamento materno inclui uma série de benefícios, fisiológicos e emocionais, tanto para mãe quanto para o bebê. Segundo o Ministério da Saúde, a amamentação é a forma de proteção mais econômica e eficaz contra a mortalidade infantil, protegendo as crianças de diarreias, infecções respiratórias e alergias, além de contribuir na diminuição do risco de hipertensão, colesterol alto, diabetes e obesidade. Para as mães os benefícios estão relacionados à redução do sangramento pós-parto, evitando a ocorrência de anemia, proteção contra o câncer de mama e de ovário (BRASIL, 2009, p.13).

A importância do aleitamento materno é reiterada pelos principais órgãos de saúde, que consideram o leite materno como um alimento completo que contém todos os nutrientes necessários para o desenvolvimento saudável do bebê. Ademais, a promoção do vínculo afetivo entre mãe e bebê, através da troca de olhares e o contato pele a pele durante a amamentação, é um benefício emocional de extrema importância no contexto do puerpério, pois contribui para a diminuição dos níveis de ansiedade da díade mãe-bebê (BRASIL, 2009, p.18). Pesquisas

demonstram, que as mães que amamentam de forma exclusiva os seus bebês possuem níveis mais altos de ocitocina do que as que utilizam fórmula, a liberação desse hormônio na corrente sanguínea exibiu um efeito calmante do tipo ansiolítico temporário nos distúrbios do humor materno pós-parto, de forma que as mulheres que não amamentam de forma exclusiva estariam mais propensas a mudanças de humor e de comportamento (SANTANA *et. al.* 2020, p. 115).

O conceito de maternidade construído historicamente, estabeleceu no imaginário popular a visão de que amamentar é um processo natural ligado aos “instintos maternos” da mulher. No entanto, o ato de amamentar é um comportamento aprendido e que caso não seja executado da forma correta pode gerar problemas como fissuras mamárias, mastite, entre outros quadros que geram desconforto para a mãe e impedem a continuidade do aleitamento. Uma mulher que enfrenta uma dificuldade no processo de amamentação pode elevar o seu nível de ansiedade e entrar em sofrimento mental, principalmente quando há falta de apoio familiar e orientação profissional correta, o que gera sentimentos de insegurança e aumenta as suas dúvidas. Esses fatores em conjunto, fazem com que a mulher não só opte pelo desmame como também tenha mais chances de desenvolver uma psicopatologia no pós-parto (MALDONADO, 2013, p.16; ALVARENGA *et. al.*, 2017, p. 101).

Apesar de todos os benefícios apresentados, promover a manutenção do aleitamento materno e evitar a sua interrupção precoce tem sido um desafio assumido pelos profissionais de saúde da atualidade. Segundo a Organização Pan-Americana de Saúde, apenas quatro em cada dez crianças são amamentadas exclusivamente nos primeiros seis meses de vida em todo o mundo, essa estatística nos alerta para pensar os motivos pelos quais essas mães optaram pelo desmame, quais as dificuldades envolvidas no processo de aleitamento, assim como o contexto sociocultural em que essas mulheres estão inseridas e que influenciam na sua decisão de interromper a amamentação (PAHO, 2021).

A pandemia de COVID-19 teve um importante impacto nos índices de aleitamento materno exclusivo e desmame precoce em razão das medidas de proteção contra o contágio e disseminação do vírus e da dificuldade de acesso à equipe de assistência profissional devido ao isolamento social. Em março de 2020, com a declaração de transmissão comunitária do novo “coronavírus” SARS-Cov-2 no Brasil, a assistência materno-infantil, prestada às puérperas em relação a amamentação, passou por mudanças significativas que impactaram no estabelecimento e manutenção do aleitamento materno exclusivo dentro do contexto pandêmico. Para a proteção à saúde da mãe e do bebê, o Ministério da Saúde (MS) por meio da Nota Técnica nº 9/2020-COSMU/CGCIVI/DAPES/SAPS/MS, estabeleceu rotinas que orientam práticas seguras na assistência materno-infantil em casos de diagnóstico ou suspeita de infecção por COVID-19 (PINHEIRO, 2022, p.8).

Dentre as rotinas estabelecidas pelo MS, estava previsto a liberação do contato pós-parto entre mãe e bebê somente após os cuidados de higiene de ambos, esse novo protocolo impedia o contato pele a pele e a amamentação na primeira hora de vida do recém-nascido. A falta desse primeiro contato pode levar a diminuição do tempo de aleitamento materno e elevar as taxas de mortalidade infantil. Além das práticas de distanciamento realizadas no hospital, a pandemia também ocasionou momentos de angústia e ansiedade, provenientes dos problemas familiares e econômicos vivenciados pela puérpera no ambiente domiciliar, que poderiam impactar negativamente no processo de amamentação, assim como o fator do isolamento social, que dificultou o acesso aos serviços de saúde e a comunicação entre a puérpera e a sua rede de apoio profissional, comprometendo a saúde mental da mãe e repercutindo na saúde do recém-nascido (PINHEIRO, 2022, p.9).

Dentro desse contexto pandêmico, fazia-se necessário buscar novas ferramentas para estabelecer um maior apoio psicossocial para as puérperas, fazendo com que as informações sobre

amamentação fossem acessíveis a elas, mesmo dentro do regime de isolamento, contribuindo para a resolução de suas dúvidas e consequente diminuição de suas angústias.

Diante do exposto, este trabalho tem como objetivo relatar as atividades desenvolvidas por alunos de Enfermagem e Psicologia na execução de um projeto de extensão sobre importância do aleitamento materno, com atuação remota (*online*) durante a pandemia do vírus COVID-19.

## METODOLOGIA

Trata-se de um estudo descritivo de um projeto de extensão interdisciplinar dos cursos de Enfermagem e Psicologia da Universidade Federal de Catalão (UFCAT), Este projeto iniciou-se em agosto de 2019, com atividades de orientações sobre a importância da amamentação às puérperas internadas em uma maternidade pública na cidade de Catalão, Goiás. Durante essas atividades, os alunos realizavam visitas duas vezes por semana de acordo com seu horário, evitando os horários de visitas e almoço. Assim, orientavam e sanavam dúvidas das puérperas e seus acompanhantes/familiares de acordo com a demanda daquele dia.

As visitas eram realizadas em forma de roda de conversa ou individual, abordando sobre questões do aleitamento materno, principalmente mitos e tabus, composição do leite materno e importância da amamentação, pega correta, fissuras e rachaduras na mama, uso de mameiras e chupetas, entre outros. Após cada visita, os alunos preenchiam um livro ata na sala exclusiva da universidade (dentro maternidade) onde era anotado a data, nome do aluno, leito e nome da puérpera, principal assunto discutido e se havia a necessidade de assistência do serviço de Psicologia.

Em março de 2020, diante da Pandemia do COVID-19, as atividades presenciais do projeto foram suspensas. Era um período de insegurança em vários aspectos, portanto a reflexão do grupo acerca dos possíveis impactos que o isolamento e a falta de informações sobre o processo de amamentação poderiam causar na saúde do binômio mãe-bebê, fizeram com que a equipe de alunos e colaboradores propusessem a continuidade dos trabalhos do projeto de forma remota, utilizando as redes sociais como ferramenta para levar as informações sobre aleitamento materno para as puérperas e estabelecer um canal de comunicação direta com elas. Assim, surgiu a necessidade da criação das redes sociais (*Instagram* e *Facebook*), nas quais seriam divulgados, semanalmente, materiais educativos, confeccionados pelos membros do projeto, com intuito de continuar a levar informação sobre a importância da amamentação, mesmo diante da impossibilidade de atividades presenciais. Os membros do projeto (docentes e discentes) se reuniam semanalmente, via *GoogleMeet*, e discutiam os temas e formas de apresentação (*reels*, *post* escritos, *stories*, *lives*, etc.) a serem trabalhados no *instagram*, além de informes e planejamentos. Foi um período de grande adaptação, sendo também de grande oportunidade para desenvolver a criatividade dos participantes, visto que para muitos a criação de conteúdos para internet era novidade, sendo o primeiro contato, o que trouxe desafios e aprendizados para todos.

## RESULTADOS E DISCUSSÃO

As atividades realizadas no período *online* auxiliaram na ampliação do alcance do projeto a partir da utilização das redes sociais. Conforme mencionado anteriormente, as redes sociais foram criadas somente em meados de abril/maio de 2020. No total, foram produzidos 110 *posts* escritos (com diversas temáticas, tais como: amamentação e prevenção de câncer de mama, aspectos psicológicos da Covid-19 e amamentação, confusão de bicos, desmame, alimentação da mãe e do bebê, dificuldades na amamentação, fissuras, leite fraco entre outros), cinco *lives*

com temas e palestrantes variados, tais como: experiências de mães com a amamentação, enfermeiras pesquisadoras sobre o desejo de mulheres de não amamentar e sexualidade no processo de amamentação, dentre outras. O *instagram* do projeto conta com mais de 5.000 visualizações em vídeos informativos com temáticas relacionadas à amamentação. Além disso, foram produzidas cerca de mil cartilhas (entregues em serviços públicos de saúde) e vídeos (para serem expostos em televisores dos serviços públicos de saúde) com orientações sobre a amamentação em puérperas com diagnóstico ou suspeitas de Covid-19, além da promoção dos benefícios da vacinação contra essa doença.

A impossibilidade de realizar as atividades na maternidade reduziu o contato presencial e a troca de saberes e experiências entre alunos e puérperas e seus familiares, logo após o parto, tão importante para a construção do processo de amamentação. Ademais, o suporte psicológico fornecido pelos alunos de psicologia do projeto também sofreu impacto, uma vez que a falta de interação pessoal, dificulta a realização dessa abordagem. Por outro lado, as redes sociais alcançaram um público até então não priorizado pelo projeto de extensão: alunos e professores de outras instituições, inclusive outras cidades, simpatizantes pela temática, e principalmente, lactantes de outras cidades, que no período pandêmico, principalmente devido ao isolamento social, ficaram prejudicadas, de alguma forma, com ausência de estímulo, orientação e apoio durante a amamentação.

A utilização dos meios tecnológicos auxiliou na chegada de informações para as puérperas. Devido ao contexto pandêmico e de isolamento social, o uso das redes sociais facilitou e expandiu o contato do projeto com as puérperas. Criar uma rede social para a divulgação de informações acerca do tema e realização de *lives* obteve um *feedback* positivo para o projeto, pois muitas mulheres conseguiram ter contato com as informações e relataram o quanto isso as ajudou no processo de amamentação.

Com as *lives*, além de conseguirmos complementar o assunto com a experiência de outros profissionais, mães, alunos e outras mulheres, conseguimos atingir muitas pessoas, de outros estados e muitas delas obtivemos muitas visualizações e elogios, o que nos mostra que o legado do projeto está sendo executado e gerando resultados positivos.

As escritas e apresentações de trabalhos, resumos e artigos para congressos e eventos *online* ajudaram os alunos a melhorar sua escrita científica e aprimorarem seus conhecimentos sobre o assunto. Conseguimos demonstrar a riqueza que esse projeto possui e o quanto um tema que está presente no dia-a-dia de várias famílias ainda é tão pouco explorado e cercado de mitos e tabus. Em 2020, o projeto recebeu uma menção honrosa na universidade, como um dos melhores trabalhos apresentados no Congresso de Ensino Pesquisa e Extensão (CEPEX), na categoria de relato de experiência em projetos de extensão, demonstrando a valorização e relevância do trabalho realizado também para a comunidade acadêmica.

Em 2021, tivemos a realização do primeiro evento do projeto, integrando a temática da Semana Mundial da Amamentação. O evento foi realizado de forma online e contou com a participação de profissionais da Psicologia e da Enfermagem, convidados para compartilhar com os alunos suas experiências na promoção do aleitamento materno e nos cuidados com mãe e bebê no puerpério. A experiência de organizar e coordenar um evento de palestras foi enriquecedor para os alunos, que puderam exercer o papel de mediadores e não somente de ouvintes.

As discussões de temas, criação de conteúdos e posts para publicação no *Instagram* foram de grande valia e aprendizado para ambos. Essa foi a forma que percebemos como mais eficaz para favorecer o nosso conhecimento como profissionais e levar informação de forma clara e objetiva para as mulheres e seus familiares que estavam em casa, muitas vezes passando por momentos de dúvida e insegurança relacionados à amamentação. Além do conteúdo resumido



nas publicações, as legendas oferecem sempre uma referência que poderá ser consultada pelo seguidor(a) para melhor abrangência do conteúdo, assim como o oferecimento de um canal aberto de comunicação para a retirada de dúvidas através da aba de mensagens do *Instagram*.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

Diante do exposto, pode-se concluir que as atividades do projeto de extensão cumprem com o objetivo de instrução da prática das/os discentes acerca da temática da amamentação. A inserção na comunidade e *feedbacks* positivos são um dos resultados importantes para que o projeto tome força e cada dia traga informações ainda mais importantes.

Além disso, o projeto tem contribuído de forma significativa no processo de amamentação de muitas mulheres, principalmente na orientação psicológica e sobre a importância que esta prática possui para todos os envolvidos: mulher, criança, família e comunidade.

O projeto impacta diretamente na construção de uma melhor formação dos discentes, melhorando a visão sobre a amamentação e os cuidados com o recém-nascido, além de trabalhar o meio acadêmico, como apresentação de trabalhos, realização de roda de conversa e motivar a troca de experiências de profissionais, discentes e comunidade.

## REFERÊNCIAS

- ALVARENGA, Sandra Cristina *et al.* . Fatores que influenciam o desmame precoce. **Aquichan**, Bogotá , v. 17, n. 1, p. 93-103, jan. 2017. Disponível em: [http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1657-59972017000100093&lng=en&nrm=iso](http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1657-59972017000100093&lng=en&nrm=iso). Acesso em: 13 jan. 2023.
- BRASIL. Ministério da Saúde. **Saúde da criança: nutrição infantil: aleitamento materno e alimentação complementar**. Brasília: Ed. Ministério da Saúde, 2009. Disponível em: [https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/saude\\_crianca\\_nutricao\\_aleitamento\\_alimentacao.pdf](https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/saude_crianca_nutricao_aleitamento_alimentacao.pdf). Acesso em: 4 jan. 2023.
- MALDONADO, Maria Tereza. **Psicologia da gravidez**. Rio de Janeiro: Editora Jaguatirica Digital, 2013.
- OPAS - ORGANIZAÇÃO PAN-AMERICANA DA SAÚDE. **OPAS destaca importância de participação de toda sociedade na promoção do aleitamento materno, em lançamento de campanha no Brasil**. Disponível em: <https://www.paho.org/pt/noticias/29-7-2021-opas-destaca-importancia-participacao-toda-sociedade-na-promocao-do-aleitamento>. Acesso em: 4 jan. 2023.
- PINHEIRO, Josilene Maria Ferreira *et al.* Covid-19: desafios para assistência materno infantil e amamentação exclusiva no período neonatal. **Revista Ciência Plural**, v. 8, n. 1, p. e24776-e24776, 2022. Disponível em: <https://periodicos.ufrn.br/rcp/article/view/24776>. Acesso em: 5 fev. 2023.
- SANTANA, Karina Rodrigues *et al.* Influência do aleitamento materno na depressão pós-parto: revisão sistematizada. **Revista de Atenção à Saúde**, v. 18, n. 64, 2020. Disponível em: [https://seer.uscs.edu.br/index.php/revista\\_ciencias\\_saude/article/view/6380](https://seer.uscs.edu.br/index.php/revista_ciencias_saude/article/view/6380). Acesso em: 13 jan. 2023.

**Data de recebimento:**

**Data de aceite para publicação:**