

NUTRINDO VÍNCULOS: A CONEXÃO PROFUNDA ENTRE AMAMENTAÇÃO, ALIMENTAÇÃO E SAÚDE MENTAL

Nathaly Almeida de Lima¹
Aline Moraes De Lima²
Edyna Silva Dos Santos³
Gabriely Ferreira Dos Reis⁴
Karla Correa Lima Miranda⁵
Angelica Isabely De Moraes Almeida⁶
Samyra Paula Lustoza Xavier⁷

INTRODUÇÃO

De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS) os primeiros dois anos de vida de um indivíduo necessitam de uma nutrição adequada para que este alcance um crescimento saudável, bem como o desenvolvimento cognitivo ideal. Além destes, outros benefícios são evidentes: como a redução do risco de obesidade ou sobrepeso e do desenvolvimento de Doenças Crônicas Não Transmissíveis ao longo da sua vida (OPAS, 2019).

Considerando os seis primeiros meses de vida, a nutrição está vinculada a prática do aleitamento materno, o qual pode ser definido como uma estratégia eficaz para a intensificação do vínculo afetivo, proteção e nutrição para a criança, bem como uma opção econômica e completa que possibilita, dentre outros benefícios, a redução dos números de morbimortalidade infantil, além de contribuir para a promoção da saúde do binômio mãe-filho (BRASIL, 2015).

Dentre os benefícios para a criança, estes podem se caracterizar a partir dos efeitos que se concretizam a curto, médio e longo prazo, com destaque para: melhor nutrição e crescimento pônderoestatural, redução da mortalidade infantil, redução dos índices de morbidade relacionados a diarreia, infecção respiratória e redução de alergias, ademais proporciona melhor desenvolvimento intelectual e relacionamento pessoal. Para a mãe, se destacam como benéficos: a proteção contra o câncer de mama, ovário e corpo uterino, proteção contra diabetes mellitus e gestacional, perda de peso e prevenção aparecimento de anemia no período do puerpério (OPAS, 2019).

¹ Graduando em enfermagem, Universidade Regional do Cariri, E-mail: nathaly.almeida@urca.br

² Graduando em enfermagem, Universidade Regional do Cariri, E-mail: aline.morais@urca.br

³ Graduando em enfermagem, Universidade Regional do Cariri, E-mail: edyna.santos@urca.br

⁴ Graduando em enfermagem, Universidade Regional do Cariri, E-mail: gabriely.reis@urca.br

⁵ Doutora em enfermagem, Universidade Estadual do Ceará, E-mail: karla.miranda@uece.br

⁶ Mestre em enfermagem, Universidade Federal do Ceará, E-mail: angelica.almeida@urca.br

⁷ Mestre em Enfermagem, Universidade Regional do Cariri, E-mail: samyra.xavier@urca.br

A partir do sétimo mês de vida, a introdução alimentar pode ser iniciada, nesse contexto o método *baby-led weaning* (BLW), instituído pela autora Gill Raplay (2018) estabelece-se que crianças nessa faixa etária apresentam capacidade motora capaz de guiar a própria ingestão, com isto, aqueles em que apresentarem crescimento e desenvolvimento adequados estão aptos para o consumo de alimentos cortados em pedaços, não fazendo-se necessárias alterações de consistência nos alimentos (BRASIL, 2015). No entanto, essa prática requer cuidados específicos e acompanhamento no momento da alimentação.

Sabe-se que, geralmente, a principal responsável pela nutrição da criança é a figura materna, que se encarrega de ofertar todo apoio a criança nesse período, mesmo que por vezes tenha que fazê-lo sozinha. A sobrecarga é uma aplicação de uma força maior do que se pode suportar, é um excesso de carga ou peso e que está representando um risco para a segurança. No decorrer dos séculos, observa-se que o papel dos homens e o das mulheres, posto que as funções masculinas eram em espaços públicos e as femininas eram dadas aos espaços privados, como os domésticos e eram lhe entregue o dever de cuidar dos filhos de forma integral, pelo fato de comumente estar atrelado à chamada ‘natureza feminina’, dessa forma sobrecarregando a mulher. (SILVA, 2021).

No período pós-parto e ao longo do primeiro ano do bebê, a saúde mental materna configura-se como um importante campo de interferência no cuidado à criança, uma vez diferentes fatores mentais materna, podem ser importantes fatores que alterem as atividades fisiológicas, como a diminuição da produção de leite, e na rotina diária da mulher (ALVARENGA et al., 2018), como insegurança e mudança nas práticas de cuidados com higiene e alimentação da criança.

Nesta senda, os cuidados de Enfermagem são importantes para minimizar estas problemáticas, sendo este profissional, responsável pela promoção da saúde materno-infantil, visando assim uma melhora da qualidade de vida destes usuários, a partir de ações educativas e interventivas na assistência à saúde física e mental do binômio.

Mediante o exposto, evidencia-se a relevância do tema para a população materno-infantil, visto que a promoção à amamentação exclusiva, quando possível, e a introdução alimentar no tempo correto, condizente com a realidade vivida pelo público-alvo, trazem inúmeros benefícios sendo eles físicos, mentais, afetivos e cognitivos.

Tem-se, portanto, como objetivo deste estudo relatar a experiência vivida em uma ação de educação em saúde contemplando a importância e adequabilidade da nutrição infantil até os 12 meses de vida e a importância da saúde mental materna.

MÉTODO

Trata-se de um estudo descritivo com abordagem qualitativa do tipo relato de experiência das atividades realizadas a partir de um projeto de extensão que envolveu a três disciplinas obrigatórias denominados: Enfermagem no processo de cuidar da criança e do adolescente", "Enfermagem no processo de cuidar em saúde mental" e "Educação em saúde", do curso de graduação em Enfermagem da Universidade Regional do Cariri (URCA), realizado no segundo período letivo de 2023.

O projeto ocorreu na UBASF Unidade Básica de Saúde da Família (UBASF) Dr. Rene Holanda Barreira, situado no Bairro Cocobó, município de Iguatu – CE e foi realizado em três momentos: no primeiro, houve encontro com a enfermeira-chefe da unidade para identificar demandas em saúde nessa população e apresentação da proposta de ação educativa, no segundo, ocorreu um encontro com os Agentes Comunitários de Saúde (ACS) para realizarem o convite ao público-alvo durante as visitas domiciliares, e, no terceiro realizou-se o desenvolvimento da ação.

Quando da sua realização, a ação educativa foi desenvolvida com base em metodologias ativas com auxílio de recursos materiais do tipo: folhas de papel A4, canetas, caixa de som, livro 3D, mama confeccionada com material de crochê, brindes e frutas. Na ocasião, participaram três puérperas, suas respectivas crianças e uma gestante.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

A ação educativa foi realizada em dezembro de 2023, com duração de 3 horas, na sala de espera da UBASF Cocobó. A princípio, realizou-se uma roda de conversa que foi instigada pela seguinte pergunta: “Na sua opinião, qual a importância da nutrição para a criança?”. Observou-se que as participantes obtinham conhecimento prévio acerca dos benefícios de uma alimentação adequada para a criança, após as falas das participantes, foram repassadas outras contribuições da nutrição correta para menores de um ano, como o aumento da expectativa de vida quando estes estiverem na vida adulta.

Em continuação as discussões iniciais, seguiram-se as orientações em relação aos benefícios da amamentação até os seis meses de idade, onde foram pontuados: melhor desenvolvimento e diminuição dos casos de intercorrências do trato gastrointestinal (TGI), melhor desenvolvimento motor e cognitivo, utilizado como analgésico e também como forma de vínculo mãe-bebê. Para facilitar a compreensão do que estava sendo repassado verbalmente, foi utilizado um livro 3D sobre amamentação, que contemplou através de textos e imagens, posições e pegas corretas da mama, explicando passo a passo da amamentação e demonstrando de forma dinâmica.

Na sequência, foi mostrado as mães outro livro 3D, agora tratando da introdução alimentar do bebê e contemplando alguns aspectos que geram dúvidas frequentes, como: sinais de prontidão, reconhecimento da maturação motora, funcional e cognitiva. Foi dada ênfase as questões de cuidados especiais, uma vez que a introdução de alimentos antes ou depois dos seis meses pode expor seu bebê a riscos como engasgos, desmame precoce, dificuldades e alergias alimentares.

Em seguida, foram utilizadas as frutas para demonstração acerca do corte correto dos alimentos, utilizando o método BLW, com base nos sinais de prontidão das crianças, formas de ofertá-los, com o intuito de ampliar o conhecimento das puérperas e da gestante. Na mesa de degustação estavam expostas as seguintes frutas: melancia, maçã, banana e manga. A escolha delas deu-se em função de serem alimentos de fácil acesso econômico e disponibilidade na agricultura local.

Na etapa final, foram pontuados aspectos acerca da saúde mental durante a gravidez e puerpério, explorando mudanças físicas e mentais, incluindo tópicos como *baby blues* e

depressão pós-parto. Para avaliar o entendimento, aplicou-se uma metodologia ativa intitulado: "Bingo da Saúde Mental". Cada participante recebeu uma cartela com oito afirmações positivas, como "Encontrei roupas que me fizessem sentir bem durante a gravidez e pós-parto", atribuindo 10 pontos por realização. Após a dinâmica, recolhemos e somamos as cartelas, constatando que as quatro participantes obtiveram pontuações acima de 60, indicando um sólido senso de autocuidado nesses períodos.

Em conclusão, implementamos uma sessão de avaliação através de questionários, composto por 5 perguntas, incluindo uma escala de satisfação em relação a ação implementada com notas de 0 a 10. Exploramos aspectos como a qualidade da roda de conversa, a eficácia dos materiais apresentados e a motivação percebida para aplicar os aprendizados em casa. Os resultados revelaram uma alta satisfação, alcançando uma média de 9,8 em relação a todos os pontos abordados, conforme feedback das quatro participantes envolvidas na atividade.

CONCLUSÃO

Os temas abordados com as puérperas e gestante; visaram a ampliação de conhecimento, passar segurança e autonomia em um momento tão delicado quanto processo de amamentação e introdução alimentar.

Nesse contexto destacamos que a educação em saúde para gestantes e puérperas é um alicerce essencial para a promoção de um materno, amamentar e alimentar saudável, ao proporcionar conhecimentos, orientações e estabelecer as bases para um cuidado holístico, promovendo tanto o bem-estar do binômio mãe-filho.

Enfatiza-se que o cuidado integral durante o período gestacional e pós-parto envolve não apenas aspectos físicos, mas também emocionais. Portanto, promover a sensibilização sobre a importância da saúde mental nesse contexto e garantir o repasse de informações a respeito do bem-estar geral da mãe e do bebê, sendo este um papel imprescindível para atuação da Enfermagem.

Descritores: Aleitamento Materno. Segurança Alimentar. Saúde Mental.

Referências

ALVARENGA, Patricia et al. Impacto da saúde mental materna na interação mãe-bebê e seus efeitos sobre o desenvolvimento infantil. PSICO. Porto Alegre, 2018. Disponível em: <https://revistaseletronicas.pucrs.br/ojs/28475>. Acesso em: 24 de novembro de 2023.

ARANTES, Ana Letícia Andries et al. Método baby-led weaning (BLW) no contexto da alimentação complementar. Rev Paul Pediatr. 2018;36(3):353-363. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rpp/a/3DyCLNC63tR4mMVm96CbyWk/>. Acesso em: 24 de novembro de 2023.

Organização Pan-americana da Saúde. Alimentação Saudável. Disponível em: <https://www.paho.org/pt/topicos/alimentacaosaudavel#:~:text=Bebês%20devem%20se%20alimentar%20exclusivamente,diferentes%20alimentos%20seguros%20e%20nutritivos>. Acesso em: 24 de novembro de 2023.

Saúde da Criança: Aleitamento Materno e Alimentação Complementar. Caderno de Atenção Básica, nº 23. Ministério da Saúde. Brasília- DF. Disponível em: https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/saude_crianca_nutricao_aleitamento_alimentacao.pdf. Acesso em: 22 de novembro de 2023.

SILVA, Marcela S. L. da. Um olhar para além da beleza da maternidade: burnout materno - exaustão e sobrecarga de mães. Cuité, 2021.