

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

Gabriely Ferreira dos Reis¹

Aline Moraes de Lima¹

Antônia Donita Oliveira Fortaleza¹

Edyna dos Santos Silva¹

Evanuelli Alves Leal¹

Nathaly Almeida de Lima¹

Roger Teixeira da Silva¹

Samyra Paula Lustoza Xavier¹

Descritores: Aleitamento Materno; Introdução Alimentar; Saúde Mental.

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 pôn timer estatual, 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 ao aparecimento de anemia no período do puerpério (OPAS, 2019).

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 2017, 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 dos alimentos (BRASIL, 2015). No entanto, essa prática requer cuidados específicos e acompanhamento no momento da alimentação.

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 que 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 a 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.

O presente estudo tem como objetivo relatar a experiência de uma ação educativa voltada para gestantes e puérperas, promovendo o fortalecimento de vínculos através da amamentação e introdução alimentar, bem como a conscientização sobre a saúde mental materna, visando proporcionar autonomia e segurança nos cuidados com o bebê durante o primeiro ano de vida.

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 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 2 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, citando exemplos como a importância do desenvolvimento.

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 pegadas corretas da mama, explicando o passo a passo da amamentação e demonstrando de forma dinâmica.

Na sequência, foi mostrado às 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 às 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 intitulada: “Bingo da Saúde Mental”, constatou-se que as quatro participantes obtiveram pontuações acima de 60, indicando um sólido senso de autocuidado nesses períodos.

Em conclusão, 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.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Os temas abordados com as puérperas e gestantes visam a ampliação de conhecimento, passar segurança e autonomia em um momento tão delicado quanto o 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 maternal, amamentar é 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.

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/index.php/revistapsico/article/view/023>. Acesso em: 24 de novembro de 2023.

ARANTES, Ana Letiicia 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.

¹Discente, Graduanda em Enfermagem, Universidade Regional do Cariri - URCA, email: gabriely.reis@urca.br

²Discente, Graduanda em Enfermagem, Universidade Regional do Cariri - URCA, email: aline.morais@urca.br

³Discente, Graduanda em Enfermagem, Universidade Regional do Cariri - URCA, email: donita.fortaleza@urca.br

⁴Discente, Graduanda em Enfermagem, Universidade Regional do Cariri - URCA, email: edyna.santos@urca.br

⁵Discente, Graduanda em Enfermagem, Universidade Regional do Cariri - URCA, email: evanueli.alves@urca.br

⁶Discente, Graduanda em Enfermagem, Universidade Regional do Cariri - URCA, email: nathaly.almeida@urca.br

⁷Discente, Graduando em Enfermagem, Universidade Regional do Cariri - URCA, email: roger.teixeira@urca.br

⁸Docente, Doutora em Cuidados Clínicos em Enfermagem e Saúde, Universidade Regional do Cariri - URCA, email: samyra.xavier@urca.br