

ALEITAMENTO E EDUCAÇÃO DIGITAL: EBOOK NO AMAMENTA HUPAA

BREASTFEEDING AND DIGITAL EDUCATION: EBOOK IN AMAMENTA HUPAA

LACTANCIA Y EDUCACIÓN DIGITAL: EBOOK EN AMAMENTA HUPAA

ODS¹ a que a temática está vinculada: *Saúde e Bem-Estar; Educação de Qualidade*

Anna Clara Palmeira Ferreira + <https://orcid.org/0009-0002-9898-4142> 

Mayza Raynara Costa dos Santos + <https://orcid.org/0009-0003-4928-3195> 

Isabely Oliveira Tenório Barros + <https://orcid.org/0009-0006-0417-1845> 

Raylle Larissa dos Santos Silva + <https://orcid.org/0009-0001-3052-9883> 

Adonay Guedes Cirino + <https://orcid.org/0000-0002-8642-6680> 

Myrtis Katille de Assunção Bezerra + <https://orcid.org/0000-0002-4315-9623> 

Resumo: O aleitamento materno exclusivo é fundamental para o binômio mãe-filho, pois fortalece os vínculos afetivos e proporciona um ambiente de proteção para ambos. É imprescindível informar às mães, familiares e profissionais da saúde sobre os benefícios da amamentação nos primeiros seis meses de vida do neonato. No entanto, muitas mães enfrentam dificuldades nesse processo devido à falta de conhecimento sobre o manejo e a pega corretos, o que pode comprometer a amamentação. Além disso, a ausência de uma rede de apoio que incentive essa prática pode acarretar prejuízos no desenvolvimento do bebê. Diante desse contexto, a disseminação de informações sobre os benefícios do aleitamento materno deve ser amplamente incentivada. O presente trabalho tem como objetivo fornecer conhecimento sobre os desafios da amamentação, esclarecer dúvidas e incentivar essa prática, auxiliando mães, familiares e profissionais da saúde na promoção do aleitamento materno. **Palavras-chaves:** Aleitamento materno; saúde; promoção; incentivo; informação.

Abstract: Exclusive breastfeeding is essential for the mother-child binomial, as it strengthens emotional bonds and provides a protective environment for both. It is essential to inform mothers, family members and health professionals about the benefits of breastfeeding in the first six months of a newborn's life. However, many mothers face difficulties in this process due to a lack of knowledge about correct handling and latch, which can compromise breastfeeding. In addition, the absence of a support network that encourages this practice can lead to harm to the baby's development. In this context, the dissemination of information about the benefits of breastfeeding should be widely encouraged. This e-book aims to provide knowledge about the challenges of breastfeeding, clarify doubts and encourage this practice, helping mothers, family members and health

¹ Saúde e Bem-Estar; Educação de Qualidade

² Universidade Federal de Alagoas, Graduação na Faculdade de Nutrição, Extensionista no projeto Amamenta HUPAA.

³ Universidade Federal de Alagoas, Graduação na Faculdade de Nutrição, Extensionista no projeto Amamenta HUPAA.

⁴ Universidade Federal de Alagoas, Graduação na Faculdade de Nutrição, Extensionista no projeto Amamenta HUPAA.

⁵ Universidade Federal de Alagoas, Graduação na Faculdade de Nutrição, Extensionista no projeto Amamenta HUPAA.

⁶ Universidade Federal de Alagoas, Graduação na Faculdade de Nutrição, Residente em Cuidados Intensivos de Adultos na Universidade Federal de São Paulo.

⁷ Universidade Federal de Alagoas, Especialização em nutrição hospitalar, Mestrado em nutrição humana, Doutorado em saúde pública pela Fiocruz de Pernambuco, Docente da Faculdade Nutrição da Disciplina de Nutrição Materno-Infantil.

professionals to promote breastfeeding. **Keywords:** Breastfeeding; health; promotion; encouragement; information.

Introdução:

O aleitamento materno é capaz de proporcionar diversos benefícios para a saúde da mãe e do lactente, sendo recomendado, sempre que possível, de forma exclusiva até os primeiros 6 meses da criança e, em seguida, de modo complementar até os dois anos (ALVES, 2018). Dentre os benefícios da amamentação em relação à lactante, é possível citar que o aleitamento materno duradouro e de adequada manutenção apresenta uma diminuição no risco do desenvolvimento do câncer de mama e de ovário (Victora et al., 2016). Na perspectiva do lactente, fica evidenciado a diminuição do risco de mortalidade infantil por doenças infecciosas, devido ao efeito protetor do aleitamento materno, e diminuição do risco de morbidade, além dos efeitos proporcionados a longo prazo, como a diminuição das chances de obesidade na infância e aumento de melhorias no desenvolvimento cerebral, as quais são permitidas mediante a presença de substâncias bioativas no leite materno (SBP, 2018).

Para além do aspecto do binômio mãe-filho, são encontradas as contribuições da amamentação no âmbito social, em que o aumento desta está relacionado com a diminuição da pobreza e da desigualdade social, uma vez que este implica, consequentemente, a diminuição de gastos associados ao tratamento de morbidades que poderiam ser evitadas com a realização adequada do aleitamento materno exclusivo nos primeiros meses de vida e o melhor desenvolvimento cognitivo, como anteriormente mencionado (SBP, 2018).

No entanto, o conhecimento acerca do que o leite materno pode proporcionar a saúde materna e da criança ainda é falho entre a população. Esse cenário pode ser associado a falta de capacitação sobre a prática da amamentação por meio dos profissionais que lidam diretamente com gestantes e puérperas – de modo que a comunicação e o fornecimento de informações confiáveis fica comprometido –, a ausência de suporte em momentos de complicações, a pressão para a volta da mulher ao mercado de trabalho após o parto e a carência de políticas públicas de incentivo a amamentação (DA SILVA, 2016). A lacuna deixada pela imprecisão dos conhecimentos abre espaço para o compartilhamento de crenças a respeito do aleitamento materno, crenças estas que deixam as puérperas vulneráveis a descontinuar a amamentação (DA SILVA, 2016).

Com isso, o objetivo deste trabalho foi apresentar o ebook “Apoio ao Aleitamento Materno: Um Guia Acolhedor para Mães, Familiares e Profissionais de Saúde”, produzido pelo projeto de extensão “Amamenta, HUPAA”, como uma forma de enfrentamento da carência de informações confiáveis e das crenças que abarcam a prática adequada do aleitamento materno.

Metodologia:

O projeto “Amamenta HUPAA” utiliza a disseminação do e-book “Apoio ao Aleitamento Materno: Um Guia Acolhedor para Mães, Familiares e Profissionais de Saúde” como uma de suas metodologias principais. Desenvolvido por graduandos de Nutrição da Universidade Federal de Alagoas (UFAL), em colaboração com a orientadora do projeto e profissionais da saúde, o objetivo é promover o aleitamento materno por meio da divulgação de informações adequadas para gestantes, puérperas, familiares, profissionais de saúde e acadêmicos.

O e-book aborda 24 temas relacionados ao aleitamento, como a importância do aleitamento, vantagens para mãe e bebê, sinais de fome, cuidados com as mamas, mastite, candidíase mamária, e dificuldades na amamentação. Esses tópicos foram escolhidos para fornecer uma visão abrangente sobre a prática do aleitamento.

A produção e distribuição do e-book ocorreram de forma colaborativa, com a revisão e validação do conteúdo por graduandos e profissionais da saúde. Após a finalização, o material foi divulgado em plataformas digitais, redes sociais e unidades de saúde, alcançando gestantes, puérperas, lactantes e profissionais de saúde de diversas regiões.

O cronograma do projeto foi dividido em etapas: pesquisa e elaboração do conteúdo, revisão e validação com especialistas, e divulgação em parceria com instituições de saúde e acadêmicas. Durante o processo, gestantes e puérperas forneceram feedbacks, permitindo ajustes no conteúdo e nas estratégias de divulgação.

Os participantes principais foram gestantes, puérperas, lactantes, familiares e profissionais de saúde das unidades parceiras. Os graduandos e a orientadora foram fundamentais na execução do projeto. A infraestrutura envolveu o uso de computadores, dispositivos móveis e espaços físicos para orientações presenciais, garantindo o acesso ao e-book e suporte adicional.

Esse e-book tem se mostrado uma ferramenta eficaz para promover a amamentação, oferecendo informações valiosas que auxiliam mães e profissionais a superarem dificuldades e garantirem o sucesso do aleitamento. Os impactos do projeto são observados na melhoria da saúde materno-infantil e na disseminação de boas práticas de amamentação na comunidade.

Resultados e Discussão:

O aleitamento materno é um processo natural, mas repleto de desafios que podem impactar sua continuidade. O conhecimento adequado sobre esse tema é essencial para que as mães se sintam seguras e preparadas para enfrentar eventuais dificuldades. Pensando nisso, foi desenvolvido o ebook “Apoio ao Aleitamento Materno: Um Guia Acolhedor para Mães, Familiares e Profissionais de Saúde”, fruto do trabalho de graduandos extensionistas, pesquisadores do projeto Amamenta HUPAA, orientadores e profissionais da área. O material conta com 24 temas que aborda desde conceitos básicos, como a importância da amamentação e o significado do aleitamento materno exclusivo, até questões mais específicas, como cuidados com o mamilo sensível e rachado e a desconstrução de mitos sobre o aleitamento. A iniciativa busca democratizar o acesso à informação e fortalecer tanto as mães quanto sua rede de apoio, baseando-se em diretrizes do Ministério da Saúde e da Organização Mundial da Saúde.

A educação sobre amamentação é um dos pilares para o sucesso do aleitamento materno. Estudos demonstram que intervenções educativas são capazes de aumentar a confiança das mães e reduzir o risco de desmame precoce. A teoria da autoeficácia na amamentação embasa esse conceito, destacando que quando as mães recebem orientação adequada, sentem-se mais preparadas para enfrentar desafios e persistir na amamentação.

Dessa forma, a educação sobre amamentação não deve ser restrita ao pós-parto, mas iniciada ainda durante a gestação. Estudos indicam que programas educativos para gestantes, especialmente aquelas com mais de 36 semanas, contribuem para maiores taxas de aleitamento materno exclusivo. Além disso, a orientação logo após o parto, com observação e correção da pega na primeira mamada, tem impacto positivo na manutenção da amamentação.

Outro aspecto essencial para o sucesso da amamentação é o envolvimento da rede de apoio, composta por familiares, amigos e profissionais de saúde. Quando bem informados, esses grupos desempenham um papel fundamental no incentivo e sustentação do aleitamento materno, ajudando a mãe a superar desafios e fortalecer sua confiança. Estudos mostram que materiais educativos, como cartilhas e folders, são eficazes na disseminação de informações para mães e seus familiares.

A combinação de orientação individualizada e atividades educativas em grupo potencializa os resultados na promoção da amamentação. Intervenções presenciais demonstram ser mais eficazes do que aconselhamentos exclusivamente individuais ou em grupo, pois permitem a troca de experiências e esclarecimento de dúvidas em tempo real. A partir dessa informação, investir na educação materna e

na capacitação da rede de apoio é essencial para garantir a continuidade do aleitamento materno. Conforme destaca Souza Nobre, fornecer informações de qualidade tanto às mães quanto aos que as cercam é um dos pilares fundamentais para o fortalecimento do aleitamento materno e para uma experiência de amamentação mais positiva e segura.

Conclusões:

Mediante os resultados apresentados, evidencia-se a contribuição a respeito do aleitamento materno proporcionada com a utilização do ebook para os profissionais, gestantes, puérperas e sua rede de apoio e estudantes. O acesso ao conhecimento de qualidade, de fácil manuseio e de linguagem acessível para o público-alvo foi capaz de promover mudanças de comportamento e acarretar benefícios para a saúde materno-infantil e o desenvolvimento de habilidades necessárias em estudantes e profissionais para uma assistência adequada no aspecto do manuseio do aleitamento materno.

A metodologia da divulgação do ebook também corrobora para que mais puérperas e profissionais de saúde sejam assistidos com as informações contidas nele, buscando um maior alcance desse público e, conseqüentemente, uma maior disseminação de um conhecimento seguro, visando não somente sanar as dúvidas desse momento tão vulnerável, como também de fornecer acolhimento para estas mães.

Sendo assim, é de suma importância, para a população e para os profissionais de saúde, que projetos e iniciativas como a do projeto “Amamenta, HUPAA” sejam realizadas e que abarque um público cada vez maior, para que o conhecimento sobre o aleitamento materno seguro e desmistificado seja constantemente difundido na população brasileira.

Referência:

ALVES, J. de S.; OLIVEIRA, M. I. C. de; RITO, R. V. V. F. **Orientações sobre amamentação na atenção básica de saúde e associação com o aleitamento materno exclusivo.** *Ciência & Saúde Coletiva*, v. 23, n. 4, p. 1077–1088, abr. 2018.

BEZERRA, M. K. A.; SILVA, A. R. V.; SANTOS, L. C. S.; OLIVEIRA, M. F. A. **Apoio à amamentação: um guia acolhedor para mães, familiares e profissionais de saúde.** 1. ed. Maceió: Agência de Produção Editorial de Alagoas – APEAL, 2024. Disponível em: <https://apealeditora.com.br/Produtos/Detalhes/514845>. Acesso em: 31 mar. 2025.

BEZERRA, Myrtis; FERREIRA, Maria Beatriz Leal de Lima; SILVA, Esther Cândido da; BARROS, Isabely Oliveira Tenório; CIRINO, Adonay Guedes. **“Amamenta, HUPAA”: um projeto que apoia o aleitamento materno.** *Revista Extensão em Debate*, v. 14, n. 22, 2025. Disponível em: <https://www.seer.ufal.br/index.php/extensaoemdebate/article/view/17156>. Acesso em: 31 mar. 2025.

SILVA, N. M.; WATERKEMPER, R.; SILVA, E. F.; CORDOVA, F. P.; BONILHA, A. L. Conhecimento de puérperas sobre amamentação exclusiva. Revista Brasileira de Enfermagem, v. 67, n. 2, p. 290–295, mar./abr. 2014. DOI: 10.5935/0034-7167.20140039. PMID: 24861074.

SOCIEDADE BRASILEIRA DE PEDIATRIA. **Amamentação: a base da vida.** 2021. Disponível em: https://www.sbp.com.br/fileadmin/user_upload/_21162c-DC_-_Amamentacao_-_A_base_da_vida.pdf. Acesso em: 31 mar. 2025.

NOBRE, R. S. et al. Construção e validação de material educativo sobre promoção do aleitamento materno em escolares. Revista Brasileira de Enfermagem, 2020.

SOUZA, T. O. et al. Efeito de uma intervenção educativa sobre a técnica de amamentação na prevalência do aleitamento materno exclusivo. Revista Brasileira de Saúde Materno Infantil, 2020.

ÖZTÜRK, R. et al. O efeito do apoio educacional pré-natal na autoeficácia da amamentação e na eficácia da amamentação: uma investigação semi-experimental. Revista da Escola de Enfermagem da USP, 2022.