

APOIO E INCENTIVO AO ALEITAMENTO MATERNO: Um Relato de Experiência com Gestantes na Atenção Primária à Saúde

Amanda Soares Arantes⁽¹⁾,
Erminia Fernandes Lara⁽²⁾,
Esther Carneiro Amaral⁽³⁾,
Geysana Magalhães Neres Gomes⁽⁴⁾,
Maria Clara Souza Costa⁽⁵⁾,
Maria Rita Pereira Batista⁽⁶⁾,
Márcia Ferreira Sales⁽⁷⁾

Resumo – O aleitamento materno é reconhecido como prática essencial para a saúde pública, promovendo o desenvolvimento integral da criança e reduzindo a morbimortalidade infantil. No Brasil, o Agosto Dourado, instituído pela Lei nº 13.435/2017, simboliza o “mês dourado” da amamentação e reforça a importância do leite materno como padrão ouro nutricional. Nesse contexto, realizou-se, em 19 de agosto de 2025, uma ação educativa com gestantes na Unidade Básica de Saúde Viviane Pedreira Martins, conduzida por acadêmicas de Medicina da Afya Faculdade Porto Nacional, durante as atividades de Interação Ensino, Serviço e Comunidade (IESC). Teve como objetivo promover o fortalecimento da autonomia e da autoconfiança materna no processo de amamentação durante ação de educação em saúde no agosto dourado. A metodologia incluiu exposição dialogada, demonstração prática com peça anatômica das mamas e boneco, e uma dinâmica de mitos e verdades, promovendo aprendizagem participativa e reflexiva. A ação seguiu princípios éticos, valorizando o acolhimento e o protagonismo das participantes. Os resultados evidenciaram maior segurança, compreensão e engajamento das gestantes quanto à técnica correta da pega e à importância do aleitamento como ato de vínculo e cuidado. A atividade também fortaleceu redes de apoio e desmistificou crenças populares que dificultam a prática da amamentação. Conclui-se que ações educativas desse tipo são fundamentais para o empoderamento materno, a promoção da amamentação exclusiva e a humanização da assistência na Atenção Primária à Saúde. Recomenda-se sua continuidade e ampliação durante o pré-natal e o puerpério, com apoio multiprofissional contínuo e abordagem participativa.

Palavras-chave: Aleitamento materno; Educação em saúde; Gestantes; Pega correta; Promoção da saúde.

SUPPORT AND ENCOURAGEMENT OF BREASTFEEDING: An Experience Report With Pregnant Women In Primary Health Care

¹ Graduanda do curso de Medicina do AFYA Porto Nacional. amanda23arantes@gmail.com. Lattes: <http://lattes.cnpq.br/9601469810968690>.

² Graduanda do curso de Medicina do AFYA Porto Nacional. erminialara1234567@gmail.com. Lattes: <https://lattes.cnpq.br/5990449265946453>.

³ Graduanda do curso de Medicina do AFYA Porto Nacional. esthercarneiroamaral@gmail.com. Lattes: <http://lattes.cnpq.br/6397050195049808>.

⁴ Graduanda do curso de Medicina do AFYA Porto Nacional. geysana12@gmail.com. Lattes: <http://lattes.cnpq.br/0642228779653740>.

⁵ Graduanda do curso de Medicina do AFYA Porto Nacional. mariacларasouzacostaa@gmail.com. Lattes: <http://lattes.cnpq.br/8085826843257091>.

⁶ Graduanda do curso de Medicina do AFYA Porto Nacional. mariaritapb2005@gmail.com. Lattes: <http://lattes.cnpq.br/0865642874220796>.

⁷ Professor doutor do curso de Medicina do AFYA Porto Nacional. marcia.sales@afya.com.br. Lattes: <https://lattes.cnpq.br/4388397790314091>.

Abstract – Breastfeeding is recognized as an essential public health practice, promoting the integral development of the child and reducing infant morbidity and mortality. In Brazil, Golden August, established by Law No. 13.435/2017, symbolizes the "golden month" of breastfeeding and reinforces the importance of breast milk as the nutritional gold standard. In this context, an educational activity was carried out on August 19, 2025, with pregnant women at the Viviane Pedreira Martins Basic Health Unit, conducted by medical students from Afya Faculdade Porto Nacional, during the Teaching, Service and Community Interaction (IESC) activities. Its objective was to promote the strengthening of maternal autonomy and self-confidence in the breastfeeding process during a health education activity in Golden August. The methodology included dialogued exposition, practical demonstration with an anatomical model of the breasts and a mannequin, and a myths and truths activity, promoting participatory and reflective learning. The action followed ethical principles, valuing the welcoming and protagonism of the participants. The results showed greater confidence, understanding, and engagement among pregnant women regarding the correct latch technique and the importance of breastfeeding as an act of bonding and care. The activity also strengthened support networks and demystified popular beliefs that hinder breastfeeding practices. It is concluded that educational actions of this type are fundamental for maternal empowerment, the promotion of exclusive breastfeeding, and the humanization of care in Primary Health Care. Its continuation and expansion during prenatal and postpartum periods is recommended, with continuous multidisciplinary support and a participatory approach.

Keywords: Breastfeeding; Health education; Pregnant women; Correct latch; Health promotion.

Introdução

O aleitamento materno é amplamente reconhecido como uma das práticas mais efetivas para a promoção da saúde e a redução da morbimortalidade infantil em âmbito global. Seu papel vai além do aporte nutricional, abrangendo funções imunológicas, metabólicas e emocionais essenciais para o desenvolvimento da criança (World Health Organization, 2024). O leite humano contém anticorpos, fatores anti-inflamatórios, células vivas, hormônios e componentes bioativos que contribuem para proteção contra infecções respiratórias, gastrointestinais e doenças crônicas futuras, além de favorecer o crescimento e o amadurecimento neurológico. Para a mãe, o aleitamento reduz o risco de hemorragia pós-parto, câncer de mama e ovário, diabetes tipo 2 e contribui para o fortalecimento do vínculo afetivo entre mãe e bebê.

No Brasil, a promoção do aleitamento materno é uma prioridade das políticas públicas de saúde. Desde a criação do Programa Nacional de Incentivo ao Aleitamento Materno, o país vem consolidando avanços na proteção às lactantes e no estímulo ao aleitamento exclusivo até os seis meses de vida, conforme recomendam o Ministério da Saúde e organismos internacionais. Entre essas iniciativas, destaca-se o *Agosto Dourado*, instituído pela Lei nº 13.435/2017, que estabelece o mês dedicado à intensificação das ações de conscientização sobre a amamentação. A cor dourada simboliza a excelência do leite materno, reconhecido como o "padrão ouro" para a alimentação do recém-nascido.

Apesar dos benefícios amplamente comprovados, muitas mulheres enfrentam dificuldades significativas no início da lactação. Entre os principais desafios estão a pega incorreta, dor mamilar, fissuras, insegurança diante da experiência de amamentar e influência de crenças culturais que podem levar ao abandono precoce da prática. Estudos apontam que a falta de informação adequada e a ausência de apoio profissional e familiar são determinantes importantes para o desmame anterior ao recomendado (Viana *et al.*, 2023). Assim, ações educativas se revelam essenciais para fortalecer o conhecimento das gestantes e promover autonomia e autoconfiança no processo de amamentação.

Nesse contexto, a Atenção Primária à Saúde desempenha papel central na promoção, proteção e apoio ao aleitamento materno. A APS é o espaço privilegiado para a escuta qualificada, a orientação individualizada e a construção de redes de apoio entre gestantes, puérperas e profissionais da saúde. Intervenções educativas realizadas durante o pré-natal têm impacto significativo na prevenção de intercorrências comuns e na ampliação das taxas de aleitamento exclusivo, conforme demonstram evidências recentes (Dodt *et al.*, 2022; Brasil, 2023).

Diante dessa realidade, foi desenvolvida uma ação educativa com gestantes acompanhadas na Unidade Básica de Saúde Viviane Pedreira Martins, integrada às atividades de Interação Ensino, Serviço e Comunidade (IESC), em alusão ao Agosto Dourado. A iniciativa teve como propósito promover o fortalecimento da autonomia materna, esclarecer dúvidas frequentes e ampliar a compreensão sobre a técnica correta da pega e os benefícios da amamentação, contribuindo para uma vivência mais segura, acolhida e humanizada durante o ciclo gestacional e puerperal.

Metodologia

No dia 19 de agosto de 2025, no período vespertino, foi desenvolvida uma ação educativa sobre amamentação, na Unidade Básica de Saúde Viviane Pedreira Martins, com a participação de gestantes acompanhadas no pré-natal. A atividade integrou a programação do agosto dourado e foi conduzida pelas acadêmicas do 4º período do curso de medicina da Afya Faculdade Porto Nacional, durante as práticas de Interação Ensino, Serviço e Comunidade (IESC).

A prática baseou-se em três momentos educativos principais: Exposição dialogada sobre a importância da amamentação, fisiologia da lactação e técnica da pega correta;

Demonstração prática utilizando peça anatômica de mamas e boneco, simulando posições adequadas, exemplos de pega efetiva, observação de lábios evertidos, aréola inferior introduzida na boca e alinhamento adequado mãe-bebê, mamilos invertidos (Brasil, 2023); Mitos e verdades, em formato interativo, valorizando dúvidas, experiências prévias e conhecimentos populares trazidos pelas gestantes.

Toda a ação respeitou os princípios éticos para atividades com seres humanos, conforme Resolução n.º 466/2012 do Conselho Nacional de Saúde, assegurando voluntariedade, sigilo e ambiente acolhedor. A estratégia adotada possibilitou a participação ativa e construção coletiva de saberes, elemento essencial para aprendizagem significativa em saúde (Organização Pan-Americana Da Saúde, 2024). A simulação prática foi um recurso facilitador, permitindo que as gestantes identificassem, de maneira visual e palpável, aspectos corretos e incorretos da pega.

Discussão

A realização da ação educativa permitiu observar a importância das metodologias participativas no processo de promoção da saúde, sobretudo no contexto da amamentação. A roda de conversa, enquanto estratégia de aproximação e escuta qualificada, possibilitou que as gestantes compartilhassem dúvidas, experiências prévias, inseguranças e expectativas relacionadas ao aleitamento materno. Esse ambiente acolhedor favoreceu a construção coletiva do conhecimento, fortalecendo o vínculo entre as participantes e entre a equipe de saúde e a comunidade, aspecto central da Atenção Primária à Saúde (OPAS, 2024).

A demonstração prática utilizando a peça anatômica das mamas e o boneco foi um dos momentos mais significativos da atividade. O recurso visual e tátil facilitou a compreensão da técnica da pega correta, permitindo que as gestantes identificassem elementos essenciais, como lábios evertidos, aréola inferior mais posicionada na boca do bebê, alinhamento corporal e sinais de sucção eficaz. Essa abordagem está alinhada às recomendações do Ministério da Saúde (Brasil, 2023), que enfatiza a importância da orientação prática e individualizada para prevenir complicações comuns no início da lactação.

Tais estratégias demonstram impacto positivo comprovado na literatura. Segundo Dodt *et al.* (2022), ações educativas que abordam diretamente a técnica da pega reduzem significativamente a ocorrência de fissuras mamilares, ingurgitamento

e dor — fatores

frequentemente associados ao desmame precoce. Da mesma forma, Viana *et al.* (2023) reforçam que intervenções ainda no pré-natal fortalecem a autoconfiança materna, promovem maior adesão ao aleitamento exclusivo e auxiliam no enfrentamento dos desafios iniciais da amamentação. Assim, a ação realizada contribuiu para minimizar inseguranças e preparar as gestantes para o puerpério, período considerado crítico para o estabelecimento da lactação.

Outro aspecto relevante foi a dinâmica de mitos e verdades, que desempenhou papel fundamental na desconstrução de crenças populares que dificultam a prática do aleitamento, como o mito do “leite fraco” ou a indicação de chás e água para o recém-nascido. O debate aberto, aliado à fundamentação científica, permitiu que as gestantes compreendessem a importância do leite materno como alimento exclusivo até os seis meses, conforme orientado pela Organização Mundial da Saúde (2024). Esse processo de esclarecimento fortalece o poder decisório das mulheres, gerando autonomia e promovendo práticas de cuidado mais seguras e consistentes.

Além disso, observou-se o fortalecimento das redes de apoio entre as gestantes, que se reconheceram em vivências comuns e encontraram suporte umas nas outras. O apoio social é amplamente descrito como determinante para o sucesso da amamentação, influenciando diretamente a autoeficácia materna e a duração do aleitamento exclusivo (Organização Pan-Americana Da Saúde, 2024). Essa troca de experiências forma um alicerce importante para o enfrentamento dos desafios que surgem nas primeiras semanas pós-parto.

Para as acadêmicas, a experiência possibilitou o desenvolvimento de competências essenciais à formação médica, tais como comunicação empática, habilidade de educação em saúde, trabalho em equipe e compreensão ampliada do cuidado integral à gestante. A vivência prática no território fortalece a aprendizagem significativa e aproxima os estudantes da realidade da Atenção Primária, reafirmando seu papel estratégico na promoção da saúde materno-infantil.

Assim, a ação educativa mostrou-se um espaço potente de aprendizagem, acolhimento, escuta ativa e empoderamento, contribuindo para a promoção do aleitamento materno e para o fortalecimento da autonomia das gestantes, em consonância com as diretrizes nacionais e internacionais de promoção da saúde.

Considerações Finais

A ação educativa

realizada durante o Agosto Dourado demonstrou-se uma estratégia eficaz e significativa para o fortalecimento do conhecimento, da autonomia e da autoconfiança das gestantes no processo de amamentação. Por meio de uma abordagem participativa, pautada no diálogo, na escuta qualificada e no uso de recursos práticos, foi possível promover um ambiente acolhedor que favoreceu a troca de experiências, a desconstrução de mitos e a aprendizagem significativa sobre a pega correta e os benefícios do aleitamento materno.

Os resultados observados reforçam a relevância das intervenções educativas no pré-natal, especialmente no contexto da Atenção Primária à Saúde, que se configura como o principal espaço de promoção e apoio ao aleitamento materno. Gestantes bem informadas e apoiadas apresentam maior probabilidade de estabelecer e manter o aleitamento exclusivo, reduzindo intercorrências como fissuras mamilares, ingurgitamento e dor — fatores amplamente descritos na literatura como determinantes do desmame precoce. Além disso, a criação de redes de apoio entre as participantes contribuiu para fortalecer o sentimento de pertencimento e a segurança emocional, aspectos fundamentais para o sucesso da prática.

A participação ativa das gestantes, aliada ao acolhimento e às orientações baseadas em evidências científicas, mostrou-se essencial para favorecer a autonomia feminina e a tomada de decisões conscientes sobre o cuidado com seus filhos. Esse tipo de intervenção também fortalece a humanização da assistência, na medida em que reconhece a mulher como protagonista do processo e valoriza suas vivências, dúvidas, expectativas e necessidades individuais.

No âmbito da formação médica, a experiência proporcionou às acadêmicas a oportunidade de vivenciar a realidade da Atenção Primária, desenvolvendo habilidades de comunicação, educação em saúde, empatia e trabalho em equipe — competências fundamentais para a prática clínica e para a atuação humanizada no Sistema Único de Saúde.

Diante dos impactos observados, recomenda-se a continuidade e a ampliação de ações educativas voltadas ao aleitamento materno ao longo de todo o período gestacional e, principalmente, no puerpério imediato, fase crítica para o estabelecimento da lactação. Intervenções regulares, conduzidas por equipes multiprofissionais capacitadas, têm potencial para fortalecer o vínculo mãe-bebê, reduzir complicações e promover práticas de cuidado mais seguras, informadas e acolhedoras.

Conclui-se que iniciativas como esta são fundamentais para a promoção da saúde materno-infantil, contribuindo para a qualificação da assistência prestada na Atenção Primária e para o empoderamento das mulheres no exercício de seus direitos reprodutivos e no cuidado integral de seus filhos.

Referências

Brasil. Ministério da Saúde. **Amamentação**. Brasília, DF: Ministério da Saúde, 2023. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-de-a-a-z/a/aleitamento-materno>. Acesso em: 22 out. 2025.

Dotz, R. C. M. *et al.* A pega correta como prevenção de lesões mamilares: revisão integrativa. *Revista Latino-Americana de Enfermagem*, Ribeirão Preto, v. 30, p. e3550, 2022. DOI: 10.1590/1518-8345.5904.3550.

Organização Pan-Americana Da Saúde. **Aleitamento materno e alimentação complementar**. Washington, D.C.: OPAS, 2024. Disponível em: <https://www.paho.org/pt/topicos/aleitamento-materno-e-alimentacao-complementar>. Acesso em: 22 out. 2025.

Viana, P. S. *et al.* Desafios no aleitamento materno e prática clínica. *Revista Saúde e Pesquisa*, Maringá, v. 16, n. 2, p. 1-10, 2023. Disponível em: <https://revistasaudepesquisa.com.br>. Acesso em: 26 out. 2025.

World Health Organization. **Breastfeeding**. Geneva: WHO, 2024. Disponível em: <https://www.who.int/health-topics/breastfeeding>. Acesso em: 22 out. 2025.