

EM FOCO

UNIRIO

EDIÇÃO 31 | JULHO-AGOSTO/2022



Leite materno: um alimento que vale ouro

Embora possua inúmeras vantagens já conhecidas, a amamentação ainda é um desafio para muitas famílias.

Em alusão à campanha Agosto Dourado, celebrada anualmente no Brasil e no mundo, o *Em Foco* aborda nesta edição algumas questões relacionadas à prática da amamentação, e registra eventos promovidos pela UNIRIO durante o mês de incentivo ao aleitamento materno.

POR LILIANA GLANZMANN VALLEJO

De acordo com a Organização Mundial de Saúde (OMS), o leite materno é considerado o “**alimento de ouro**” para os bebês, e deve ser oferecido exclusivamente nos primeiros seis meses de vida, seguido de amamentação contínua associada a alimentos complementares adequados, por até dois anos ou mais. Dentre vários benefícios, destaca-se que o leite materno contribui para evitar doenças como diarreia, alergia e infecções respiratórias, entre outras, por ser rico em anticorpos, além de ser gratuito, prático (a mãe pode amamentar sempre e no local que quiser) e não desperdiçar recursos naturais ou poluir o meio ambiente.

Dados do Ministério da Saúde mostram que, no Brasil, a amamentação exclusiva alcança 45,8% dos bebês com até seis meses. O percentual está próximo ao que a OMS estipulou como meta a ser atingida pelos países até 2025, que é de 50%. Além disso, seis em cada dez (60%) crianças são amamentadas até completar dois anos de idade.

Para incentivar a prática, em 1992 a OMS criou, em parceria com o Fundo das Nações Unidas para a Infância (Unicef), a Campanha Agosto Dourado: Mês de Incentivo ao Aleitamento Materno. A cor dourada está relacionada ao padrão ouro de qualidade desse alimento. No Brasil, o

45,8%

AMAMENTAÇÃO EXCLUSIVA NO BRASIL EM BEBÊS COM ATÉ SEIS MESES

50%

META ESTIPULADA PELA OMS A SER ATINGIDA ATÉ 2025



De acordo com a Organização Mundial de Saúde (OMS), o leite materno é considerado o “**alimento de ouro**” para os bebês, e deve ser exclusivo nos primeiros seis meses de vida.

Agosto Dourado foi instituído pela [Lei nº 13.435 de 2017](#), a qual estabeleceu que deverão ser intensificadas as ações de conscientização e esclarecimento sobre a importância do aleitamento materno.

Neste ano, a campanha nacional, que teve como lema “Fortalecer a Amamentação: Educando e Apoiando”, focou não só nos pais, mas também nos trabalhadores da saúde.

Agosto Dourado na UNIRIO

No dia 5 de agosto, em alusão à Semana Mundial do Aleitamento Materno (celebrada de 1º a 7 de agosto) e ao Agosto Dourado, foi inaugurado, no Hospital Universitário Gaffrée e Guinle (HUGG), o Ambulatório de Amamentação. Idealizado pela Comissão de Incentivo e Apoio ao Aleitamento Materno do HUGG, o espaço é voltado para dar suporte a mulheres com algum tipo de dificuldade em relação à amamentação, incluindo questões de insegurança quanto ao ato.

A Comissão de Aleitamento foi criada em 2019, com o objetivo de desenvolver estratégias de promoção à amamentação. Desde que foi fundado, o grupo já auxiliou mais de 160 mães e bebês. Entre as ações propostas pela Comissão, está a aquisição do selo Iniciativa Hospital Amigo da



Desde que foi fundada, a Comissão de Incentivo e Apoio ao Aleitamento Materno do HUGG já auxiliou mais de 160 mães e bebês.

Criança (IHAC). A certificação é uma iniciativa lançada no mundo inteiro pela Organização Mundial da Saúde e pela Unicef, em 1991, com o intuito de promover, proteger e apoiar o aleitamento materno no âmbito hospitalar. O selo é conferido pelo Ministério da Saúde aos hospitais que cumprem os 10 passos para o sucesso do aleitamento materno.

A presidente da Comissão e médica do HUGG Lílian Campos explicou que o grupo vem trabalhando pela certificação do Hospital Amigo da Criança desde 2019. “Os hospitais amigos da criança são instituições que se comprometem com as boas práticas no atendimento a gestantes e seus bebês, desenvolvendo ações que promovam e apoiem o aleitamento materno. A amamentação tem benefícios inquestionáveis e que já estão bem estabelecidos pela ciência para o desenvolvimento da criança até sua fase adulta. Fazer alguma coisa neste sentido é fazer alguma coisa em prol do futuro da humanidade”, afirmou.

Da mesma opinião, a professora da Escola de Nutrição Simone Ribas, que também faz parte da Comissão, acredita que essa certificação tem um significado importante do ponto de vista técnico-científico e também como política pública de saúde, pois é a principal estratégia política do Ministério da Saúde para a promoção, atenção e apoio ao aleitamento materno.



O selo IHAC tem um significado importante do ponto de vista técnico-científico e também como política pública de saúde, pois é a principal estratégia política do Ministério da Saúde para a promoção, atenção e apoio ao aleitamento materno.



Comisso



Inauguração da sala de amamentação do HUGG



Comissão de Incentivo e Apoio ao Aleitamento Materno do HUGG



Capacitação e conscientização

Segundo a professora Simone, um dos 10 passos necessários para garantir o sucesso da amamentação é a capacitação e conscientização de todos que atuam no Hospital sobre a importância do ato, incluindo profissionais de saúde, equipes de apoio à saúde, alunos e funcionários que trabalham diretamente e indiretamente com essas áreas. Simone Ribas ressalta que é preciso que a mãe seja incentivada a amamentar. Por isso, desde o pré-natal até todo o período da amamentação, ela deve ser acompanhada por profissionais capacitados, para que este objetivo seja alcançado da melhor forma.

“Todos os profissionais do Hospital que irão acompanhar esta mãe precisam falar a mesma língua. Qualquer informação tem que ser bem direcionada. É um trabalho contínuo”, esclareceu a professora.

Esse acolhimento foi fundamental para que a paciente do HUGG e futura mãe de gêmeos, Josekelly Souza, queira amamentar os filhos até os dois anos de idade. “Amamentei meus três primeiros. Quero fazer o mesmo com os gêmeos. Acho que é um benefício para mim e uma condição de vida para eles”, analisa. Josekelly preten-



Todos os profissionais de saúde que acompanham as gestantes e nutrizes precisam estar atentos às necessidades de cada paciente.

de seguir as orientações do projeto de extensão *Incentivo e Promoção do Aleitamento Materno: Trilhando o Caminho para uma Alimentação Saudável*. Coordenado pelas professoras Michelle Teixeira e Simone Ribas, o projeto visa a incentivar e apoiar o aleitamento materno por meio de dinâmicas e práticas multidisciplinares com gestantes e nutrizes atendidas na Maternidade-Escola do HUGG.

Confira o vídeo produzido pelo Núcleo de Imagem e Som da UNIRIO sobre Amamentação

Oficina de amamentação

Dando prosseguimento às comemorações do Agosto Dourado, também no dia 5 de agosto foi realizada, na Escola de Enfermagem Alfredo Pinto da UNIRIO, uma Oficina de Amamentação. Voltada para os alunos do 6º período de Enfermagem e coordenada pelas professoras Inês Menezes e Laura Johanson, do Departamento de Enfermagem Materno-Infantil, a oficina teve como objetivo orientar os futuros profissionais em relação à atenção e ao cuidado com a mãe e o bebê durante o processo de amamentação.



Oficina orienta futuros profissionais em relação à amamentação

Inês Meneses explicou que a oficina é uma forma de circular as informações e de incentivar o conhecimento. “É preciso que os profissionais de saúde desenvolvam esse papel de abordagem, acompanhamento e assistência. É muito importante a participação de todos durante o processo, para que a mãe se sinta estimulada e não substitua o aleitamento materno por alimentos industrializados”, destacou.

Encontro interdisciplinar

A Comissão de Incentivo e Apoio ao Aleitamento Materno do HUGG promoveu, no dia 11 de agosto, o VI Encontro Interdisciplinar de Aleitamento Materno. O evento, que aconteceu no Anfiteatro Geral do HUGG, teve como objetivo debater sobre a importância do aleitamento materno

e estimular a troca de experiências entre profissionais, alunos e graduados da área de saúde, conforme proposta do tema da Campanha Nacional deste ano, “Fortalecer a Amamentação: Educando e Apoiando”.

Participaram da mesa de abertura o gerente de Atenção à Saúde do HUGG, Pedro Éder Portari; a professora da Escola de Medicina e Cirurgia (EMC/UNIRIO) Maria Marta Tortori; o gerente de Pesquisa e Ensino do HUGG, Daniel Aragão; a responsável pela área Técnica de Saúde da Mulher, Criança, Adolescente e Aleitamento Materno da Secretaria de Saúde do Estado do Rio de Janeiro, Márcia Monteiro; e a professora da Escola de Enfermagem (UNIRIO) Inês Meneses. O encontro contou com palestras e mesas de debates.

Durante a programação, foi ressaltada a importância da integração entre os cursos de Medicina, Enfermagem e Nutrição como estratégia para formação dos futuros profissionais nessa área de amamentação.



Marca da campanha de incentivo ao aleitamento materno 2022

Mesa de palestrantes no VI Encontro Interdisciplinar de Aleitamento Materno



Troca de experiências entre os cursos é fundamental para avançar no processo de conscientização e formação de alunos.



Capa do Guia de Incentivo, Apoio e Proteção ao Aleitamento Materno

“Precisamos nos misturar mais. Esta troca de experiências entre os cursos é fundamental para avançarmos no processo de conscientização e formação de nossos alunos. Precisamos desenvolver mais pesquisas e projetos de extensão interdisciplinares voltados para esta área”, declarou o professor e gerente de pesquisa Daniel Aragão.

A professora Maria Marta Tortori também afirmou que é necessário avançar na parte prática. “É por meio da prática que os estudantes se sentem mais envolvidos. Os projetos de extensão nos permitem interagir e nos dão a possibilidade de exercer a prática, juntamente com a sociedade. A questão da curricularização da extensão pode nos apoiar neste processo. Podemos avançar nessa questão”, disse.

Incentivo, apoio e proteção ao aleitamento materno

Com o propósito de responder de forma prática e lúdica às principais dúvidas que podem vir a ocorrer durante o processo da amamentação, a Comissão de Incentivo e Apoio ao Aleitamento Materno do HUGG desenvolveu, em 2021, o [Guia de Incentivo, Apoio e Proteção ao Aleitamento Materno](#). A publicação indica as principais vantagens que o leite materno traz para a crian-

ça, para a mãe e para a sociedade, além de ressaltar os direitos que devem ser assegurados para a mulher que amamenta.

Vale destacar que o Guia não é direcionado apenas para as mães, mas para toda a família, pois o suporte familiar é essencial nessa fase.



Guia de Incentivo, Apoio e Proteção ao Aleitamento Materno - UNIRIO

Dicas de ouro



Alimentação da mãe:

O ideal é ter uma alimentação variada e equilibrada, atendendo as necessidades aumentadas de calorias e proteínas no período da amamentação,

além de vitaminas e minerais. Prefira sempre alimentos *in natura* ou minimamente processados, como vegetais, legumes, frutas, carnes, ovos e cereais, evitando os ultraprocessados.



Atenção à hidratação:

É preciso beber muita água, evitar bebidas alcóolicas e refrigerantes.



Como saber se é hora de alimentar o bebê?

Acorda; Faz barulhinho; Suga a mão; Mexe a cabeça procurando o bico do peito; Chora.



Sinais quando o bebê está satisfeito:

Para de mamar; Larga o peito; Adormece.

O aleitamento materno está presente nos Objetivos do Desenvolvimento Sustentável (ODS/Agenda 2030-ONU), que destacam os vínculos entre amamentação e boa nutrição, segurança alimentar, sustentabilidade e redução das desigualdades:



JULHO ~ AGOSTO / 2022

INFORMATIVO ELETRÔNICO DA UNIVERSIDADE FEDERAL DO ESTADO DO RIO DE JANEIRO

Edição

Daniela de Oliveira Pereira

Revisão

Simone Bastos Rodrigues

Programação Visual e Ilustração (capa)

Bruno Tostes de Aguiar

Imagens de fundo (miolo)

Freepik

SUGESTÕES DE PAUTA: COMUNICACAO@UNIRIO.BR