



OFICINAS DE
ALEITAMENTO
MATERNO:

guia para o enfermeiro

Ana Karoline C.O. Rodrigues
Debora Araujo Pimenta
Maria da Guia dos Santos
Helena Portes Sava de Farias



Formato: 12 x 18 cm

Livro Digital: ISBN 978-85-94431-05-9


epitaya

Epitaya Propriedade Intelectual Editora LTDA

OFICINAS DE ALEITAMENTO MATERNO: GUIA PARA O ENFERMEIRO

**Ana Karoline C. O. Rodrigues
Debora Araujo Pimenta
Maria da Guia dos Santos
Helena Portes Sava de Farias**

1ª Edição



Epitaya Propriedade Intelectual Editora LTDA

Rio de Janeiro - RJ
2018

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)
(eDOC BRASIL, Belo Horizonte/MG)

O32 Oficinas de aleitamento materno [recurso eletrônico]: guia para o enfermeiro / Ana Karoline Corrêa de Oliveira Rodrigues... [et al.].

– Rio de Janeiro (RJ): Epitaya, 2018.

84 p. : 12 x 18 cm

Formato: PDF

Requisitos de sistema: Adobe Acrobat Reader

Modo de acesso: World Wide Web

Bibliografia: p. 48-52.

ISBN 978-85-94431-05-9

1. Amamentação. 2. Incentivo à amamentação. 3. Lactentes – Nutrição. I. Rodrigues, Ana Karoline Corrêa de Oliveira. II. Pimenta, Debora Araujo. III. Santos, Maria da Guia dos. IV. Farias, Helena Portes Sava de.

CDD 649.3

Epitaya Propriedade Intelectual Editora Ltda
1^o Edição - Copyright © 2018 dos autores
Direitos de Edição Reservados à Epitaya Propriedade Intelectual Editora Ltda.

Nenhuma parte desta obra poderá ser utilizada indevidamente, sem estar de acordo com a Lei nº 9.610/98.

Foi feito o depósito Legal na Fundação Biblioteca Nacional, de acordo com as Leis nºs 10.994, de 14/12/2004 e 12.192, de 14/01/2010.

CONSELHO EDITORIAL

EDITOR RESPONSÁVEL	Bruno Matos de Farias
ASSESSORIA EDITORIAL	Helena Portes Sava de Farias
MARKETING / DESIGN	Gercton Bernardo Coitinho
DIAGRAMAÇÃO	Bruno Matos de Farias
CAPA	Bruno Matos de Farias
PREPARAÇÃO DE ORIGINALS / REVISÃO	Helena Portes Sava de Farias

APRESENTAÇÃO

Este material é fruto do Trabalho de Conclusão de Curso (TCC) das autoras do Curso de Enfermagem, intitulado **Aleitamento materno: dificuldades, mitos, benefícios e soluções**. Durante a pesquisa foi evidenciado a necessidade da elaboração de um projeto que norteasse os enfermeiros na condução de oficinas sobre aleitamento materno para as gestantes, puérperas e sua família. Dessa forma, este material foi elaborado para você enfermeiro. Aqui, você encontrará quatro oficinas delineadas juntamente com todo o material de apoio necessário para implementação imediata.

Este material tem por objetivo auxiliar no esclarecimento quanto às estratégias educativas a serem realizadas com as gestantes e sua família a fim de aproveitar os benefícios da amamentação exclusiva ao máximo.

Sabe-se que o aleitamento materno é um momento único e cheio de emoções. Porém, este podem vir acompanhado de insegurança e sentimentos conflitantes. Com isso, a equipe de enfermagem e de saúde deve estar sempre ao lado da mulher e de toda a família para orientá-los. O ensinamento adequado favorecerá a vivência de uma das experiências mais maravilhosas na vida da mulher fortalecendo o vínculo mãe-filho, além do desenvolvimento saudável do bebê.

Para o desenvolvimento deste projeto são necessários quatro encontros. Recomenda-se como materiais de apoio o uso de slides, mamas feitas de meia e algodão, vídeos educativos e dinâmicas.

Sugere-se que as oficinas sejam realizadas em roda de conversa para que os integrantes tenham total liberdade para sanar suas dúvidas. Esse modelo proporciona um bate papo com interação e possibilita um momento único de socializar atitudes e pensamentos com o objetivo de estimular a troca de informações e de reflexão para a ação. Dessa maneira, o encontro não se torna cansativo, uma vez que as pessoas acabam interagindo uns com os outros, pois todos participam, expõe suas opiniões e esclarecem suas dúvidas.

Para tanto, em cada encontro deve ser abordado um tema diferente. Os temas escolhidos foram aqueles mais citados durante a revisão de literatura realizada durante a construção do TCC, dentre eles:

- Oficina 1: Benefícios do aleitamento materno;
- Oficina 2: Cuidados com as mamas;
- Oficina 3: Armazenamento do leite materno, pomadas e bicos artificiais;
- Oficina 4: Mitos sobre a amamentação.

Nosso material está separado por capítulos. No primeiro apresentamos os conceitos sobre aleitamento materno. Dentre o segundo e quinto capítulos estão as descrições das oficinas mencionadas acima. E para finalizar, no capítulo seis listamos uma série de dinâmicas que podem ser realizadas com o grupo.

Bom trabalho!

Boa leitura!

Rio de Janeiro, 1 de julho de 2018.

Profa. MSc. Helena Portes Sava de Farias
Enfermeira e Professora do
Centro Universitário Augusto Motta - UNISUAM

SUMÁRIO

CAPÍTULO 1: ALEITAMENTO MATERNO.....	07
CAPÍTULO 2: OFICINA 01 - BENEFÍCIOS DA AMA- MENTAÇÃO.....	10
CAPÍTULO 3: OFICINA 02 - CUIDADOS COM AS MAMAS.....	28
CAPÍTULO 4: OFICINA 03 - ARMAZENAMEN- TO DO LEITE MATERNO, USO DE POMADAS E BICOS ARTIFICIAIS.....	40
CAPÍTULO 5: OFICINA 04 - MITOS SOBRE A AMAMENTAÇÃO.....	55
CAPÍTULO 6: DINÂMICAS DE GRUPO.....	67
MINI CURRÍCULO.....	83



CAPÍTULO 1
Aleitamento Materno

O aleitamento materno contribui para a saúde e desenvolvimento da criança, no vínculo afetivo entre mãe e filho, além de agregar benefícios calóricos e proteicos. A água que é o maior componente do leite tem o papel fundamental de regulação da temperatura corporal. O colostro é o leite inicial da amamentação, rico em proteínas protetoras em especial a imunoglobulina secretória A, que age contra infecções e alergias alimentar.

O leite maduro garante taxas de crescimento adequadas e o carboidrato do leite favorece a absorção de cálcio fornecendo galactose para mielinização do sistema nervoso central (componente importante da maturidade cerebral porque facilita a transmissão de impulsos nervosos no SNC).

As vitaminas e minerais são necessários para o crescimento e desenvolvimento, trazendo benefícios para mulheres tais como menor sangramento prevenindo anemia, efeito contraceptivo por seis meses se combinado ao aleitamento materno exclusivo, recuperação do peso e menor prevalência de câncer de mama, ovário e endométrio (BRASIL, 2015).

Dessa forma, a família desempenha um papel importante cuidando, encorajando e apoiando a mãe a ter uma boa relação com a amamentação. As oficinas descritas neste material foram criadas para serem desenvolvidas para puérperas, gestante, pais e avós, pois o apoio de outras pessoas e uma união estável exercem influências positivas na duração do aleitamento (FALEIROS et al, 2014).



CAPÍTULO 2

BENEFÍCIOS DA AMAMENTAÇÃO

O aleitamento materno é a mais sábia estratégia natural de vínculo, afeto, proteção e nutrição para a criança e constitui a mais sensível, econômica e eficaz intervenção para redução da morbimortalidade infantil (BRASIL, 2009).

A amamentação é um momento muito especial na vida da mulher, onde ocorre a formação de um forte vínculo entre mãe e bebê. Vínculo esse que pode vir a ser quebrado por fatores intrínsecos e extrínsecos.

Atualmente existem vários estudos que comprovam e qualificam os benefícios do leite materno, sendo a melhor fonte de amamentação para o bebê.

Vários são os argumentos que favorecem a prática da amamentação, valendo res-

12 saltar que as crianças de menor nível socioeconômico são as mais vulneráveis e que o leite materno, além de proteger contra várias infecções, apresenta benefícios em longo prazo na diminuição dos riscos de doenças crônicas decorrentes da alimentação inadequada, como obesidade, hipertensão e dislipidemias, assim como o diabetes melittus tipo I, estimando-se, nesse último caso, que 30% das ocorrências poderiam ser prevenidas se 90% das crianças até três meses não recebessem leite de vaca (GERSTEIN, 2009).

Segundo o Ministério da Saúde, o gasto médio mensal com a compra de leite para alimentar um bebê nos primeiros seis meses de vida no Brasil, em 2004, variou de 38% a 133% do salário-mínimo, dependendo da marca da fórmula infantil, acrescentando-se, ainda, a esse gasto, os

custos com mamadeiras, bicos, gás de cozinha, além de eventuais gastos decorrentes de doenças, que são mais comuns em crianças não amamentadas. Não amamentar pode significar sacrifícios financeiros para a família, sendo que essa economia nos gastos poderia ser utilizada em outras despesas da família, proporcionando um maior bem-estar social (BRASIL, 2009).

Apesar de todas as evidências científicas provando a superioridade da amamentação sobre outras formas de alimentar a criança pequena, e apesar dos esforços de diversas organizações nacionais e internacionais, as taxas de aleitamento materno no Brasil, em especial as de amamentação exclusiva,

estão bastante abaixo do recomendado, e o profissional de saúde tem um papel fundamental na reversão desse quadro (BRASIL, 2009).

O leite materno contribui para o bebê protegendo de possíveis doenças. Ele evita mortes infantis, diarreia, infecção respiratória, diminui o risco de alergias, diminui o risco de hipertensão, colesterol alto e diabetes, reduz a chance de obesidade, melhor nutrição, efeito positivo na inteligência, melhor desenvolvimento da cavidade bucal, proteção contra câncer de mama, evita nova gravidez, outras possíveis vantagens para as mulheres; menores custos financeiros; promoção do vínculo afetivo entre mãe e filho (BRASIL, 2015).

O primeiro material levado para compartilhar as informações com o grupo é um infográfico apresentando vantagens do aleitamento materno para o bebê.

Amamentação Exclusiva

VANTAGENS PARA O BEBÊ

Segundo o Ministério da Saúde, até os seis meses o bebê deve se alimentar exclusivamente de leite materno, pois o mesmo oferece todos os nutrientes que ele precisa.



1 SUA FÓRMULA

Contêm vitaminas, minerais, gorduras, açúcares e proteínas.



2 LEITE MATERNO X LEITE DE VACA

O leite materno possui muitas substâncias nutritivas e de defesa, que não se encontram no leite de vaca e em nenhum outro leite.



3 DIGESTÃO DO LEITE

É um alimento de fácil digestão sendo assim o bebê que mama no peito poderá evacuar toda vez que mamar, ou passar até uma semana sem evacuar. É considerado normal. O aspecto desse cocô geralmente é mole.



4 MITO OU VERDADE

"LEITE FRACO"

O leite da mãe é adequado, completo, equilibrado e suficiente para o seu filho. Ele é um alimento ideal. Não existe leite fraco.



**SEJA A FAVOR DA
AMAMENTAÇÃO EXCLUSIVA,
COMPARTILHE ESSA IDEIA!**

Fonte das imagens: Pixabay

Ana Karoline Correa de Oliveira Rodrigues; Debora Araujo Pimenta e Maria da Guio dos Santos. Bacharel em Enfermagem, Centro Universitário Augusto Motta, Rio de Janeiro, Brasil - 2018. Professora Msc. Helene Portes Sava de Farias

Fonte: Criado pelas autoras (2018).

Vantagens para a mãe, o pai e a família

O olho no olho e o contato contínuo entre mãe e filho fortalecem os laços afetivos. Já o envolvimento do pai e familiares favorece o prolongamento da amamentação.

Amamentar logo que o bebê nasce estimula a produção de dois hormônios: a prolactina, estimulando a produção do leite e a ocitocina, estimulando a contração uterina, diminuindo assim o sangramento pós-parto.

Diante de tantos benefícios, o bebê deve ser colocado no peito logo após o nascimento, ainda na sala de parto. É um método natural de planejamento familiar.

A amamentação constitui um ótimo meio de evitar uma nova gravidez. Isto se consegue quando três condições ocorrem: a mãe ainda não menstruou após o parto, o bebê tem menos de seis meses e a amamentação é exclusiva durante o dia e também durante a noite. É recomendado oferecer até o sexto mês, somente o peito. **O bebê deve mamar sempre que quiser, inclusive durante a madrugada. Isto diminui a chance de nova gravidez se a mãe ainda não menstruou.**

Desta maneira, o seu corpo continua produzindo quantidade suficiente de hormônios que ajudam a evitar filhos além de diminuir o risco de câncer de mama e de ovários.

OBJETIVO

- **Estimular o aleitamento materno exclusivo até os seis meses;**
- **Orientar quanto ao aleitamento materno de forma complementar até os dois anos;**
- **Discutir sobre a importância do aleitamento materno e suas contribuições para a redução do desmame precoce, desnutrição e índice de morbimortalidade infantil melhorando efetivamente a qualidade de vida dos lactentes.**

MATERIAIS NECESSÁRIOS: SLIDES, VÍDEOS E INFOGRÁFICO.

Metodologia: O encontro fará uma aproximação e interação dos profissionais com as pessoas que começarão a participar do grupo. Será realizada uma dinâmica de apresentação chamada: **Dinâmica do Rolo de Barbante** (ver lista de dinâmicas no capítulo VI).

Após a dinâmica será feito uma roda de conversa para o enfermeiro explicar os objetivos dos encontros e os slides do primeiro encontro. Para sanar todas as dúvidas será apresentado um vídeo com orientações e um infográfico.

Resultados esperados: Espera-se que esse encontro contribua para o aumento do número de crianças em amamentação exclusiva, desenvolvendo as técnicas corretas de amamentação evitando o desmame precoce, em vista a sensibilização da comunidade sobre a importância da amamentação exclusiva.



A Amamentação e seus Benefícios

Sua composição

- Vitaminas,
- Minerais,
- Gorduras,
- Açúcares,
- Proteínas,

Todos apropriados para o organismo do bebê;

Possui muitas substâncias nutritivas e de defesa que não se encontram no leite de vaca e em nenhum outro leite

Vantagens para o bebê

- *Evita diarreia;*
- *Evita infecção respiratória;*
- *Diminui o risco de alergias;*
- *Diminui o risco de hipertensão, colesterol alto e diabetes;*

Vantagens para o bebê

- Reduz a chance de obesidade;
- Melhor nutrição;
- Efeito positivo na inteligência;
- Melhor desenvolvimento da cavidade bucal.

Vantagens para a mãe

- Proteção contra câncer de mama;
- Evita nova gravidez enquanto não há menstruação;
- Ajuda ao útero se contrair mais rapidamente;
- Diminui o sangramento pós parto;
- Aumenta o vínculo mãe-bebê.

Vantagens para Família

- Menores custos financeiros;
- Promoção do vínculo afetivo entre toda a família.



AMAMENTAÇÃO. UM GANHO PARA A VIDA TODA.

Você não sabe o que seu filho vai ser quando crescer. Mas com leite materno, você o ajuda a chegar lá.

Amamente seu filho por 2 anos ou mais. Durante os 6 primeiros meses, só o leite materno.

Busque orientação com um profissional de saúde.

136

Fonte: BRASIL (2014)

Bibliografia:

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. *Promovendo o Aleitamento Materno 2ª edição, revisada. Álbum seriado 18p.* Brasília: Ministério da Saúde, 2007.

Trabalho realizado por:

Ana Karoline Corrêa de Oliveira Rodrigues
Debora Araujo Pimenta
Maria da Guia dos Santos
Bacharel em Enfermagem, Centro Universitário Augusto Motta, Rio de Janeiro, Brasil - 2018.

Orientado Por: Prof.ª Msc.
Helena Portes Sava de Farias

Os slides estão disponíveis para download no link:

<https://drive.google.com/open?id=1fK00hvn9SHnS06WnlaSeQNkPt-HFfliC>



Sugestão de Vídeo:

O seguinte vídeo traz a visão de uma mãe, sobre os benefícios da amamentação para ela mesma. São 10 tópicos repletos de benefícios para as mães que poucas sabem.

A autora do vídeo se chama Shirley, formada em Relações Públicas e, Publicitária por formação (UFSM), com Pós-graduação em Administração e Organização de Eventos (SE-NAC) e Master em Marketing (ESPM). Criou o canal chamado: Macetes de Mãe para ser um meio de comunicação a mais sobre o seu blog, Macetes de Mãe. Possui dois filhos e fundou o blog para ajudar outras mães e trocar informações.

Ficha técnica do vídeo

Autor: Macetes de Mãe

Tempo: 4:20

Título: Amamentação: 10 Benefícios que ninguém te conta

Link: <https://www.youtube.com/watch?v=Hs5nnW2i0tk>



AMAMENTAÇÃO: 10 BENEFÍCIOS QUE NINGUÉM TE CONTA

Referências:

FALEIROS, F.T.V. et al. Aleitamento materno: fatores de influência na sua decisão e duração. **Rev. Nutr., Campinas**, 19(5): 623-630, set./out, 2006. Disponível em: <http://revista-cientifica.facmais.com.br/wpcontent/uploads/2016/06/1%20Aleitamento%20Materno%20%20fatores%20que%20influenciam%20o%20desmame%20precoce.pdf>

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. **Promovendo o Aleitamento Materno** 2ª edição, revisada. Álbum seriado 18p. Brasília: Ministério da Saúde, 2007. Disponível em: <http://www.redeblh.fiocruz.br/media/albam.pdf>

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica Saúde da criança: aleitamento materno e alimentação complementar. 184 p. **CADERNOS DE ATENÇÃO BÁSICA; n. 23**. 2. ed. Brasília: Ministério da Saúde, 2015. Disponível em: http://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/saude_crianca_aleitamento_materno_cab23.pdf



CAPÍTULO 3
CUIDADOS COM AS MAMAS

Durante a gestação, a mama ainda vem sendo preparada para toda essa mudança que sofrerá. É nesta fase que as mães aprendem tudo sobre aleitamento.

É de suma importância que a gestante saiba a importância da amamentação, as técnicas de posicionamento e os cuidados com as mamas a serem tomados. Durante o pré-natal, na consulta de enfermagem, a mãe receberá orientações do enfermeiro sobre o assunto, de forma a evitar problemas na hora da amamentação

OBJETIVOS:

- Identificar condições indicativas de dificuldades iniciais com a técnica de amamentação, e verificar fatores associados à presença de problemas nas mamas.

- **Estimular o interesse pela amamentação, para que compreendam a sua importância e esclarecer sobre a dificuldade em amamentar.**

Material necessário: Slide, mamas feitas de pano com algodão.

Tutorial de como fazer as mamas:

Materiais necessários:

- Meia calça com algodão;
- **Linha e agulha para amarrar o bico e costurar a aréola;**
- Feltro marrom para confeccionar as aréolas;
- **Cola quente;**
- Tesoura.

Modo de fazer:

- Encher as meias com algodão até o tamanho que desejar;

- Amarre e corte o restante da meia bem rente a parte que foi amarrada;
- **Recorte o feltro em rodela para fazer a aréola;**
- Pegue a cola quente e bem no meio da rodela do feltro faça uma bolinha de cola e modele para parecer um mamilo (essa técnica serve para os mamilos protusos e invertidos);
- **Após secar costure na meia, se quiser o mamilo invertido é só costurar a parte da cola para fora e se for protuso é só costurar a parte com cola para dentro;**
- Para fazer o mamilo plano, pegue o feltro redondo e corte outro pedaço menor redondo e cole no meio e após isso costure.

Foi criado um tutorial em forma de vídeo a fim de ilustrar melhor a criação das mamas que devem ser trabalhadas no segundo encontro.

O vídeo está disponível para download no link:

<https://youtu.be/FaVvyh7sXe4I>



Metodologia: Será realizada uma dinâmica de apresentação chamada: Dinâmica das boas vindas. Tem por objetivo criar um ambiente propício para receber uma nova pessoa ou novas pessoas a um determinado grupo de trabalho ou de estudos, promove a integração e apresentação.

Resultados esperados: Espera-se que as explicações esclareçam para o público que dependendo do mamilo, podem ocorrer algumas dificuldades iniciais para amamentar. Os mamilos planos e invertidos costumam causar essa insegurança porque o bebê faz um esforço maior para fazer o leite escorrer. Contudo, isto não faz com que os mamilos invertidos e planos sejam um empecilho para a amamentação, se for orientada a pega de forma correta e os cuidados com as mamas forem adequados.

Material de Apoio:

Pega, ordenha, tipos de mamilos e cuidados com as mamas.

Como deve ser realizada a pega?

- Leve o bebê ao peito, e não o peito ao bebê. Procure se posicionar de forma confortável, com a ajuda de almofadas para apoiar os braços, se achar mais fácil.
- Para que a amamentação dê certo, o bebê precisa abocanhar toda a aréola ou boa parte dela, e não só o mamilo. A parte inferior do lábio e a língua da criança precisam chegar ao peito primeiro. Um truque é aproximar o queixo do bebê do mamilo e, quando ele abrir a boca, preencher o máximo que der da aréola lá dentro.
- Um dos sinais de que o bebê está abocanhando bem o peito é que a parte escura da mama (a aréola, em torno do mamilo) apareça o menos possível, em especial na parte de baixo.

Como é feita a ordenha manual?

Posicione seu polegar mais ou menos 4 centímetros acima do mamilo, e os outros dedos abaixo, a fim de formar um "C" em volta da aréola.

Aproxime então o polegar do indicador, pressionando a mama e ao mesmo tempo forçando a mão toda na direção do seu próprio corpo. Diminua a pressão e repita o processo, em movimentos rítmicos.

Depois de alguns minutos, rode um pouco a mão para tirar o leite de todos os ductos da mama. Quando o leite estiver saindo, incline-se um pouco para a frente e use um recipiente de boca larga, já esterilizado, para coletá-lo.



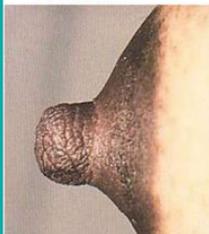
Como utilizar a bombinha elétrica?



Você colocará junto ao seio uma peça de sucção, ligará a máquina e a deixará fazer o trabalho de extrair o leite e transferi-lo para um recipiente conectado.

Tipos de mamilos

Protuso



Protuso: bico saliente

Semi-plano ou raso



Plano: bico achatado

Umbilicado ou invertido



Invertido: bico virado para dentro

Cuidados com as mamas

- Não usar cremes, pomadas, sabão ou sabonete nos mamilos.
- Evitar a espremer o peito durante a gestação para retirada do colostro, pois isto pode estimular contrações uterinas.
- Observar se o mamilo fica saliente ou se retrai quando a aréola é puxada não tem importância para a amamentação. A criança mama a aréola e não o bico.

Nenhum tipo de bico impede a amamentação!!!

Bibliografia:

Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde
Promovendo o Aleitamento Materno 2ª edição, revisada. Brasília: 2007
Álbum seriado. 18p

Trabalho realizado por:

Ana Karoline C. O. Rodrigues
Debora Araujo Pimenta
Maria da Guia dos Santos

Orientadora: Profª Msc. Helena Portes Sava de Farias

Bacharel em Enfermagem - Centro Universitário Augusto Motta
Rio de Janeiro, Brasil - 2018

Os slides estão disponíveis para download no link:

https://drive.google.com/open?id=10gqrUyjknFDHp_I4WOBkXjl-8CrZKEBGQ



Sugestões de vídeos:

A autora dos vídeos se chama Kelly Oliveira, formada em Medicina na Unicamp, Pediatra pela Universidade de São Paulo, especialização em Cardiologia Pediátrica no Instituto Dante Pazzanese de Cardiologia. Especialização em Alergia e Imunologia na Unifesp (em andamento). É consultora internacional de Amamentação. Dedicar-se atualmente às áreas de amamentação e alimentação infantil, pelo método Baby-Led-Weaning (BLW). Conquistou o Título de Especialista em Pediatria pela Sociedade Brasileira de Pediatria. Idealizadora do cuidado humanizado e integral das crianças. Atua também como pediatra em dois hospitais do SUS em parceria com Hospital Israelita Albert Einstein. Atende também em consultório particular no Espaço Médico Descomplicado.

Ficha técnica do vídeo 1:**Autora: Kelly Oliveira****Tempo: 2:15****Título: Massagem e ordenha****Link: <https://www.youtube.com/watch?v=L9F-lkvVaRY>****Ficha técnica do vídeo 2:****Autora: Kelly Oliveira****Tempo: 4:47****Título: Pega e posições para amamentar****Link: <https://www.youtube.com/watch?v=ICWfD6iLg8E>**

Referências:

BARBOSA, G.E.F et al. Dificuldades iniciais com a amamentação. **Rev Paul Pediatr.**;35(3):265-272, 2017.

Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/rpp/v35n3/0103-0582-rpp-2017-35-3-00004.pdf>

BRASIL. Ministério da Saúde. **Secretaria de Atenção à Saúde Promovendo o Aleitamento Materno 2ª edição**, revisada. Brasília: 2007 Álbum seriado. 18p. Disponível em: <http://www.redeblh.fiocruz.br/media/albam.pdf>

SAÚDE DA CRIANÇA. Aleitamento Materno e Alimentação Complementar MINISTÉRIO DA SAÚDE 2ª edição **CADERNOS de Atenção Básica, no 23**, 2015. Disponível em: http://bvsm.sau.de.gov.br/bvs/publicacoes/saude_crianca_aleitamento_materno_cab23.pdf



CAPÍTULO 4
ARMAZENAMENTO DO LEITE
MATERNO, USO DE POMADAS E
BICOS ARTIFICIAIS

O armazenamento do leite em geladeira pode ser guardado com segurança por até 24hs ou se for congelado por até 30 dias. Antes de alimentar o bebê o leite precisa ser aquecido em banho-maria. Oferecer o leite ao bebê com copo, xícara ou colher, a fim de manter o estímulo de sucção do bebê.

Caso não haja refrigerador, o leite deve ser coletado em vasilha limpa, fervido durante 15 minutos e colocado em local fresco. Porém, esse leite só deve ser usado por até 6hs após a coleta. E lembre-se de sempre jogar fora o resto que sobrar ofertado naquele momento (BRASIL, 2007).

O Ministério da Saúde descreve os seguintes passos para se realizar a retirada desse leite:

11

PASSOS PARA COLETA DO

LEITE MATERNO

1 PRENDER OS CABELOS E USAR
UMA TOUCA DE BANHO OU PANO
AMARRADO

2 LAVAR AS MÃOS

3 HIGIENIZAR AS MAMAS

4 PROTEGER A BOCA E O NARIZ
COM PANO OU FRALDA

5 ESCOLHER UM LUGAR
LIMPO E TRANQUILO

6 PREPARAR UMA VASILHA (DE
PREFERÊNCIA UM FRASCO COM
TAMPA PLÁSTICA) FERVIDA POR
15 MINUTOS

7 MASSAGEAR O PEITO COM A PONTA DE
DOIS DEDOS INICIANDO NA REGIÃO
MAIS PRÓXIMA DA ARÉOLA INDO ATÉ A
MAIS DISTANTE DO PEITO

8 MASSAGEAR POR MAIS TEMPO
AS ÁREAS MAIS DOLORIDAS

9 APOIAR A PONTA DOS DEDOS
(POLEGAR E INDICADOR) ACIMA
E ABAIXO DA ARÉOLA,
COMPRIMINDO O PEITO

10 COMPRIMIR COM MOVIMENTOS
RÍTMICOS, COMO SE TENTASSE
APROXIMAR AS PONTAS DOS DEDOS,
SEM DESLIZAR NA PELE

11 DESPREZAR OS PRIMEIROS JATOS E
GUARDAR O RESTANTE NO RECIPIENTE

Após a ordenha, realizar o armazenamento no recipiente próprio.

Os mamilos são áreas bem sensíveis do corpo da mulher, ficando ainda mais sensíveis durante gravidez e amamentação. Para tanto, são recomendados banhos de sol de 10 a 15 minutos para fortalecer a pele. Mesmo assim é normal eles apresentarem fissuras ou rachaduras durante a amamentação. Muitas gestantes optam por usar hidratantes ou pomadas para a cicatrização, porém esses itens podem interferir na composição do leite materno. O melhor remédio é o próprio leite do peito sobre os mamilos, um remédio natural e eficaz.

44 **Uso da Mamadeira**

Até os seis meses água, chás e principalmente outros leites devem ser evitados, pois há evidências de que o seu uso está associado com desmame precoce e aumento da morbimortalidade infantil. A mamadeira, além de ser uma importante fonte de contaminação, pode influenciar negativamente na amamentação.

Observa-se que algumas crianças, depois de experimentarem a mamadeira, passam a apresentar dificuldade quando vão mamar no peito. Alguns autores denominam essa dificuldade de “confusão de bicos**”, gerada pela diferença marcante entre a maneira de sugar na mama e na mamadeira. Nesses casos, é comum o bebê começar a mamar no peito, porém, após alguns segundos, largar a mama e chorar. Como o leite na mamadeira flui abundantemente desde a primeira sucção, a criança pode estranhar a demora de um fluxo maior de leite no peito no início da mamada, pois o reflexo de ejeção do leite leva aproximadamente**

um minuto para ser desencadeado e algumas crianças podem não tolerar essa espera (BRASIL, 2015).

Não restam mais dúvidas de que a suplementação do leite materno com água ou chás nos primeiros seis meses é desnecessária, mesmo em locais secos e quentes (ASHRAF, 1993). Mesmo ingerindo pouco colostro nos primeiros dois a três dias de vida, recém-nascidos normais não necessitam de líquidos adicionais além do leite materno, pois nascem com níveis de hidratação teciduais relativamente altos.

Uso da Chupeta

Atualmente, a chupeta tem sido desaconselhada pela possibilidade de interferir negativamente na duração do aleitamento materno, entre outros motivos. Crianças que chupam

46 chupetas, em geral, são amamentadas com menos frequência, o que pode comprometer a produção de leite. Embora não haja dúvidas de que o desmame precoce ocorre com mais frequência entre as crianças que usam chupeta, ainda não são totalmente conhecidos os mecanismos envolvidos nessa associação. É possível que o uso da chupeta seja um sinal de que a mãe está tendo dificuldades na amamentação ou de que tem menor disponibilidade para amamentar (VICTORIA et al., 1997).

Além de interferir no aleitamento materno, o uso de chupeta está associado à maior ocorrência de candidíase oral (sapinho), de otite média e de alterações do palato. A comparação de crânios de pessoas que viveram antes da existência dos bicos de borracha com crânios mais modernos sugere o efeito nocivo dos bicos na formação da cavidade oral (PALMER, 1998).

Veja aqui alguns motivos listados pelo Ministério da Saúde para não incentivar o uso de mamadeiras, chupetas ou bicos intermediários.

1 - Maior risco de contaminar o leite e provocar doenças;

2 - A limpeza pode não ser adequada; Se as mãos não foram lavadas antes do preparo; Se a água utilizada para preparar o leite estiver contaminada; Se os utensílios usados no preparo do leite não foram adequadamente limpos; Se há o costume de usar mamadeira para guardar leite preparado com muita antecedência ou para sobras de mamada;

3 - Atrapalhar o aleitamento materno; As formas de sugar o peito e a mamadeira, chucas, chupetas e bicos intermediários são diferentes; o bebê pode confundir e passar a mamar errado, sem tirar do peito a quantidade de leite que necessita e passar a chorar mais, não ganhar peso ou desistir de mamar no peito;

4 - Pode modificar a posição dos dentes, prejudica a fala e a respiração e tornar

o bebê um respirador bucal; O uso prolongado de mamadeiras, chucas, bicos ou chupetas faz com que a criança fique “dentuça” e respire pela boca;

5 - É mais caro e sua preparação dá mais trabalho; A preparação de mamadeiras dá mais trabalho, gasta mais tempo e custa dinheiro;

6 - Diminui o contato entre mãe e filho. Amamentar garante o mais íntimo contato entre o corpo do bebê e o da mãe, contribuindo para o fortalecimento do vínculo afetivo.

Objetivo da oficina:

- **Esclarecer os perigos do uso de bicos e pomas;**
- **Orientar sobre os malefícios para o bebê e para a mãe.**
- **Orientar sobre o armazenamento e oferta do leite.**

Material necessário: Slides para apresentação. Pote de vidro

com tampa de rosca para armazenamento do leite.

Metodologia: Será realizada uma roda de conversa com apresentação explicativa feita pelo profissional de saúde que irá expor os pontos do encontro e realizar uma oficina com os presentes no local, mostrando as maneiras corretas de armazenamento do leite, como realizar a ordenha manual que será mostrada com mamas artificiais feitas de pano e algodão.

Resultados esperados: Esclarecer as dúvidas e acompanhar gestantes e puérperas, focando nos benefícios do aleitamento materno e prevenindo alguns problemas que poderão surgir durante a amamentação, evitando o desmame precoce. As ações realizadas objetivam a sensibilização, promoção, incentivo e apoio esta prática. O treinamento de todos aqueles que lidam direta ou indiretamente com as puérperas visa à sensibilização e à uniformidade de informações. 49

Material de Apoio:

Bibliografia

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. 7. Guia de Atenção à Saúde da Criança: 0 a 5 anos. Brasília: Ministério da Saúde, 2010.

Trabalho realizado por:

Das Kátine Gomes de Oliveira Gonçalves,
Dulce Inessa Oliveira,
Sônia de Oliveira Gomes,
Richard van Hartoghen, Carlii Landeriani,
Gabriel Akira de Oliveira, Bruni (2010)

Desenvolvido por: Prezi
Realizado por: Prezi

Armazenamento do leite

Ofereça o leite ao bebê com frequência ou a cada 2-3 horas, pois assim estimula o leite.

Lembre-se sempre de jogar fora o que sobrar.

Limpeza e conservação

Use água fervida para lavar os bicos e os mamadeiras. Não use sabão.

Armazenamento

Armazene o leite em um recipiente limpo e esterilizado. Não use leite em pó.

Uso de bicos artificiais

Use bicos artificiais quando o bebê não consegue sugar diretamente do peito.

Uso de pomadas

Use pomadas para aliviar a dor e a irritação no peito da mãe.

Vantagens do Armazenamento

- Alimentar o bebê enquanto estiver longe dele;
- Provocar um esvaziamento da mamas para alívio das mesmas;
- Prático de ser retirado;
- Econômico, pois não precisa comprar nenhum suplemento;
- É de rápido preparo.



Fonte: Brasil (2010)

Forma de Retirar (Ordenha)

- Prender os cabelos, proteger a boca e o nariz com pano ou fralda;
- Lavar as mãos;
- Higienizar as mamas;
- Preparar uma vasilha;
- Massagear o bico do peito com a ponta dos dedos;
- Apoiar a ponta de dois dedos acima e abaixo da aréola, comprimindo o peito contra o tórax;
- Desprezar os primeiros jatos.



Fonte: Brasil (2007)



Como armazenar ?

Para armazenar no refrigerador:

- Após a ordenha e ser colocado em um recipiente com tampa, deve ser guardado no refrigerador e consumido por até 24hs.

Para armazenar no congelador:

- Pode ser congelado por até 30 dias. Para consumir deve ser aquecido em banho-maria, não deixando ferver.

Caso não haja como mantê-lo refrigerado:

- O leite deve ser coletado em um recipiente previamente fervido durante 15 minutos e ser colocado em local fresco. Deve-se consumir em até 6hs.



LEMBRE-SE

Ofereça o leite ao bebê com colher, copo ou xícara, pois assim estimula a sucção.

Lembre-se sempre de jogar fora o que sobrou.

1 LAVE AS MÃOS ANTES DE OFERECER LEITE NO COPINHO PARA O BEBÊ

2 OBSERVE A TEMPERATURA DO LEITE

3 COLOQUE O BEBÊ EM POSIÇÃO SEMI-SENTADA OU SENTADA

4 APOIE A BORDA DO COPO NO LÁBIO INFERIOR DO BEBÊ PARA EVITAR QUE ELE EMPURRE O COPO PARA FORA COM A LÍNGUA. ENCAIXE O COPO ENTRE OS CANTOS DA BOCA

! O BEBÊ DEVE, COM A LÍNGUA, BUSCAR O LEITE NO COPO E NÃO O CONTRÁRIO. NÃO VIRE O COPO.

TÉCNICA DO COPINHO

Prezi

Sesc

Chupetas e Mamadeiras

- Seu uso desestimula o bebê a pegar o peito;
- Pode causar problemas na dentição da criança;
- Por ser mais fácil sugar na mamadeira, a criança acaba largando o peito;
- Pode ser fonte de bactérias quando não limpa corretamente.



Blair, 2007

Uso de pomadas

- É normal durante a amamentação os mamilos apresentarem fissuras ou rachaduras;
- Muitas gestantes optam por usarem pomadas para a cicatrização, porém elas podem interferir na composição do leite materno;
- O melhor remédio é o próprio leite do peito sobre os mamilos.

Prezi

Lembre-se sempre da higienização do frasco, das mãos, das mamas e dos utensílios que você vai usar. Isso é muito importante para manter a qualidade do leite.



Fonte: Brasil (2010)



Bibliografia

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Promovendo o Aleitamento Materno 2ª edição, revisada. Álbum seriado 18p. Brasília: Ministério da Saúde, 2007.,

Trabalho realizado por:

Ana Karoline Correa de Oliveira Rodrigues;
Debora Araujo Pimenta
Maria da Guia dos Santos
Bacharel em Enfermagem, Centro Universitário Augusto Motta, Rio de Janeiro, Brasil - 2018.

Orientado Por: Prof.ª Msc.
Helena Portes Sava de Farias



Os slides estão disponíveis para download no link:

<https://drive.google.com/open?id=1j41Z5HtOnJd9PXi316Fvei1s6b-856flf>



Referências:

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. **Promovendo o Aleitamento Materno 2ª edição**, revisada. Álbum seriado 18p. Brasília: Ministério da Saúde, 2007. Disponível em: <http://www.redeblh.fiocruz.br/media/albam.pdf>

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica Saúde da criança: aleitamento materno e alimentação complementar. 184 p. **CADERNOS DE ATENÇÃO BÁSICA; n. 23**. 2. ed. Brasília: Ministério da Saúde, 2015. Disponível em: http://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/saude_crianca_aleitamento_materno_cab23.pdf.



CAPÍTULO 5
MITOS SOBRE
A AMAMENTAÇÃO

Mesmo estando provado os benefícios do leite materno e do aleitamento para mãe e bebê, existem muitos mitos que envolvem esse momento da vida e que podem ser um empecilho para que as mães amamentem. Aqui vamos esclarecer algumas informações que são reproduzidas no dia a dia.

Objetivo: Identificar com a lactante suas necessidades, seus mitos e crenças adquiridas através da cultura para que compreendam a lactação sobre os olhos e perspectivas da nutriz e que consequentemente permitam-lhes conhecer os fatores que interferem na duração e na manutenção do aleitamento, possibilitando aos profissionais atuar de maneira mais eficaz na resolução dos problemas, prolongando a duração da lactação.

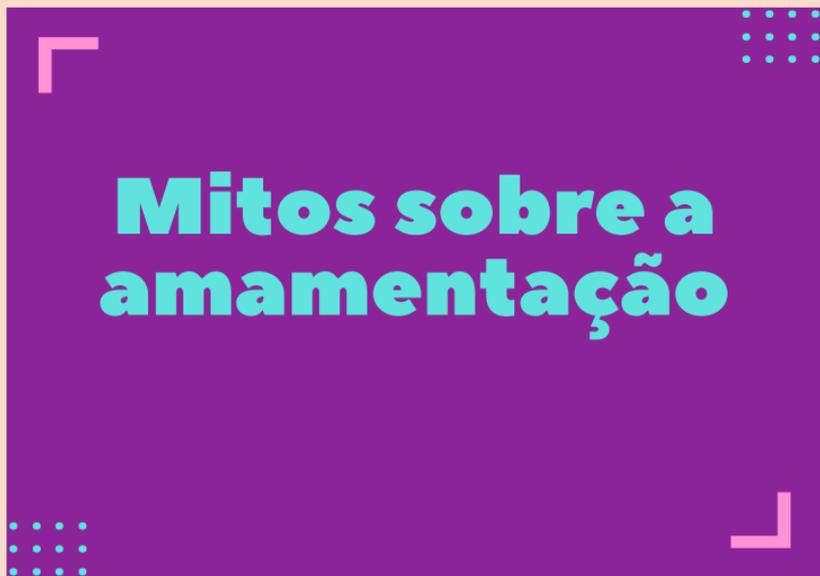
Material necessário: Slide.

Metodologia: Foram utilizados 2 artigos e 1 Manual do Ministério da Saúde para elaboração do encontro e do slide, com o intuito de ser realizada uma pequena apresentação explicativa.

Resultados esperados: Desestimular o uso de alguns costumes que não são úteis para o sucesso da amamentação, apontarem para a importância dos mitos e crenças como possíveis causas que justificam a complementação precoce, dentre eles **“leite fraco”, “pouco leite”, “o bebê não quis pegar o peito”, “o leite materno não mata a sede do bebê” e “os seios caem com a lactação”**. Evidenciar a insegurança da mulher diante questões do cotidiano materno durante a amamentação, tais como a produção de leite

materno de qualidade e em quantidade suficiente para o bebê; o choro da criança que, em geral, é associado à fome; a época correta para a introdução de água e/ou outros líquidos para o bebê, dentre outros aspectos. Assim, essas representações muitas vezes justificam a introdução precoce de outros alimentos, a oferta de chupeta e mamadeira, ou mesmo a interrupção do aleitamento materno.

Material de Apoio:



“

VERDADEIRO



OU



FALSO?

”

**Dar de mamar
faz os peitos
caírem?**



Falso.

**A queda do peito
depende de vários
fatores: hereditários,
idade, aumento de peso.**

**A própria gravidez
causa mudança na sua
forma e posição.**

**Meu leite é
fraco?**



**Falso.
Não existe leite fraco.**

**O leite materno tem
todas as substâncias na
quantidade certa que o
bebê precisa para
crescer e se
desenvolver sadio.**

**Criança que
arrota mamando
faz o peito
inflamar ou o
leite secar?**



Falso.

Não há comprovação científica desta afirmação popular.

Estresse e nervosismo atrapalham a produção de leite?



Verdade.

Estresse ou muita tensão produzem uma quantidade anormal de adrenalina, que bloqueia a ocitocina, um dos hormônios que influenciam na amamentação.

Criança que nasceu prematura (antes do tempo) ou com baixo peso (menos de 2 quilos e meio) não deve mamar no peito?



Falso.

Estes bebês podem ter dificuldades de sugar no início, mas são os que mais precisam da proteção do leite materno.

Pegar sol nos seios ajuda?



Verdade.

**O contato com os raios
solares aumenta a
produção de vitamina D
no corpo, o que
fortalece a pele do seio
e ajuda a evitar e a
cicatrizsar rachaduras
nos mamilos.**

Bibliografia:

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde Promovendo o Aleitamento Materno 2^a edição, revisada. Brasília: 2007 Álbum seriado. 18p

Trabalho realizado por:

**Ana Karoline C. O. Rodrigues
Debora Araujo Pimenta
Maria da Guia dos Santos**

**Orientadora: Prof^a Msc. Helena Portes
Sava de Farias**

Bacharel em Enfermagem
Centro Universitário Augusto Motta
Rio de Janeiro, Brasil - 2018.

Os slides estão disponíveis para download no link:

<https://drive.google.com/open?id=19g9wfXWJfCfjgJKWLsdk80PRI-Zeo2sUh>



Referências:

FALEIROS, F.T.V. et al. Aleitamento materno: fatores de influência na sua decisão e duração. **Rev. Nutr., Campinas**, 19(5):623-630, set./out, 2006. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1415-52732006000500010

CARVALHO, M. D. B.; PELLOSO, S. S.; BOSCARATO, A. C. H.; SANTANA, E. O. O significado do ato de amamentar: a visão de puérperas primigestas. **Arq. Ciênc. Saúde Unipar**, 4(1), p. 15-18, 2000. Disponível em: <http://revistas.unipar.br/index.php/saude/article/view/1004/867>

Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde Promovendo o Aleitamento Materno 2ª edição, **revisada**. **Brasília**: 2007 Álbum seriado. 18p. Disponível em: <http://www.redeblh.fiocruz.br/media/albam.pdf>



CAPÍTULO 6

DINÂMICAS DE GRUPO

1 Dinâmica do Desafio: **Material:** Caixa de bombom enrolada para presente **Procedimento:** colocar uma música animada para tocar e ir passando no círculo uma caixa (no tamanho de uma caixa de sapato) explica-se antes que é apenas uma brincadeira e que dentro da caixa tem uma ordem a ser feita por quem ficar com ela quando a música parar.

A pessoa que irá dar o comando deve estar de costas para não ver quem estar com a caixa ao parar a música, daí o coordenador faz um pequeno suspense, com perguntas do tipo: Está preparado? Você vai ter que pagar o mico viu, seja lá qual for a ordem você vai ter que obedecer, quer abrir? Ou vamos continuar?

Caso a pessoa não queira abrir a caixa, irá iniciar a música novamente, podendo-se fazer isso por algumas vezes e pela última vez

avisa que agora é para valer quem pegar agora vai ter que abrir, Ok? Esta é a última vez, e quando o felizardo o fizer terá a feliz surpresa e encontrará um chocolate sonho de valsa. Em seguida, assim que autorizado, poderá comê-lo.

Objetivos: Essa dinâmica serve para nós percebermos o quanto temos medo de desafios, pois observamos como as pessoas têm pressa de passar a caixa para o outro, mas que devemos ter coragem e enfrentar os desafios da vida, pois por mais difícil que seja o desafio, no final podemos ter uma feliz surpresa/vitória.

2 **Dinâmica do Emboladão: Esta dinâmica propõe uma maior interação entre os participantes e proporciona observar-se a capacidade de improviso, socialização, dinamismo, paciência e liderança dos integrantes do grupo.**

Faz-se um círculo de mãos dadas com todos os participantes da dinâmica. O Coordenador deve pedir que cada um grave exatamente a pessoa em que vai dar a mão direita e a mão esquerda.

Em seguida pede que todos larguem as mãos e caminhem aleatoriamente, passando uns pelos outros olhando nos olhos (para que se despreocupem com a posição original em que se encontravam).

Ao sinal, “o Coordenador pede que todos se abracem no centro do círculo” bem apertadinho.

Então, pede que todos se mantenham nesta posição como estátuas, e em seguida deem as mãos para as respectivas pessoas que estavam de mãos dadas anteriormente (sem sair do lugar).

Então pedem para que todos, juntos, tentem abrir a roda, de maneira que valha como

71 regras: Pular, passar por baixo, girar e saltar.

O efeito é que todos juntos, vão tentar fazer o melhor para que esta roda fique totalmente aberta. Ao final, pode ser que alguém fique de costas, o que não é uma contrarregra. O Coordenador parabeniza a todos se conseguirem abrir a roda totalmente! Obs: Pode ser feito também na água.

3 **Dinâmica do Nome:** Esta dinâmica propõe um “quebra gelo” entre os participantes. Ela pode ser proposta no primeiro dia em que um grupo se encontra. É ótima para gravação dos nomes de cada um. Em círculo, assentados ou de pé, os participantes vão um a um ao centro da roda (ou no próprio lugar) falam seu nome completo, juntamente com um gesto qualquer.

Em seguida todos devem dizer o nome da pessoa e repetir o gesto feito por ela.

Variação: Essa dinâmica pode ser feita apenas com o primeiro nome e o gesto da pessoa, sendo que todos devem repetir em somatória, ou seja, o primeiro diz seu nome, com seu gesto e o segundo diz o nome do anterior e gesto dele e seu nome e seu gesto e assim por diante. Geralmente feito com grupos pequenos, para facilitar a memorização.

Mas poderá ser estipulado um número máximo acumulativo, por exemplo, após o 8º deve começar um novo ciclo de 1-8 pessoas.

4 **Dinâmica do Rolo de Barbante:** Em círculo os participantes devem se assentar. O Coordenador deve adquirir anteriormente um rolo grande de barbante. E o primeiro participante deve segurar a ponta do barbante, se apresentar e jogar o rolo para alguém. A pessoa agarra o rolo, segura o barbante e joga para a próxima assim sucessivamente. Ao final torna-se uma “teia” grande. Essa dinâmica pode ser feita com diversos objetivos de demonstrar para o público que somos todos interligados e um pode contar com a ajuda do outro, sempre somando forças e deixando a teia cada vez mais forte.

5 **Dinâmica do Sorriso Milionário: Material: bolinhas de papel amassado. Procedimento: Essa dinâmica é usada para descontrair e integrar o grupo de uma forma divertida. Cada bolinha vale R\$1.000,00. O orientador distribuirá para cada pessoa do grupo 5 bolinhas de papel, essas deverão estar dispersas no local onde será realizada a brincadeira. Dado o sinal as pessoas deverão sair e procurar um companheiro, em seguida deve parar em sua frente, olhar fixamente nos olhos desse companheiro que por sua vez não pode sorrir. Quem sorrir primeiro paga uma bolinha para a pessoa a quem sorriu. Vence quem terminar a brincadeira com mais “dinheiro”, que será o milionário.**

6

Dinâmica do auxílio mútuo: Material: Pirulito para cada participante. Procedimento: Todos em círculo, de pé. É dado um pirulito para cada participante, e os seguintes comandos: todos devem segurar o pirulito com a mão direita, com o braço estendido. Não pode ser dobrado, apenas levado para a direita ou esquerda, mas sem dobrá-lo. A mão esquerda fica livre. Primeiro solicita-se que desembulhem o pirulito, já na posição correta (braço estendido, segurando o pirulito e de pé, em círculo). Para isso, pode-se utilizar a mão esquerda. O mediador da dinâmica, recolhe os papéis e em seguida, dá a seguinte orientação: sem sair do lugar em que estão, todos devem chupar o pirulito! Aguardar

até que alguém tenha a iniciativa de imaginar como executar esta tarefa, que só há uma: oferecer o pirulito para a pessoa ao lado! Assim, automaticamente, os demais irão oferecer e todos poderão chupar o pirulito.

Encerra-se a dinâmica com o objetivo para reflexão da importância do próximo em nossa vida. Abre-se a discussão que tem como fundamento maior dar abertura sobre a reflexão do quanto precisamos do outro para chegar a algum objetivo e de que é ajudando ao outro que seremos ajudados.

7 Dinâmica de Construindo uma fogueira: **Material:** palitos de sorvete ou de dente. **Procedimento:** separar os participantes em grupos menores de pelo menos 5 componentes. Oferecer a cada grupo um punhado de palitos e pedir que façam uma fogueira. Cada equipe poderá pegar palitos dos outros grupos, mas deverá proteger os seus. O líder da brincadeira deverá observar e depois ressaltar quem fez o quê em cada grupo e ressaltar os que tentaram fazer tudo sozinhos, os que ficaram só olhando, os que foram tentar pegar palitos dos outros grupos por iniciativa própria e os que souberam liderar e delegar tarefas igualmente.

O Objetivo é de mostrar a importância do trabalho em equipe, que quando unimos forças conseguimos conquistar nossas metas e sonhos. É muito difícil aprender sozinho, por isso sempre que tivermos dúvidas devemos procurar uma ajuda.

8 **Dinâmica da ilha do tesouro: Possui o objetivo de motivar, integrar o grupo, desenvolver habilidades de trabalho em equipe e superação de desafios. Materiais necessários: uma caixa de bombom e folhas de jornal.**

Execução: Coloque uma folha de jornal aberta em uma extremidade da sala com a caixa de bombom em cima. Na outra extremidade, coloque uma folha de jornal para cada dupla de participantes lado a lado. Cada dupla deverá ficar em pé sobre seus jornais. O objetivo é chegar ao outro lado sala e ser movido sem tocar os pés no chão. O jornal pode ser movido, mas não pode ser ras-

79 gado ao meio caso contrário a dupla estará fora da dinâmica. A dupla que chegar ao outro lado da sala e alcançar os bombons sem colocar os pés no chão ou rasgar o jornal ganharão o prêmio.

A dupla ganhadora será aquele que perceber que é preciso sincronia e ajuda do seu parceiro para que tudo seja feito corretamente e eles consigam alcançar os seus objetivos.

Sugestão para dinâmica: Usar 10 minutos antes da aula expositiva para dialogar com o grupo. O grupo poderá debater as vantagens do aleitamento materno para: o bebê, mãe, família e comunidade durante cerca de 10 minutos. Após este período um orientador vai listando (em cartolina) os benefícios citados,

e o coordenador vão construindo um quadro e completando o que falta.

Levantando no grupo sobre os custos do leite artificial – 5 minutos. O coordenador deve saber o valor atualizado para fazer um cálculo rápido do custo mensal de alimentar um bebê com leite artificial: • Preço da lata do Nan 1; • Quantas latas consumo/mês. Outra maneira de trabalhar é o coordenador verificar se alguém no grupo está em caso de aleitamento artificial e verificar se esta pessoa e/ou alguém do grupo sabe quanto custa a lata do leite para ficar claro o custo.

Após a aula de ordenha e pega correta, usar 10 minutos para demonstrar como esvaziar as mamas e como é a pega correta (técnica de ordenha e pega com a mama didática). Falar sobre as estocagens, do frasco e esterilização mostrando os potes corretos.

9 **Dinâmica para dar boas vindas:**
Tem por objetivo criar um ambiente propício para receber uma nova pessoa ou novas pessoas a um determinado grupo de trabalho ou de estudos, promove a integração e apresentação.

Materiais: Uma caixa e uma cópia dos “cumprimentos” para cada participante.

Cumprimentos: Beijo em cada uma das faces (Portugal e Espanha);

Dois beijos de cada lado da face (França);

Três beijos alternando as faces (Dinamarca e Bélgica);

Abraço muito apertado (Rússia e Palestina);

Aperto de mão muito forte (Alemanha).

Procedimento: Os participantes retiram da caixa um papel onde tem escrito um cumprimento.

Em seguida, dirigem-se ao resto das pessoas, cumprimentando-as de acordo com o papel retirado.

No final, torna-se interessante discutir os objetivos de cada um que esteja ali, o que deseja aprender e quais as suas dúvidas.

MINI CURRÍCULO



Ana Karoline Corrêa de Oliveira Rodrigues

Acadêmica de enfermagem pelo Centro Universitário Augusto Motta.

E-mail: ana-karoline-cor@outlook.com



Debora Araujo Pimenta

Acadêmica de enfermagem pelo Centro Universitário Augusto Motta.

E-mail: pimenta-debora@bol.com.br



Maria da Guia dos Santos

Acadêmica de Enfermagem pelo Centro Universitário Augusto Motta.

Email: maria.esn@hotmail.com



Helena Portes Sava de Farias

Mestre em Desenvolvimento Local. Professora Auxiliar no Centro Universitário Augusto Motta. Graduação em Enfermagem, Licenciatura em Letras, especialista em Saúde da Família, Enfermagem do Trabalho e Terapia Intensiva pelo Centro Universitário Augusto Motta. Organizadora do livro Educação e Saúde: produtos educativos para a promoção em saúde. Vendas pelo site: www.epitaya.com.br

E-mail: helenasava@gmail.com

Formato: 12 x 18 cm

Livro Digital: ISBN 978-85-94431-05-9