

EDUCAÇÃO EM SAÚDE PARA OS DESAFIOS DA MATERNIDADE

Saúde e Educação

Universidade Federal da Integração Latino-Americana (UNILA)

PAULO, N.T.¹; ANDRADE, L.M.X.G.²; MOMBELLI, M.A.³ BATISTA, M.L.D.S.⁴

DIAS, M.F.O.⁵, PAIVA, T.M.⁶

RESUMO

Sabe-se que a maternidade é um marco na vida da mulher e, por si só, pode ser considerada um processo imerso em expectativas, incertezas e desafios, principalmente no que tange a educação e desenvolvimento dos filhos. Por isso, investigar quais os saberes e práticas das mães que se relacionam, direta ou indiretamente, com a vivência da maternidade real, bem como os anseios e os dificultadores existentes, tornam essa temática de estudo atemporal e necessária. Esta ação de extensão utilizou-se do cenário virtual e teve como participantes mães de crianças que se encontravam na primeira infância e que vivenciavam os principais desafios da maternidade, como os saltos do desenvolvimento, desmame, introdução alimentar, desfralde e birras. As mães foram identificadas por meio de estratégias de divulgação online e a ação educativa consistiu na média de três a cinco encontros virtuais, nos quais foram repassadas orientações específicas para cada mãe, objetivando a simplificação dos desafios expostos e o acompanhamento longitudinal e individual por meio do WhatsApp. Além disso, as participantes receberam materiais educativos e E-books sobre as temáticas em questão e os casos mais desafiadores foram debatidos em grupo. Os principais desafios abordados foram: padrão inadequado de sono; uso excessivo de telas; birras infantis, introdução alimentar e desmame. Foi realizada a escuta ativa e os desafios apresentados foram, aos poucos, solucionados. Sendo assim, mesmo diante das dificuldades, ao longo do projeto as mães obtiveram êxito e segurança no dia a dia com os filhos. Conclui-se que as atividades desenvolvidas obtiveram impacto expressivo no empoderamento materno ao propor troca de conhecimentos e de experiências por meio das técnicas de escuta ativa e propiciou a disseminação de conhecimentos frente aos desafios da maternidade.

Palavra-chave: desafios; maternidade; educação em saúde; sono; introdução alimentar; desmame; comportamento infantil; desenvolvimento infantil.

¹ Natália Terra de Paulo, discente pesquisadora e apresentadora (aluna Medicina UNILA)

² Ludmila Mourão Xavier Gomes Andrade, servidora docente da UNILA (Coordenadora).

³ Monica Augusta Mombelli, servidora docente UNILA

⁴ Myllena Letycia da Silva Batista, discente pesquisadora (aluna Medicina UNILA)

⁵ Maria Fernanda Oliveira Dias, discente pesquisadora (aluna Medicina UNILA)

⁶ Thaís Magalhães Paiva, discente pesquisadora (aluna Medicina UMS)

1 INTRODUÇÃO

A maternidade é vivenciada de modo distinto, traduzindo-se como uma experiência única e, portanto, um marco repleto de expectativas e sentimentos na vida da mulher. Podemos observar para além das modificações que ocorrem e são sentidas no corpo e na psique. O contexto familiar dessa nova mulher é modificado devido a chegada do bebê. Assim, os genitores tentam buscar recursos e soluções para lidarem com a nova fase, na qual a insegurança se faz presente, principalmente quando se trata do primogênito (DESSEN e BRAZ, 2000; RAPOPORT e PICCININI, 2006),

Cada nova etapa na vida da criança, como os saltos do desenvolvimento infantil, a introdução alimentar, o desmame, desfralde, a crise dos dois anos ("terrible two"), as "birras" e as demais mudanças neurocomportamentais e cognitivas, exige dos pais a compreensão necessária para gerenciá-las. São movimentos que trazem desafios diferentes e somam-se incertezas.

Sendo assim, o presente artigo buscou responder à pergunta norteadora desta ação de extensão: "Quais os principais desafios enfrentados pelas mães durante a primeira infância de seus filhos e como são vivenciadas no dia a dia?". Dessa forma, através das ações de educação em saúde realizadas com as mães, buscou-se explorar os desafios enfrentados pelas mães de crianças de 0 a 6 anos, bem como auxiliar no empoderamento da vivência da maternidade. Por isso, conhecer os saberes e práticas, bem como os desafios que a mulher-mãe enfrenta no cotidiano com o seu filho contribui no direcionamento adequado.

2 METODOLOGIA

Trata-se de uma ação de extensão realizada com mães de crianças de 0 a 6 anos, ocorrendo posterior à preparação da equipe por meio de um Grupo de Estudos em que se discutiu os principais desafios da maternidade. Após cada encontro foram produzidos E-books e outros materiais que pudessem auxiliar a mãe a entender melhor como agir e se sentir segura frente aos desafios da maternidade, sendo fornecidos, a posteriori, às mães que ingressaram no projeto.

As participantes da extensão foram mães de crianças pertencentes à primeira infância (0 a 6 anos) e que vivenciavam os desafios da maternidade em

relação ao desenvolvimento infantil, desmame, introdução alimentar, padrões de sono, cólicas, desfralde, birras e terrible two.

No ambiente virtual como cenário, as mães foram identificadas por meio de estratégias de divulgação online do projeto, principalmente por redes sociais. Dessa forma, esta ação abrangeu mães do território paranaense e aquelas que residiam em outros estados e que desejaram participar da ação. Como critério, as mães deveriam possuir acesso à internet, bem como desejar a participação. Os encontros com as mães realizaram-se por plataformas tais como o Google Meet. Cada mãe, ao entrar no projeto, preenchia um formulário composto por questões relacionadas aos dados sociodemográficos, pessoais e da criança, além de detalhes sobre os principais desafios das etapas do desenvolvimento infantil, elencando quais eram as necessidades de intervenções educativas. Tais ações consistiram em três a cinco encontros virtuais, nas quais as mães expuseram os seus desafios e receberam orientações específicas para lidar com esses desafios.

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Durante a ação extensionista, a principal queixa proferida pelas mães foi as alterações nos aspectos do sono. Dificuldade em iniciar o sono de forma autônoma, despertares frequentes e horários desregulados foram os principais problemas mencionados pelas mães. Sabe-se que o sono tem importante função homeostática e, na primeira infância, se torna ainda mais necessário pois está relacionado com a consolidação dos aprendizados e sua privação traz prejuízos como a deterioração da memória, crescimento, cognição e alterações do humor. Além disso, pelo desbalanço dos hormônios liberados no ciclo sono-vigília, como o cortisol e melatonina, aumenta-se a propensão de desenvolver diabetes e obesidade (HALAL e NUNES, 2018). Sendo assim, foram expostos os padrões de sono conforme a faixa etária, de modo a compreender se a criança estava acompanhando um padrão fisiológico de alterações ou um possível distúrbio do sono. As mães foram orientadas a estimular a autonomia e a realizar os rituais de higiene do sono. Essas rotinas positivas, estimulando que a criança durma sozinha, em seu próprio quarto, no mesmo horário, após atividades calmas e de relaxamento, contribuiriam para a melhoria dos padrões incorretos de sono e, paralelamente, da rotina familiar, tornando este um processo menos cansativo, também, para os pais.

Durante a abordagem destaca-se o uso excessivo de telas. Nesses casos, o tempo destinado a brincadeiras se mostrava reduzido, bem como o interesse das crianças por outras atividades de lazer. Recomendou-se, utilizando como base as orientações da Sociedade Brasileira de Pediatria (SBP), que as telas fossem evitadas antes dos 2 anos de idade e, após esse período, fossem regulamentadas quanto ao conteúdo, tempo de exposição e horário de uso, principalmente abolidas próximo ao horário de dormir, preferindo-se atividades menos estimulantes, como leitura. Lembrando, ainda, do prejuízo neurocognitivo propiciado pelo uso excessivo de recursos midiáticos, favorecendo a ansiedade e alterações de humor.

O surgimento das birras também foi frequente, especialmente até os 3 anos. Foi explicado, então, sobre as etapas do neurodesenvolvimento infantil e da estrutura cerebral das crianças na primeira infância, marcada pela imaturidade na integração de hemisférios cerebrais, sendo as birras um meio de expressão das emoções intensas que acabam se transformando em reações desproporcionais. Por isso, falou-se sobre as atitudes reforçadoras desse comportamento, como agir de forma agressiva e punitiva e, antagonicamente, das alternativas “ideais” como demonstrar controle do episódio, aguardar que a criança se acalme para conversar sobre o ocorrido e desviar o foco para outra atividade, o que auxilia na disciplina, no autocontrole e na integração cerebral (ALBUQUERQUE E SEABRA, 2016).

Por fim, os métodos de introdução alimentar foram geradores de dúvidas. Com isso, foram abordados os sinais de prontidão, como o interesse pelo alimento, o ato de levar a mão ou objetos até a boca, a capacidade adquirida de sentar-se sozinho com o mínimo de apoio e o pescoço firme, bem como o reflexo de protrusão da língua diminuído, para que, após os 6 meses, seja iniciada conforme o método de escolha: método tradicional, no qual a mãe conduz o processo, método *Baby-Led-Weaning* (BLW), guiado pelo bebê conforme sua curiosidade, ou método participativo, que consiste na oferta de alimento e exploração (SCARPATTO e FORTE, 2016).

Após as ações, tais mães foram acompanhadas de modo a se averiguar o nível de facilidade/dificuldade em colocar tais ações em prática. Em termos gerais, as mães apresentaram dificuldade no início da implementação da nova rotina, sendo necessário, em média, 15 dias. A intervenção de maior dificuldade

foi o sono, por necessitar de uma mudança no contexto de toda a família. A melhora do quadro foi referida, mas não cessada. Aqui vale ressaltar que os resultados são influenciados pelo nível de engajamento das mães nas condutas, tendo, portanto, uma variabilidade notória entre os casos.

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Conclui-se que as atividades desenvolvidas, embora ainda em curso, obtiveram impacto expressivo no empoderamento materno ao propor troca de conhecimentos e de experiências por meio das técnicas de escuta ativa. Com isso, contribuiu de forma pontual na amenização e resolução dos desafios propostos, além de disseminar o conhecimento acerca da maternidade. Ademais, a formação acadêmica dos estudantes envolvidos foi claramente beneficiada pois, além do grupo de estudos, bem como das discussões promovidas, terem sido criadas com tal finalidade acadêmica, foi necessário realizar uma capacitação nas temáticas desenvolvidas, agregando o conhecimento técnico-prático aos alunos, bem como estimulando as técnicas de comunicação e a criação de vínculos com a comunidade.

REFERÊNCIAS

DESSEN, M. A.; BRAZ, M. P. Rede social de apoio durante transições familiares decorrentes do nascimento de filhos. **Psicologia: Teoria e Pesquisa**, v.16, n.3, p.221-231, 2000.

Halal CSE, Nunes ML. Organização e Higiene do sono na infância e adolescência. **Resid Pediatr.** 2018;8 (0 Supl.1): 45-48 DOI: 10.25060/residpediatr-2018.v8s1-08

RABELO BURNS D.A et al. **Tratado de Pediatria. Sociedade Brasileira de Pediatria**, 4. ed. São Paulo, 2017.

RAPOPORT, A.; PICCININI, C. A. Apoio social e experiência da maternidade. **Revista Brasileira de Crescimento e Desenvolvimento Humano**, v.16, n.1, p.85-96, 2006.

SCARPATTO CH, Forte GC. Introdução alimentar convencional versus introdução alimentar com baby-led weaning (BLW): **Revisão da literatura. Clin Biomed Res [Internet]**. 1º de novembro de 2018 [citado 31º de julho de 2022];38(3). Disponível em: <https://seer.ufrgs.br/index.php/hcpa/article/view/83278>

SEABRA, I.L. Birras infantis: desenvolvimento e estudo de um instrumento de avaliação. **Dissertação de Mestrado** - Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação, Universidade de Coimbra. Coimbra, 2016. Disponível em: <http://hdl.handle.net/10316/32742>