



ciência plural

USO DE TECNOLOGIAS DE INFORMAÇÃO E COMUNICAÇÃO COMO ESTRATÉGIA EDUCATIVA SOBRE ALEITAMENTO MATERNO: RELATO DE EXPERIÊNCIA

Use of information and communication technologies as an educational strategy on breastfeeding: experience report

Uso de las tecnologías de la información y la comunicación como estrategia educativa sobre la lactancia materna: informe de experiencia

Hémyllen Taísa Diniz da Silva • Nutricionista • Pós-graduanda pelo Programa de Residência Multiprofissional em Saúde Materno-Infantil da Universidade Federal do Rio Grande do Norte-UFRN • E-mail: hemyllendiniz@hotmail.com

Jessyellen Pereira de Lima • Nutricionista • Faculdades Integradas de Patos-FIP • E-mail: jessyellenlima.nutri@gmail.com

Leonara Carla de Araújo Pereira • Nutricionista • UFRN • Pós-graduanda pelo Programa de Residência Multiprofissional em Saúde Materno-Infantil • E-mail: leonara.karla@gmail.com

Gabrielle Mahara Martins Azevedo Castro • Nutricionista • Empresa Brasileira de Serviços Hospitalares-EBSERH • Mestre em nutrição • E-mail: mahara_ufrn@yahoo.com.br

Autora correspondente:

Hémyllen Taísa Diniz da Silva • E-mail: hemyllendiniz@hotmail.com

Submetido: 21/03/21

Aprovado: 01/10/21

RESUMO

Introdução: O aleitamento materno é uma prática recomendada de forma exclusiva até os 6 meses de idade e complementado por 2 anos ou mais, diante dos vários benefícios cientificamente comprovados tanto para a mãe quanto para o bebê. O leite materno protege a criança contra infecções, previne contra asma, diabetes e obesidade e está associado ao melhor crescimento e desenvolvimento. **Objetivo:** Relatar a experiência da produção de materiais educativos sobre benefícios e manejo da amamentação por meio de tecnologias de informação e comunicação, utilizados em um curso de educação à distância para profissionais, promovido por um Hospital Universitário do Rio Grande do Norte. **Metodologia:** Trata-se de um relato de experiência de uma ação educativa e de promoção à saúde. Estes materiais foram incluídos como parte do conteúdo do curso de manejo clínico em aleitamento materno para 2020, no formato de ensino à distância em virtude da pandemia provocada pelo Covid-19. Foram realizadas duas produções de áudio em formato de *Podcasts* e um deles integrado a uma produção em vídeoaula para continuação do tema educativo abordado. **Resultados:** Elencado os principais benefícios do aleitamento materno exclusivo de forma lúdica. O primeiro *podcast* retrata uma situação fictícia onde um recém-nascido é amamentado exclusivamente e evolui com baixo ganho de peso. Uma vídeoaula foi elaborada para explicar de forma dinâmica a condução do caso fictício no *podcast*. O segundo *podcast* tratou sobre os benefícios do aleitamento materno a longo prazo, pela simulação de uma entrevista de rádio entre locutor e nutricionista. **Conclusões:** Os materiais produzidos, por meio de ferramentas tecnológicas acessíveis, tornam o processo de aprendizado à distância mais ativo e dinâmico dentro de um contexto de afastamento social.

Palavras-Chave: Aleitamento materno; educação a distância; tecnologia da informação e comunicação.

ABSTRACT

Introduction: Breastfeeding is a recommended practice exclusively until 6 months of age and complemented by 2 years or more, given the various scientifically proven benefits for both mother and baby. Breast milk protects children against infections, prevents asthma, diabetes and obesity and is associated with better growth and development. **Objective:** The aim was to report the experience of producing educational materials on the benefits and management of breastfeeding through information and communication technologies, used in a distance education course for professionals, promoted by a University Hospital in Rio Grande do Norte. **Methodology:** It is an experience report of an educational and health promotion action. These materials were included as part of the content of the clinical management course in AM for 2020, in the format of distance learning due to the pandemic caused by Covid-19. Two audio productions were carried out in the form of *Podcasts* and one of them integrated with a video class production to continue the educational topic addressed. **Results:** Listed the main benefits of exclusive breastfeeding in a playful way. The first *podcast* portrays a fictional situation where a newborn is exclusively breastfed and evolves with low weight gain. A video lesson was created to dynamically explain the conduct of the fictional case on the *podcast*. The second *podcast*

dealt with the long-term benefits of breastfeeding, by simulating a radio interview between announcer and nutritionist. **Conclusions:** The materials produced, through accessible technological tools, make the distance learning process more active and dynamic within a context of social isolation.

Keywords: Breastfeeding; distance education; information and communication technology.

RESUMEN

Introducción: La lactancia materna es una práctica recomendada exclusivamente hasta los 6 meses de edad y complementada con 2 años o más, dados los diversos beneficios científicamente probados tanto para la madre como para el bebé. La leche materna protege a los niños contra las infecciones, previene el asma, la diabetes y la obesidad y está asociada con un mejor crecimiento y desarrollo. **Objetivo:** Informar la experiencia de producir materiales educativos sobre los beneficios y el manejo de la lactancia materna a través de las tecnologías de la información y la comunicación, utilizados en un curso de educación a distancia para profesionales, promovido por un Hospital Universitario de Rio Grande do Norte. **Metodología:** Es un relato de experiencia de una acción educativa y de promoción de la salud. Estos materiales se incluyeron como parte del contenido del curso de manejo clínico de la lactancia materna 2020, en el formato de educación a distancia debido a la pandemia causada por Covid-19. Se realizaron dos producciones de audio en forma de *Podcasts* y una de ellas se integró con una producción de clase de video para dar continuidad al tema educativo abordado. **Resultados:** Enumeró los principales beneficios de la lactancia materna exclusiva de forma lúdica. El primer *podcast* retrata una situación ficticia en la que un recién nacido es amamantado exclusivamente y evoluciona con poco aumento de peso. Se creó una lección en video para explicar dinámicamente la conducción del caso ficticio en el *podcast*. El segundo *podcast* abordó los beneficios a largo plazo de la lactancia materna, simulando una entrevista radial entre locutor y nutricionista. **Conclusiones:** Los materiales producidos, utilizando herramientas tecnológicas accesibles, hacen que el proceso de aprendizaje a distancia sea más activo y dinámico en un contexto de aislamiento social.

Palabras clave: Amamantamiento; educación a distancia; tecnología de la información y la comunicación.

Introdução

O aleitamento materno (AM) é uma prática recomendada de forma exclusiva até os 6 meses de idade e complementado por 2 anos ou mais, diante dos vários benefícios cientificamente comprovados tanto para a mãe quanto para o bebê. O leite materno (LM) protege a criança contra infecções, previne contra asma, diabetes e obesidade e está associado ao melhor crescimento e desenvolvimento. Para a mãe, a amamentação previne contra o câncer de mama, de ovário e de útero, assim como o desenvolvimento de diabetes tipo 2¹.

O LM apresenta uma complexa e dinâmica constituição que classifica esse alimento como ideal às demandas nutricionais, imunológicas e metabólicas do recém-nascido (RN). Composto por água, proteínas, gorduras, carboidratos, ácidos graxos saturados, insaturados, polinsaturados e colesterol, vitaminas e minerais, este alimento apresenta uma composição nutricional fortemente influenciada por diversos fatores, dentre eles o período de lactação que o classifica de colostro, leite produzido nos primeiros cinco dias pós-parto; leite de transição e, posteriormente, a partir da segunda semana pós-parto, o leite maduro que se estende até ao final da amamentação^{2,3}.

Contudo, mesmo diante de tantos benefícios, os índices de aleitamento materno exclusivo (AME) ainda são baixos. A recente publicação dos resultados preliminares do Estudo Nacional de Alimentação e Nutrição Infantil mostrou que apenas 45,7% das crianças menores de 6 meses são amamentadas exclusivamente no Brasil⁴.

Cerca de 54,3% das crianças tiveram a amamentação interrompida precocemente (antes dos 6 meses). Algumas dificuldades podem surgir durante o AM, como por exemplo: bebês com sucção débil, ingurgitamento mamário, mastite, fissuras mamilares, baixo ganho de peso do bebê, queixas de “pouco leite” ou “leite fraco”, entre outros; e se não forem precocemente identificadas e trabalhadas, podem contribuir para o desmame precoce pela interrupção da amamentação⁵.

Embora seja um estímulo instintivo, onde as mães naturalmente vão percebendo as necessidades do bebê e adequando às suas demandas, permitindo o que se denomina de amamentação em livre demanda, é imprescindível a atuação dos

profissionais no acompanhamento dessa prática, pois mesmo a amamentação sendo instintiva, surgem muitas dúvidas e crenças populares por parte das mães⁶.

Manter a atualização e educação continuada sobre a amamentação entre os profissionais de saúde no período de pandemia, provocado pelo COVID-19, tem sido um grande desafio; e buscar estratégias que sejam facilitadoras nesse processo de aprendizagem e divulgação da informação são fundamentais nas ações educativas.

Diante disso, sabemos que a Internet é uma ferramenta valiosa no processo de aprendizagem para o profissional que busca novas informações. Com a Internet é possível ir mais além, superando barreiras físicas, uma vez que possibilita o desenvolvimento de cursos de educação a distância (EAD), permitindo um alto nível de interação por possibilitar seu uso em momentos síncronas e assíncronas⁷.

Estudos mostram a importância de utilização de tecnologias audiovisuais ou até mesmo somente em áudios, como o *podcast*, sendo um facilitador por ter a capacidade de ser reproduzido nos computadores, tablets ou celulares, e em qualquer lugar (em casa, a caminho do trabalho ou escola até mesmo no transporte público), possibilitando a retomada do assunto ou sua revisão⁶. O aumento de *podcasts* no Brasil favorece uma grande mudança do acesso a conteúdo pelos portadores de deficiências visuais. Assim, essas novas mídias podem auxiliar a inclusão dentro dos cenários educacionais⁸.

Estudos informam que estas ações são consideradas uma ferramenta importante na realização de orientações adequadas ao manejo do AM, bem como na inserção de práticas de apoio à amamentação. Consequentemente, isso pode promover e incentivar a amamentação, além de contribuir para diminuição de eventos que prejudiquem sua continuidade, sendo um dos fatores determinante na duração do AM e do AME⁹.

O presente estudo, objetiva relatar a experiência da produção de materiais educativos por meio de tecnologias de informação e comunicação, utilizados em um curso de educação à distância sobre manejo clínico em AM para profissionais, promovido por um Hospital Universitário Amigo da Criança do Rio Grande do Norte (RN).

Metodologia

Trata-se de um relato de experiência de uma ação educativa e de promoção à saúde, cujo materiais informativos e educativos foram elaborados por nutricionistas residentes do Programa de Residência Multiprofissional em Saúde Materno-infantil do Hospital Universitário Ana Bezerra (HUAB/EBSERH/UFRN), possuidor do título de Hospital Amigo da Criança no estado do RN.

Estes materiais foram incluídos como parte do conteúdo do curso de manejo clínico em AM para 2020, promovido pelo referido hospital, no formato de ensino à distância (EAD) em virtude da pandemia provocada pelo Covid-19, como forma de atender a necessidade de maior abrangência dos profissionais de saúde na educação continuada.

A proposta da utilização dos materiais informativos surgiu com o objetivo de abordar temas pertinentes de uma forma mais dinâmica, criativa e interativa com a realidade comumente vivenciada pelos profissionais. Os temas definidos foram: “Os benefícios do AM a longo prazo” e “Manejo da amamentação no baixo ganho de peso do RN”.

Para isso, foram utilizadas tecnologias de informação e comunicação como estratégia para aprendizagem à distância, sendo realizadas duas produções de áudio em formato de *podcasts* e, um deles integrado a uma produção em vídeo aula sequencial para continuação do tema educativo abordado.

Para a produção dos *podcasts*, foram realizadas reuniões entre os residentes em conjunto com o nutricionista responsável pela administração do módulo integrante do curso para construção dos roteiros temáticos para gravação e, posteriormente, seleção de trilhas e efeitos sonoros para compor os materiais.

Pensando no melhor entendimento e clareza ao divulgar as informações no curso, para o material que abordou “Os benefícios do AM a longo prazo”, o texto obedeceu uma forma de diálogo entre dois personagens (um locutor e um profissional de saúde) em um contexto de entrevista de rádio em comemoração ao mês do Agosto

Dourado, mês dedicado às ações que promovem o AM, com perguntas relacionadas ao tema.

Já para abordar o tema “Manejo da amamentação no baixo ganho de peso do RN”, o roteiro foi composto de três personagens (narrador, profissional de saúde e mãe) numa situação comum de atendimento ambulatorial em puericultura, em que bebês em AME evoluem com baixo ganho de peso, trazendo posteriormente de uma forma dinâmica, por meio de vídeo aula, a discussão para uma melhor forma de condução desta intercorrência, afim do profissional promover, apoiar e incentivar o AM.

Os materiais utilizados na dinâmica da vídeo aula foram uma jarra de vidro (simulando o alvéolo mamário) com leite e achocolatado (simulando as moléculas de gordura), dois copos de vidro, uma colher e uma seringa.

A vídeo aula foi gravada em uma webcam nas dependências do referido hospital e editada com o auxílio do aplicativo InShot. Como ferramenta para edição do *podcast* utilizou-se o aplicativo Spreaker Studio, sendo ambos de download gratuito para uso em aparelho celular.

Resultados e discussão

Para a elaboração das atividades educativas relacionadas ao AM foram produzidos dois *podcasts*, secundários à produção de textos narrativos, sendo esses utilizados para subsidiar as gravações do material didático.

O primeiro *podcast* retrata uma situação fictícia, porém comum na prática profissional, onde um RN é amamentado exclusivamente e evolui com baixo ganho de peso. Em uma consulta de puericultura, a enfermeira aborda o assunto da amamentação e a mãe demonstra preocupação quanto ao ganho de peso do seu filho. A enfermeira fez algumas orientações para auxiliar no ganho de peso, porém foram inadequadas, uma vez que favoreceu a compreensão por parte da genitora de que o LM, em um dado momento, apresentava pouco ou nenhum nutriente, apenas água e isso estaria impactando no baixo ganho de peso da criança. O roteiro do *podcast*, segue no Quadro 1.

Quadro 1. Podcast: Manejo Clínico da Amamentação no Baixo Ganho de Peso do Bebê. Santa Cruz-RN, 2021.

Narrador: No dia 17 de agosto, Paula veio com seu bebê Bernardo para uma consulta de puericultura, no Hospital Ana Bezerra. Na sala de espera a enfermeira Patrícia chama o próximo paciente.

Patrícia: Bernardo?! Pode entrar!

Patrícia: Olá dona Paula, Bom dia, eu me chamo Patrícia! Como vocês estão?!

Paula: Oi Dra. Paula! Nós estamos bem, o umbiguinho deste rapaz já caiu.

Patrícia: Ah... que ótimo! Vamos ver como está no exame físico. Ele está com 15 dias, não é?! E a amamentação está tudo bem? Você pode me dar a caderneta?

Paula: Sim, claro! Pode pegar! Mulher, ele mama bem, mas o povo lá em casa acha que ele não está ganhando peso! Aí eu já não sei né?!

Patrícia: É dona Paula! Estou vendo aqui na caderneta e realmente o seu bebê está ganhando um pouco menos de peso que o esperado. Quanto tempo o seu bebê fica no peito?

Paula: Ele passa uns 15 a 30 minutos. Depois adormece e solta o peito. E eu tenho leite, viu?! Olha aqui!

Narrador: Paula realiza uma expressão na mama e é possível observar um bom fluxo lácteo.

Patrícia: Hum... Bom, dona Paula, o seu bebê poderia não estar ganhando peso por alguns motivos: se ele estivesse mamando pouco tempo, não pegasse bem o peito, você estivesse com baixa produção de leite, mas na verdade nada disso está acontecendo!

Paula: Ah... E agora, Dra. ?!

Patrícia: O que pode estar acontecendo, é que seu bebê está mamando só o leite da frente que é o leite que tem mais água para hidratar o bebê. O leite que tem gordura, para fazer o bebê engordar é o leite de trás, que é o leite posterior. Então, você vai precisar fazer o seguinte: antes de seu bebê mamar, você vai ordenhar mais ou menos 10 ou 15 ml de leite e depois vai colocar o seu bebê no peito e, assim, ele vai mamar o leite que tem gordura! Entendeu?!

Paula: Entendi! E o que é que eu faço com esse leite que eu tirar antes?

Patrícia: Quando seu bebê acabar de mamar, você tenta oferecer esse leite no copinho pra ele.

Paula: Ah... Dra. Patrícia! Agora eu entendi! Então, tudo bem! Vou fazer como você falou!

Narrador: A enfermeira Patrícia deu continuidade à consulta e se despediu de Paula. Ao chegar em casa, Paula comentou sobre a consulta com sua mãe.

Paula: Ah mãe, a consulta foi ótima! Bem que vocês disseram. Bernardo não estava ganhando peso. E sabe o que era?! Ele estava mamando o leite que era só água, mulher! O “bixinho” estava só matando a sede! Nunca que ia ganhar peso assim!

Narrador: Será que a conduta da enfermeira Patrícia estava correta? Cenas para os próximos capítulos. Confira o vídeo a seguir!

Ao final, o *podcast* encaminha o ouvinte para o vídeo com uma explicação sobre a composição do LM. A dinâmica buscou explicar como a massagem nas mamas antes de amamentar favorece a presença de gordura no leite desde o início da mamada. Para isso, retirou-se, com o auxílio de uma seringa, uma amostra da mistura antes de realizar a massagem (representada pela homogeneização do leite com o achocolatado). Posteriormente, cada amostra foi colocada em um copo de vidro para melhor visualização da diferença entre elas.

Na amostra retirada antes da homogeneização, foi possível visualizar o leite mais claro, com menor quantidade de gordura (representada pelo achocolatado), enquanto que, naquela após a simulação da massagem o leite tornou-se mais escuro, com maior quantidade de gordura. Além disso, explicou-se sobre como a composição do leite materno é dinâmica modificando-se ao longo da mamada.

É comum que haja uma associação entre a cor do leite e a sua qualidade, como por exemplo a associação de que o leite inicial é “fraco”, por ser mais rico em água e ter uma coloração mais transparente, por isso é de extrema importância a explicação sobre a composição do LM e como acontece durante a mamada, como abordado no vídeo 1.

A conduta sugerida no vídeo baseia-se na premissa de que a composição do LM se modifica ao longo da mamada, como explica o Guia alimentar para crianças brasileiras menores de 2 anos (2019). Portanto, o *podcast* narra uma conduta comum, porém inadequada, para gerar aproximação com a prática profissional e, posteriormente, o vídeo aborda a conduta correta que é realizar a massagem nas mamas antes de amamentar, promovendo a fixação do conteúdo.

O segundo *podcast* por sua vez refere-se aos benefícios do AM a longo prazo, tendo o tema sido abordado através de uma entrevista de rádio entre o locutor e o nutricionista, como demonstrado no quadro 2.

Buscou-se com a atividade elencar os principais benefícios do AME de forma lúdica, considerando que esse tipo de metodologia propicia que aquele que transmite a mensagem se transforme em mediador e àquele que recebe a informação passe de simples receptor para agente corresponsável pela construção do seu conhecimento, o qual perdura e transcende o momento de recepção das informações¹⁰.

Quadro 2. Podcast: Benefícios do AM a longo prazo. Santa Cruz-RN, 2021.

Locutor: Bom dia, bom dia! Você está sintonizado na FM Flores, sejam todos muito bem-vindos a mais um Programa Manhã Com Saúde, fiquem todos ligados e podem chegar!

Eu sou Daniela e para darmos início aos eventos da Semana Mundial do Aleitamento Materno no Agosto Dourado, temos a honra de convidar Jonas, nutricionista do Hospital Ana Bezerra, pós-graduado em Assistência à saúde materno-infantil pelo programa de Residência Multiprofissional, Mestre e Doutor em Ciências da Nutrição para falar um pouco sobre os benefícios a longo prazo do aleitamento materno. Seja bem-vindo, Dr. Jonas.

Dr. Jonas: Olá! Bom dia a todos, gostaria primeiramente de agradecer pela oportunidade e o espaço cedido, fiquei muito feliz pelo convite!

Locutor: Nós que agradecemos, Dr. Jonas. Então, nós iniciamos o Agosto Dourado, mês dedicado ao Aleitamento materno, você poderia falar um pouco sobre a importância desse mês?

Dr. Jonas: Bem, o Agosto Dourado é o mês dedicado à intensificação das ações de promoção, proteção e apoio ao aleitamento materno aqui no Brasil e no mundo. Ele não é dourado à toa, essa cor faz alusão ao padrão ouro de qualidade do leite materno. O alimento mais completo, nutricionalmente falando, que os bebês podem receber. Este ano, a campanha possui o tema: Apoie o aleitamento materno por um planeta saudável, mostrando que seus benefícios vão muito além do que se imagina.

Locutor: Exatamente! Muito se tem falado sobre os benefícios não só a curto, mas também a longo prazo do aleitamento materno, como você pode explicar isso?

Dr. Jonas: É isso mesmo Daniela, como você bem colocou. Os benefícios do aleitamento materno na criança vão muito além, e pode refletir nos desfechos da vida adulta. Pesquisadores apontam para a influência da nutrição sobre a programação metabólica, denominada de *programming*, que é um termo definido como a indução, deleção ou prejuízo do desenvolvimento da estrutura celular a níveis genéticos de forma permanente, ou o ajuste de um sistema fisiológico por um estímulo ou agressão precoce que se manifestam em um período suscetível, que no caso seria a infância, e tem consequência em longo prazo para a função celular na vida adulta. Resumindo e já dando o exemplo, crianças que tem o contato com o leite materno essa programação metabólica promove desfechos benéficos de proteção à saúde na vida adulta.

Locutor: Interessante, Dr. Jonas. E que benefícios seriam esses? Estamos curiosos para saber.

Dr. Jonas: Bem, o leite materno possui em sua composição diversos nutrientes e componentes que são indispensáveis para a saúde do bebê durante as fases iniciais da vida, e isso acaba refletindo em como será a saúde futura do indivíduo. Por exemplo, em estudos da Sociedade Brasileira de Pediatria, é possível observar que: o leite humano contém substâncias que promovem a maturação do sistema imunológico, ou seja, crianças que ficam mais “fortes” e adoecem menos, isso contribui para que as crianças tenham menos predisposição para desenvolverem doenças respiratória, como viroses e rinites, doenças que envolvem processos alergênicos, e outras doenças alimentares, como a alergia alimentar. Além disso, ele

possui substâncias bioativas que promovem o equilíbrio energético e à saciedade, prevenindo o ganho de peso excessivo e protegendo, conseqüentemente, contra o aparecimento do diabetes. Ou seja, a ausência da amamentação ou até mesmo o desmame precoce é um fator de risco modificável para essa doença.

Locutor: Nossa, muito interessante! A gente nem imagina como isso acaba refletindo na vida futura. Talvez a grande preocupação das mães logo no início é fazer com que o bebê “não passe fome”, e em alguns casos são mães de primeira viagem que estão ainda estão aprendendo, e acabam tendo influências externas, como os próprios familiares que reforçam a necessidade de um substituto para o leite materno, também acabam falando que o leite do peito é “fraco” ou é “pouco”. Mas “e aí”, me conta sobre esses benefícios relacionados a redução dos riscos alimentares?

Dr. Jonas: Então, exatamente isso que eu citei, o leite materno contém proteínas em quantidade adequada para o bom desenvolvimento do bebê, diferente do leite de vaca que possui bem mais, isso pode influenciar no desenvolvimento de obesidade. Além disso, as proteínas do leite materno são de fácil digestão, por justamente serem da mesma espécie, que é a natureza humana. Já o leite de vaca e as próprias fórmulas lácteas, mesmo que modificadas industrialmente, a estrutura base da proteína é de origem bovina, o que muitas mães ou consumidores não sabem. Eles acham que as fórmulas são iguais ou até melhores que o leite materno. Porém essa proteína de espécie diferente é justamente um dos fatores que desencadeiam os processos alérgicos no bebê, até porque o sistema imunológico não está preparado para esse contato tão precoce (antes de um ano). Lembrando que bebês que apresentam outros problemas de saúde necessitam de um tratamento mais individualizado, com profissional médico e nutricionista.

Locutor: Ótima explicação! Realmente, fiquei surpresa com essas informações que pouco se é discutido, e acredito que as mães de plantão também estão surpresas. Com certeza, o acesso à informação promove escolhas mais conscientes.

Dr. Jonas: Isso mesmo! Nós como profissionais da saúde temos essa função de incentivar e apoiar o direito da mulher de amamentar por livre escolha fazendo com

que ela compreenda todos os benefícios dessa prática, e os malefícios do ato de não amamentar para o seu bebê.

Locutor: Entendi, é verdade, conhecimento é poder! Mas nesses casos, quando a mãe decide não amamentar e ficam só na fórmula, dentro delas tem o que?

Dr. Jonas: As fórmulas lácteas, em sua maioria, inclusive as com custo mais acessíveis, apresentam em sua composição maltodextrina, substância associada com diabetes e obesidade, além da modificação do perfil lipídico por meio da utilização de óleo de palma que é rico em ácidos graxos saturados. Fora que o uso de leites artificiais promovem a abertura para o uso de farináceos, que são alimentos ultraprocessados, e que de acordo com o Guia alimentar para crianças menores de 2 anos e o Guia alimentar para a população brasileira, ambos elaborados pelo Ministério da Saúde, recomendam que a alimentação da população, incluindo a das crianças, seja a base de alimentos mais naturais e/ou minimamente processados, tendo em vista que o uso de alimentos processados e ultraprocessados estão intimamente relacionados com o aparecimento das doenças crônicas não transmissíveis.

Locutor: Nossa, as fórmulas podem trazer tantos prejuízos assim?

Dr. Jonas: Sim, principalmente quando utilizadas de forma indiscriminada! Por exemplo, em estudos da Sociedade Brasileira de Pediatria, foi evidenciado que o aleitamento materno exclusivo promove o adequado crescimento e desenvolvimento, sem alteração da composição corporal e sem promover resistência à insulina quando comparadas com crianças que recebem fórmula láctea de maior teor calórico. Correlacionando-se assim com casos de sobrepeso e obesidade. Ressalto também que crianças que foram prematuras ao nascer, apresentam uma predisposição maior para o desenvolvimento de doenças crônicas não transmissíveis, como as que eu já citei anteriormente, além de dislipidemias, doenças cardiovasculares, como a hipertensão, assim como síndrome metabólica. E isso é bem preocupante, principalmente porque tem aumentado os casos de nascimento de bebês prematuros.

Locutor: Isso mesmo, tenho inclusive algumas amigas que seus filhos foram

prematturos e a gente fica muito preocupada porque eles são magrinhos, não é? A gente tem aquela imagem que bebê saudável é aquele bebê gordinho, cheio de dobrinhas, aí a gente quer alimentar logo eles (risos). Mas enfim, sua abordagem aqui em nossa rádio ajudou muito a esclarecer algumas muitas dúvidas que são comuns nos grupos de conversa entre as mães. Acredito que agora a gente vai ter um pouco mais de cuidado antes de pensar em substituir o aleitamento materno por outros produtos, porque já sabemos que ele é o alimento padrão ouro para nossas crianças, o futuro de uma sociedade saudável. Agradeço sua participação e os inúmeros esclarecimentos. Precisamos de mais profissionais que vistam a camisa e a máscara, defendendo a bandeira do aleitamento materno, assim como você! Esse foi um dia de muita aprendizagem.

Dr. Jonas: Eu que agradeço a oportunidade, é sempre um prazer falar sobre esse assunto. E aos ouvintes, muitíssimo obrigado pela atenção até aqui. E lembrem-se: sempre que tiverem dúvidas procurem o quanto antes um profissional da saúde mais próximo de vocês.

Locutor: Então a gente se despede de Dr. Jonas. Agradecemos a todos os ouvintes e esse foi mais um programa Manhã com saúde. Se cuidem!

O AME traz benefícios para o crescimento e desenvolvimento da criança, além de influenciar no sistema imunológico e a nível psicológico e nutricional. A abordagem e execução correta do AME interfere nos padrões de morbimortalidade populacional tornando-o irrefutável para a promoção da saúde e prevenção de doenças e agravos¹¹.

A amamentação tem benefícios bem estabelecidos a curto prazo na saúde e há evidência crescente de que também tem efeitos na saúde a longo prazo. A teoria “The Developmental Origins of Health and Disease” (DOHaD), defende e compila evidência científica que apoia que o LM pode estar na base de alterações epigenéticas, veiculadas por processos como a metilação do ácido desoxirribonucleico (ADN) que induzidas nas fases iniciais do ciclo de vida, tendem a “programar” o risco metabólico e outros distúrbios não transmissíveis, explicando a relação existente entre fatores nutricionais e ambientais precoces que atuam nos períodos pré-concepcional, pré-natal e primeira infância e o desenvolvimento de saúde e doença mais tarde¹².

Em relação ao uso de *podcast* para ensino a distância, foi analisado o seu uso como meio complementar às atividades de ensino e de aprendizagem e como forma de motivar os alunos. Os resultados apontaram que os *podcasts* fornecem uma boa introdução aos recursos de aprendizagem disponibilizados e auxiliam a organização semanal das atividades de aprendizagem dos estudantes e profissionais. Dessa forma, destaca-se a importância da utilização de *podcasts* como recurso inovador e complementar para ensino a distância¹³.

Conclusões

O uso de tecnologias de informação e comunicação em ações educativas facilita o compartilhamento e a busca por conhecimento, assim, a utilização dessas ferramentas para educação continuada de profissionais deve ser estimulada. Em uma realidade onde o AM ainda apresenta baixos indicadores quando praticado exclusivamente, capacitar os profissionais, inclusive de forma dinâmica e criativa, utilizando-se de ferramentas tecnológicas, para apoiar, promover e proteger essa prática é uma importante estratégia no processo de priorização do ensino, permitindo inclusive uma maior adesão e fixação dos conteúdos.

Diante do exposto, o presente estudo traz limitações na elaboração do *podcast*, no qual o espaço disponibilizado para as gravações foi realizado na sala da clínica de nutrição que em consonância é um ambiente que são realizadas outras atividades demandadas do serviço, não sendo um ambiente específico e adequado para realizar gravações, uma vez que existe o risco de ruídos externos e interrupções recorrentes.

Além disso, a construção dos *podcasts* contou com financiamento próprio, limitando a utilização de recursos e materiais profissionais para gravação, sendo necessário utilizar aplicativos amadores e gratuitos disponibilizados na loja de aplicativos de smartphones para gravação e efeitos sonoros. Por fim, não foi possível visualizar o número de acessos ao curso de “Manejo Clínico em AM” além do feedback dos profissionais inscritos no curso quanto ao nível de efetivação dos *podcasts*.

Dessa forma, uma alternativa de minimizar esses fatores negativos seria uma maior mobilização da instituição proponente em disponibilizar local reservado sem risco de interrupções e materiais mais profissionais para construção de ferramentas

como o *podcast*. Visto que também é uma das interessadas em propagar o acesso a novas informações tanto aos profissionais da própria instituição como forma de melhorar o serviço interno quanto auxiliar outras redes de serviço e ensino para o aperfeiçoamento.

Contudo, os *podcasts* propiciaram no tocante aos envolvidos da elaboração dessa ferramenta uma estimulação na continuidade em buscar novas estratégias de metodologias de ensino ativo. Bem como, o uso de redes tecnológicas para propagação do ensino que alcance um número maior de profissionais e estudantes de diversas cidades que um curso presencial, às vezes, restringe.

Os *podcasts* produzidos, assim como o vídeo, possuem uma gama de vantagens de utilização, podendo ser empregado em diferentes âmbitos e áreas educacionais. Além disso, para o estudo em questão foram ferramentas tecnológicas acessíveis, de prático manuseio e edição, para tornar o processo de aprendizado à distância de profissionais na promoção, incentivo e apoio ao AM mais ativo e dinâmico dentro de um contexto de afastamento social.

Referências

1. Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção Primária à Saúde. Departamento de Promoção da Saúde. Guia alimentar para crianças brasileiras menores de 2 anos. Brasília: Ministério da Saúde, 2019.
2. Mosca F, Gianni ML. Human milk: composition and health benefits. *La Pediatria Medica e Chirurgica*. [periódico na Internet]. 2017 [acesso em 2020 Set 13]; 39(55):47-52. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.4081/pmc.2017.155>
3. Martin CR, Ling Pai-Ra, Blackburn GL. Review of Infant Feeding: Key Features of Breast Milk and Infant Formula. *Nutrients*. [periódico na Internet]. 2016 [acesso em 2020 Set 13]; 8(5). Disponível em: <https://doi.org/10.3390/nu8050279>
4. Universidade Federal do Rio de Janeiro (UFRJ). Estudo Nacional de Alimentação e Nutrição Infantil - ENANI-2019: Resultados preliminares - Indicadores de aleitamento materno no Brasil. Rio de Janeiro: UFRJ; 2020. p. 9.

5. Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Saúde da criança: aleitamento materno e alimentação complementar. Brasília: Ministério da Saúde, 2015.
6. Vieira CM, Freiras HMB, Zanon BP, Anversa ETR. Promoção do aleitamento materno exclusivo na visão dos profissionais de uma Estratégia Saúde da Família. *Research, Society and Development*. [periódico na Internet]. 2020 [acesso em 2020 Set 12]; 9(8):796-986. Disponível em: <https://doi.org/10.33448/rsd-v9i8.6355>
7. Botton LA, Peripolli PZ, Santos LMA. Podcast-uma ferramenta sob a ótica dos recursos educacionais abertos: apoio ao conhecimento. *Redin*, 2017; 6(1).
8. Tiago TS, Minuzi N, Barin CS, Araújo LM. A utilização do podcast como uma ferramenta inovadora no contexto educacional. *Redin*, 2018; 7(1).
9. Souza TO, Morais TEV, Martins CC, Bessa JJ, Vieira GO. Efeito de uma intervenção educativa sobre a técnica de amamentação na prevalência do aleitamento materno exclusivo.
10. Paim AS, Iappe NT, Rocha DLB. Metodologias de ensino utilizadas por docentes do curso de enfermagem: Enfoque na metodologia problematizadora. *Revista Electronica Trimestral de Enfermeria*. [periódico na Internet]. 2015 [acesso em 2020 Set 13]; (37):153-169. Disponível em: <https://doi.org/10.6018/eglobal.14.1.186291>
11. Boccolini CS, Carvalho ML, Oliveira MIC, Boccolini PMM. O papel do aleitamento materno na redução das hospitalizações por pneumonia em crianças brasileiras menores de 1 ano. *J. Pediatria*. Rio de Janeiro: Porto Alegre. [periódico na Internet]. 2011 [acesso em 2020 Set 11]; 87(5):399-404. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S0021-75572011000500006>
12. Hartwig FP, Mola CL, Davies NM, Victora CG, Relton CL. Correction: Breastfeeding effects on DNA methylation in the offspring: A systematic literature review. *Plos One*. [periódico na Internet]. 2017 [acesso em 2020 Set 11]; 12 (4):175-604. Disponível em: <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0175604>
13. Mohammad M. Factors influencing higher education students to adopt podcast: An empirical study. *journals elsevier*, 2015, Apr; 83:32-43.