

## O uso de metodologias ativas para educação em saúde sobre aleitamento materno: relato de experiência

The use of active methodologies for health education on breastfeeding: an experience report

El uso de metodologías activas para la educación salud en lactancia materna: un informe de experiencia

Roseli Reis da Silva<sup>1\*</sup>, Jaqueline Dantas Neres Martins<sup>2</sup>, Dayara de Nazaré Rosa de Carvalho<sup>3</sup>, Gisele Fátima Alcântara das Chagas<sup>1</sup>, Margarete Feio Boulhosa<sup>1,2</sup>, Camilo Eduardo Almeida Pereira<sup>1</sup>, Stefany Pantoja França<sup>1</sup>, Marcielle Ferreira da Cunha Lopes<sup>4</sup>, Gleidiane Ferreira Borges<sup>1</sup>, Ivonete Vieira Pereira Peixoto<sup>5</sup>.

---

### RESUMO

**Objetivo:** Relatar a experiência do uso de metodologias ativas numa ação educativa sobre aleitamento materno com grávidas realizada numa ESF em uma cidade do Estado do Pará. **Relato de experiência:** Iniciou-se a atividade com as considerações da educadora sobre alimentação saudável e atividade física na gravidez, além de ensinar alguns exercícios para evitar e amenizar inchaços nos pés. Em seguida, realizou-se uma abordagem sobre a importância do AME, logo após usou-se os jogos educativos. No local estavam presentes cerca de 25 gestantes com idades gestacionais e quantidade de gravidez variáveis. Foi organizado um semicírculo com cadeiras e foram dispostos sobre uma mesa os três jogos educativos. Os jogos foram denominados de verdadeiro ou falso, jogo da atenção e caça-palavras. Houve participação ativa das grávidas no uso dos jogos, além de maior aceitabilidade de informações, troca de conhecimentos e vivências. **Considerações finais:** A partir da realização da atividade, observou-se que o uso de metodologias ativas viabiliza o aprendizado, pois favorecem a interação entre o grupo, além de facilitar o entendimento sobre a temática.

**Palavras-chave:** Aleitamento materno, Educação em saúde, Tecnologia educacional, Aprendizagem.

---

### ABSTRACT

**Objective:** To report the experience of using active methodologies in an educational action on breastfeeding directed at pregnant women held in an ESF in a city in the State of Pará. **Experience report:** The activity started with the educator's considerations about healthy eating and physical activity during pregnancy, in addition to teaching some exercises to prevent and relieve swelling in the feet. Then, an approach on the importance of EBF was carried out, after which educational games were used. The games were called true or false, attention game and word search. About 25 pregnant women with varying gestational ages and number of pregnancies were present at the site. A semicircle with chairs was organized and the three educational games were arranged on a table. There was an active participation of pregnant women in the use of games,

---

<sup>1</sup> Faculdade Pan Amazônica (FAPAN), Belém - Pará. \*E-mail: [rosydonova@gmail.com](mailto:rosydonova@gmail.com)

<sup>2</sup> Universidade do Estado do Pará (UEPA), Belém - Pará.

<sup>3</sup> Programa de Pós-graduação em Enfermagem, Universidade do Estado do Pará (PPGENF/UEPA), Belém - Pará.

<sup>4</sup> Faculdade Paraense de Ensino. (FAPEN), Belém - Pará.

<sup>5</sup> Universidade Federal do Rio de Janeiro. Universidade do Estado do Pará (UEPA), Belém - Pará.

SUBMETIDO EM: 4/2020

| ACEITO EM: 5/2020

| PUBLICADO EM: 8/2020

in addition to greater acceptability of information, exchange of knowledge and experiences. **Final considerations:** From the performance of the activity, it was observed that the use of active methodologies enables learning, as it favors interaction between the group, in addition to facilitating the understanding of the theme.

**Key words:** Breastfeeding, Educational action, Educational technology, Learning.

---

## RESUMEN

**Objetivo:** Informar sobre la experiencia del uso de metodologías activas en una acción educativa sobre lactancia materna dirigida a mujeres embarazadas detenidas en un FSE en una ciudad del estado de Pará. **Informe de experiencia:** la actividad comenzó con las consideraciones del educador sobre la alimentación saludable y la actividad física durante el embarazo, además de enseñar algunos ejercicios para prevenir y aliviar la hinchazón en los pies. Luego, se llevó a cabo un enfoque sobre la importancia de EBF, después de lo cual se utilizaron juegos educativos. Alrededor de 25 mujeres embarazadas con diferentes edades gestacionales y número de embarazos estuvieron presentes en el sitio. Se organizó un semicírculo con sillas y los tres juegos educativos se organizaron en una mesa. Los juegos se llamaron verdadero o falso, juego de atención y búsqueda de palabras. Hubo una participación activa de las mujeres embarazadas en el uso de juegos, además de una mayor aceptabilidad de la información, el intercambio de conocimientos y experiencias. **Consideraciones finales:** desde la ejecución de la actividad, observamos que, o el uso de metodologías activas permite o aprende, favorecemos la interacción entre el grupo, además de facilitar o comprender el tema.

**Palabras clave:** Lactancia materna, Educacion en salud, Tecnología educativa, Aprendizaje.

---

## INTRODUÇÃO

Segundo as recomendações da Organização Mundial da Saúde (OMS) e Ministério da Saúde (MS), o Aleitamento Materno Exclusivo (AME) deve ser realizado até aos seis meses de vida, a partir desse período pode ser complementado por outros alimentos até os dois anos ou mais de idade (FALSETT CF, et al., 2019).

Estudos demonstram que os benefícios do AME às crianças incluem evitar mortes infantis, diminuição de diarreia, infecção respiratória, risco de alergias, hipertensão, colesterol alto e diabetes, reduz probabilidade de obesidade, melhora a nutrição, contribui para o desenvolvimento cognitivo e da cavidade bucal. Além disso, observam-se vantagens para a mãe tais como proteção contra câncer de mama e útero, diabetes tipo 2, hipertensão e doença coronariana, obesidade e depressão pós-parto e favorece a anticoncepção (BRASIL, 2015).

Durante as últimas décadas, a amamentação é usada como ferramenta para a redução da mortalidade infantil, incentivada e valorizada por instituições internacionais e colegiados interdisciplinares. Apesar dos avanços percebidos através de incentivos políticos, legislativos e ações de promoção e apoio a prática de AME ainda permanecer com um desafio para a saúde, evidenciado principalmente em países emergentes (COSTA FS, et al., 2019; ALVES YA, et al., 2020).

Nesse contexto, os aspectos relacionados à falta de adesão ao AME incluem tipo de parto, idade materna, presença paterna na estrutura familiar, números de filhos, experiência com amamentação, fatores socioeconômicas, uso de chupetas e mamadeiras, assistência pós-natal imediata, falta de atualização das profissionais, crenças, estresse e ansiedade materna, uso de medicamentos pela mãe e pelo bebê e introdução precoce de alimentos (DOMINGUEZ CC, et al., 2017; FALSETT CF, et al., 2019).

A educação em saúde é caracterizada pelo ensino de ações de promoção e prevenção de saúde, abrange práticas que contribuem para o aumento da autonomia das pessoas em relação ao autocuidado. A partir desse conceito, percebe-se que o modelo de educação em saúde vigente pautado no ensino tradicional é pouco eficiente. É preciso um fundamento pedagógico do profissional para o indivíduo para a transmissão de

informações adequadas, pautado em mudanças de hábitos (MAZZETTO FMC, et al., 2020; FREITAS CM, et al., 2015).

As metodologias ativas são estratégias de ensino-aprendizagem criativas, dinâmicas e reflexivas realizadas através de recursos instrucionais como discussão em grupo, instrução individual, demonstração e execução, jogos, simulação, dramatização, modelagem e autoinstrução. Esses métodos estimulam o senso crítico e incentivam modificações tanto do indivíduo consigo mesmo quanto com a comodidade (FREITAS CM, et al., 2015; GURGEL SS, et al., 2017).

Neste interim, as atividades educativas direcionadas as gestantes e puérperas contribuem para o aumento da adesão ao aleitamento. Para viabilizar essas ações os profissionais de enfermagem atuantes na Estratégia de Saúde da Família (ESF), exercem o papel de disseminar e esclarecer informações, principalmente relacionadas às vantagens do AME, desde o pré-natal até o puerpério (ALEIXO TCS, et al., 2019; COSTA FS, et al., 2019). Considerando esses fatores, este estudo objetivou relatar a experiência do uso de metodologias ativas na realização de uma ação educativa sobre aleitamento materno direcionadas a grávidas realizada em uma ESF em uma cidade do Estado do Pará.

## RELATO DE EXPERIÊNCIA

Trata-se de um relato de experiência sobre uma atividade de educação em saúde acerca do aleitamento materno realizado por acadêmicos de enfermagem e uma educadora física numa ESF em uma cidade do Estado do Pará. A ação ocorreu no dia 10 de dezembro de 2019 no período de 09h00min às 11h00min, no local estavam presentes cerca de 25 gestantes com idades gestacionais e quantidade de gravidez variáveis. Foi organizado um semicírculo com cadeiras e foram dispostos sobre uma mesa os três jogos educativos.

Iniciou-se a atividade com as considerações da educadora sobre alimentação saudável e atividade física na gravidez, além de ensinar alguns exercícios para evitar e amenizar edemas nos Membros Inferiores (MMII). Em seguida, realizou-se uma abordagem sobre a importância do AME, logo após, usou-se os jogos educativos. Os jogos foram denominados de verdadeiro ou falso, jogo da atenção e caça-palavras. O verdadeiro ou falso foi realizado com duplas e trios e os outros foram usados individualmente e simultâneos.

A elaboração dessas metodologias foi realizada a partir de pesquisas sobre os fatores que contribuem para o desmame precoce. A partir desse estudo buscou-se adaptar jogos que são fáceis de usar à temática. Ideou-se, facilitar o repasse de informações sobre as vantagens do aleitamento e como realizar a amamentação segura para mãe e bebê, além disso, estimular a participação na atividade e assegurar a aceitação da metodologia.

O jogo verdadeiro ou falso era composto por 10 plaquinhas de isopor com as palavras verdadeiro e falso e 13 afirmações sobre mitos e verdades acerca da amamentação, essas estão dispostas a seguir: algumas mães produzem leite fraco; mamadeira e chupeta interferem no aleitamento; estresse e nervosismo podem atrapalhar a produção do leite; a compressa de água quente ajuda no manejo do leite empedrado; a doação de leite pode interferir na amamentação; a alimentação da mãe interfere no leite; a criança deve mamar a cada duas ou três horas; a amamentação ajuda a emagrecer; amamentar deixa os seios flácidos; é preciso passar hidratantes ou pomadas para proteger o mamilo; o leite materno não mata a sede do bebê, se a mãe não estiver produzindo muito leite, pode deixar outra mãe amamentar o seu filho.

O jogo da atenção foi confeccionado com papelão, caixa de sapato e isopor. A imagem da boa e má pega e as fases de transição do leite foram coladas numas folhas de papelão e estavam contidas também em pedaços de isopor. Na caixa de sapato, fizeram-se dois buracos para inserir a imagem inteira e uma folha de papelão com a palavra atenção. O objetivo do jogo era a partir da imagem mostrada por poucos segundos forma-se a mesma com as imagens de isopor. As palavras do caça-palavras eram alguns componentes do leite materno. O jogo foi desenvolvido com tampas de garrafas pet, isopor e elásticos. Colaram-se diversas letras em cima das tampas e posteriormente, no isopor. Marcavam-se as palavras com os elásticos. Os componentes utilizados foram carboidratos, proteínas, cálcio, sódio, vitaminas, gorduras, água e ferro.

Durante a realização do primeiro jogo, percebeu-se que ainda havia muitas dúvidas em relação a mitos que perpassam gerações. Além disso, notou-se que ocorreu troca de experiência entre o grupo de gestantes, principalmente entre as multíparas, a respeito da frequência da amamentação, perda e ganho de peso e autocuidado das mamas.

No jogo da atenção, as gestantes não apresentaram dificuldades para montar as imagens. No decorrer do jogo, os acadêmicos esclareceram questões sobre as fases do leite e os tipos de pegadas da mama. No levantamento bibliográfico para a construção dessa metodologia, constatou-se que algumas mulheres acreditam que o leite é fraco e por isso introduzem alimentação complementar, diante disso buscou-se mostrar que o leite materno contém os nutrientes necessários ao bebê e que a aparência e a consistência são normais e estão relacionados as fases.

Durante a realização da atividade, percebeu-se que apesar de as grávidas terem recebidos informações prévias sobre aleitamento, essas ainda possuíam muitas incertezas relacionadas a cuidados com as mamas, quantidade de mamadas diárias, relação da alimentação com a qualidade do leite, benefícios do aleitamento exclusivo. Buscou-se sanar essas lacunas com o uso das metodologias ativas, pois, houve participação ativa das grávidas no uso dos jogos. Além disso, houve maior aceitabilidade de informações, troca de conhecimentos e vivências, propiciou discussões acerca de mitos que perpassam gerações.

A realização dessa atividade proporcionou aos estudantes novas vivências, aprofundamento acerca da temática, contribuiu para estimular a autonomia e proatividade, incentivou ao processo criativo e crítico para a construção de métodos inovadores para o ensino-aprendizado sobre a importância do aleitamento, além desses conhecerem as dificuldades relatadas no processo da gestação não somente relacionados ao aleitamento. Sabe-se que essas características são essenciais para atuação profissional, visto que o enfermeiro é um dos principais encarregados pela realização de educação em saúde na atenção primária.

## DISCUSSÃO

Um estudo realizado por Aleixo TCS, et al. (2019), revelou que a maioria das mães possuem dúvidas em relação ao posicionamento correto do bebê para amamentação, o tempo para o aleitamento exclusivo e algumas acreditam no mito do leite fraco. Em concordância, Silva AKC, et al. (2017), afirma que entre as dificuldades apontadas para o AME estão inclusas a pega correta, tempo de mamada e lesões mamárias. Esses fatores estão relacionados com ausência de informação e acompanhamento profissional.

Segundo uma pesquisa realizada por Alves YA, et al. (2020), algumas mulheres apontaram fatores que incluem dor inicial, lesão no mamilo e dificuldade para pega do bebê como complicadores no ato de amamentar. Além disso, o autor ressalta ainda que não ocorrência de discussões acerca desse problema no pré-natal pode afetar negativamente o processo de amamentação, visto que nesse período a mulher constrói fundamentos para auxiliar na tomada de decisões que propicie vivências agradáveis durante o puerpério e sucesso na amamentação. Nesse sentido, a efetuação de ações de educação em saúde está inclusa no processo de trabalho da enfermagem, sendo importante para obter sucesso nessas atividades a escolha acertável da metodologia adotada, entender em qual modelo de educação as práticas de enfermagem estão alicerçadas, eleger quais temáticas serão abordadas e quais ações serão consideradas para orientação no processo educativo.

É uma estratégia para promover a saúde, incentivar o autocuidado, debater sobre temáticas importantes para a saúde da comunidade, viabilizando a sensibilização para mudanças de hábitos. Nesse interim, oportunizar aos acadêmicos o desenvolvimento de ações de educação em saúde, contribuiu para uma melhor futura atuação profissional (COSTA FS, et al., 2019; ALVES YA, et al., 2020). Nesse contexto, estudos apontam que atividades de educação em saúde desde o pré-natal até o ambiente hospitalar possibilitam sanar lacunas no conhecimento de mulheres sobre o aleitamento. Essas medidas colaboram para que as mães se sintam seguras para suprir as necessidades dos filhos no processo de amamentação. Além disso, o ato de amamentar exige apoio de familiares, profissionais de saúde, gestores de serviços privados e públicos e de empregador e empregado (ALEIXO TCS, et al., 2019; FALSETT CF, et al., 2019; COSTA FS, et al., 2019).

De Campos MJA, et al. (2019), um estudo realizado com universitárias sobre fatores que influenciam na duração da amamentação, evidenciou que os próprios conhecimentos dessas sobre AME influencia no prolongamento do tempo de amamentação. Nesse interim, percebe-se que a realização de atividades educativas causa impacto positivo para a adesão ao AME.

Na atenção primária, devem-se realizar orientações sobre os benefícios e manejo do aleitamento, além disso, é um local propício para quebra de tabus, empoderamento das mulheres através da divulgação e discussão de conhecimentos, favorecendo a superação de possíveis dificuldades. Assim, as mães podem se sentir autoconfiantes para praticar o aleitamento exclusivo (ALVES JS, et al., 2018; COSTA FS, et al., 2019). Segundo Lima MM, et al. (2018), as atividades realizadas em grupos estimulam a reflexão crítica sobre as atitudes adotadas durante a gestação, parto e pós-parto. Além disso, proporcionam o intercâmbio de experiências entre pessoas que estão vivendo uma situação semelhante, isso contribui para a adoção de hábitos saudáveis.

Garcia MBO, et al. (2019), afirma que a metodologia ativa favorece o processo de ensino-aprendizagem, pois viabiliza o dinamismo da ação-reflexão-ação. Ademais, contribui para o envolvimento ativo do indivíduo com o processo de aprender. De Lima AD, et al. (2019), a partir da experiência do uso de técnicas de ensino inovadoras associadas a ludicidade com graduandos de medicina, notou-se que os docentes e discentes ao assumirem novos papéis na construção do conhecimento, constituíram importantes ferramentas do processo de transformação. Além disso, percebeu-se que o uso de metodologias ativas associa o processo intelectual à emoção, criatividade, espontaneidade, expressões artísticas corporais e musicais.

De acordo com Gurgel SS, et al. (2017), os jogos educativos são métodos efetivos para o processo de ensino e aprendizagem, pois favorecem a memorização da temática por estimular o entusiasmo do aprendiz e por provocar o maior envolvimento com a metodologia. Além disso, pode melhorar o funcionamento cognitivo e as habilidades psicomotoras, beneficiando o comportamento afetivo a partir do aumento da interação social. Em conformidade, Bellan MC, et al. (2017), afirma que atividades lúdicas exercem influência na construção de conhecimento e no desenvolvimento cognitivo, favorecendo assim o processo de ensino-aprendizagem.

Segundo Dominguez CC, et al. (2017), um dos fatores que dificulta as orientações dos profissionais às gestantes sobre amamentação é o conhecimento escasso ou inexistente sobre essa temática durante a graduação e a falta de educação continuada na vida profissional. Considerando esse fator, é imprescindível que ocorra incentivo aos acadêmicos para realizarem atividades sobre AME e assim aprofundarem conhecimentos sobre esse assunto.

A partir da realização da atividade observou-se que o uso de metodologias ativas viabilizam o aprendizado, pois favorecem a interação entre o grupo, isso foi evidenciado através da exposição de dúvidas e experiência entre as gestantes, percebeu-se que essas se sentiram mais confortáveis por estar entre pessoas que estão em situação similar. Por isso, a realização de ações educativas é essencial para promover sensibilização dos participantes para possíveis modificações de hábitos. Dessa forma, é oportuno que os acadêmicos se apropriem das metodologias ativas que propiciam o envolvimento do público-alvo com a temática e é importante a intensificação de ações de educação em saúde sobre aleitamento materno para facilitar o aprendizado e a troca de experiência.

---

## REFERÊNCIAS

1. ALEIXO TCS, et al. Conhecimento e análise do processo de orientação de puérperas acerca da amamentação. Rev. Enferm. UFSM - REUFSM Santa Maria, RS, 2019; 9(e59): 1-18.
2. ALVES YR, et al. A amamentação sob a égide de redes de apoio: uma estratégia facilitadora. Esc Anna Nery, 2020; 24(1): e20190017.
3. BELLAN MC, et al. Revalidation of game for teaching blood pressure auscultatory measurement: a pilot study. Rev Bras Enferm. 2017; 70(6): 1159-68.
4. BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Saúde da criança: aleitamento materno e alimentação complementar / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde,



- Departamento de Atenção Básica. – 2. ed. – Brasília: Ministério da Saúde, 2015. 184 p.: il. (Cadernos de Atenção Básica; n. 23)
5. CAMPOS MJA, et al. Factores que influyen en la duración de la lactancia materna en las estudiantes universitarias. *Rev. a Enferm. Actual, Edición Semestral Nº. 37*. DOI 10.15517/revenf.v0iNo. 37.34905
  6. COSTA FS, et al. Promoção do aleitamento materno no contexto da estratégia de saúde da família. *Rev Rede de Cuidados em Saúde*, 2019, 13:(1).
  7. DOMINGUEZ CC, et al. Dificuldades no estabelecimento da amamentação: visão das enfermeiras atuantes nas unidades básicas de saúde. *Rev enferm UERJ*, Rio de Janeiro, 2017; 25:e14448.
  8. FALSETT CF, et al. Fatores que Interferem no Processo de Aleitamento Materno de Crianças com Necessidades de Saúde Variadas: Contribuições Para A Enfermagem. *Rev Fund Care Online*. 2019; 11(5): 1278-1285.
  9. FREITAS CM, et al. Uso de metodologias ativas de aprendizagem para a educação na saúde: análise da produção científica. *Trab. Educ. Saúde*, Rio de Janeiro, 2015; 13(supl.2): 117-130.
  10. GARCIA MBO, et al. Interatividade e Mediação na Prática de Metodologia Ativa: o Uso da Instrução por Colegas e da Tecnologia na Educação Médica. *Rev. Brasileira De Educação Médica*, 2019; 43(1): 87-96.
  11. GURGEL SS, et al. Jogos educativos: recursos didáticos utilizados na monitoria de educação em saúde. *Rev Min Enferm*. 2017; 21: e-1016.
  12. LIMA AD, et al. Avaliação, Ensino e Metodologias Ativas: uma Experiência Vivenciada no Componente Curricular Mecanismos de Agressão e de Defesa, no curso de Medicina da Universidade do Estado da Bahia, Brasil. *Rev bras educ méd*, 2019; 43(2) : 216 – 224.
  13. LIMA MM, et al. Contribuição da extensão em um grupo de gestantes e casais grávidos para a formação do enfermeiro. *Esc Anna Nery*, 2018; 22(4): e20170367.
  14. MAZZETTO FMC, et al. Sala de espera: educação em saúde em um ambulatório de gestação de alto risco. *Saúde e Pesqui*. 2020; 13(1): 93-104.
  15. SILVA AKC, et al. Construção e validação de jogo educativo para adolescentes sobre amamentação. *Rev baiana enferm*, 2017; 31(1): e16476.