



QUEM CUIDA DE *quem cuida?*

Percepções de adolescentes sobre apoio, autocuidado e saúde de mulheres que amamentam



Este material educativo foi construído a partir de uma **roda de conversa** realizada com **adolescentes em ambiente escolar**. Durante a atividade, surgiram reflexões importantes sobre os **desafios** enfrentados por mulheres que amamentam.

Em linguagem clara, este material propõe **incentivar a reflexão, empatia, acolhimento e responsabilidade social**.

Os estudantes destacaram que muitas vezes a mulher é lembrada apenas pelo cuidado com o bebê, enquanto suas próprias necessidades ficam em segundo plano.



AMAMENTAÇÃO NÃO ENVOLVE SÓ O BEBÊ

Neste período, é comum que toda a atenção se volte para o bebê. **Mas a realidade é mais complexa.** A mulher que amamenta também pode enfrentar:

- falta de apoio;
- cansaço físico e mental;
- excesso de tarefas;
- falta de tempo;
- dificuldade financeira;
- pouco descanso;
- ausência de incentivo;
- falta de oportunidades reais de autocuidado.



Esse período envolve a saúde física, emocional e social da mulher.

E A SAÚDE DA MULHER FICA COMO?

Muitas vezes, a mulher que amamenta é cobrada a dar conta de tudo. Mas, sem apoio, o **autocuidado** fica mais difícil. Isso pode afetar até ações básicas, como descansar, alimentar-se bem, cuidar da saúde mental e manter-se fisicamente ativa.

Quando há cansaço, sobrecarga e pouco tempo, a prática de atividade física também pode se tornar mais difícil. Nem tudo depende só de querer.

Algumas pessoas pensam:

“Se ela quisesse, cuidava mais da saúde.”

“Se ela quisesse, faria atividade física.”

“Se ela quisesse, se organizava melhor.”



Nem tudo é preguiça. Não é descuido. É sobrecarga.

O QUE É REDE DE APOIO?

Rede de apoio é o conjunto de pessoas e atitudes que ajudam uma mulher a não enfrentar tudo sozinha.

ESSE APOIO PODE VIR DE:



- parceiro;
- mãe;
- pai;
- avós;
- amigos;
- escola;
- profissionais de saúde;
- comunidade.

Apoiar não é só dizer que se importa. É agir para que ela não carregue tudo sozinha.

O QUE É APOIO DE VERDADE?

Apoio de verdade não é apenas estar por perto. É oferecer **ajuda concreta**, **acolhimento** e **respeito** às necessidades da mulher que amamenta. Significa:

- dividir tarefas;
- ajudar no cuidado com o bebê;
- ouvir sem julgar;
- acolher emocionalmente;
- oferecer incentivo;
- respeitar o momento de descanso;
- reconhecer que a mulher também precisa de tempo para si;
- ajudar para que ela consiga manter sua saúde.

Com **apoio**, a mulher tem **mais chance** de descansar, cuidar de si e manter hábitos importantes para sua saúde, como a **prática de atividade física**.



Quem amamenta não deveria carregar tudo sozinha.

JULGAMENTO TAMBÉM MACHUCA

Além do **cansaço** e da **sobrecarga**, muitas mulheres ainda enfrentam:

- comentários injustos;
- desvalorização;
- falta de empatia;
- cobranças excessivas;
- sexualização ao amamentar em público;
- críticas sobre o corpo, a rotina ou as escolhas da mulher.



Isso aumenta o sofrimento, o desgaste emocional e a sensação de isolamento.

ACOLHER FAZ A DIFERENÇA

EM VEZ DE JULGAR:

“Ela devia dar conta.”

“Ela precisa se organizar melhor.”

“É obrigação dela.”

TENTE COMPREENDER:

“Ninguém sabe tudo o que ela está enfrentando.”

“Ela também precisa de apoio.”

“Cuidar sozinha de tudo gera sobrecarga.”



Toda mulher que amamenta precisa ser vista, ouvida e cuidada.

O QUE OS ADOLESCENTES PODEM APRENDER COM ISSO?

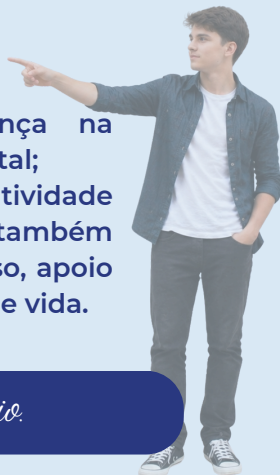
ESSA CONVERSA NÃO É APENAS SOBRE MATERNIDADE.
ELA TAMBÉM É SOBRE:

- empatia;
- responsabilidade;
- apoio social;
- respeito às mulheres;

OS ADOLESCENTES PODEM APRENDER QUE:

- mulheres que amamentam também precisam de cuidado;
- a sobrecarga não deve recair só sobre a mãe;
- não se deve julgar sem conhecer a realidade;
- apoio faz diferença na saúde física e mental;
- autocuidado e atividade física dependem também de tempo, descanso, apoio e condições reais de vida.

Mais empatia. Menos julgamento. Mais apoio.





QUEM CUIDA DE *quem cuida?*

ESSA PERGUNTA TAMBÉM É NOSSA!

Produto educativo desenvolvido no âmbito do PIBIC Ensino Médio.

Imagens geradas com uso de inteligência artificial para fins exclusivamente ilustrativos.

As expressões destacadas entre aspas ao longo deste material foram elaboradas a partir das falas e percepções de adolescentes participantes da roda de conversa.

AUTORES

Pricila Gomes Fernandes

Bolsista PIBIC Ensino Médio

Valdecyr Herdy Alves

Doutor em Enfermagem pela Escola de
Enfermagem Anna Nery/UFRJ

Stephanie Vanessa Penafort Martins Cavalcante

Doutoranda em Ciências do Cuidado
em Saúde (EEAAC/UFF)

Demilto Yamaguchi da Pureza

Pós-doutorando em Ciências do
Cuidado em Saúde (EEAAC/UFF)

Dilson Rodrigues Belfort

Pós-doutorando em Ciências do
Cuidado em Saúde (EEAAC/UFF)

Tatiana do Socorro dos Santos Calandrini

Doutora em Ciências do Cuidado em
Saúde (EEAAC/UFF)

Bianca Dargam Gomes Vieira

Doutora em Saúde da Mulher pela Escola de
Enfermagem Anna Nery/UFRJ

Raquel Dias Botelho Borborema

Doutoranda em Ciências do Cuidado
em Saúde (EEAAC/UFF)

Diego Pereira Rodrigues

Doutor em Ciências do Cuidado em
Saúde (EEAAC/UFF)

André Guayanaz Lauriano

Doutorando em Ciências do Cuidado
em Saúde (EEAAC/UFF)

Maria Eduarda Teodoro Araujo

Acadêmica de Enfermagem
(EEAAC/UFF)

