



INSERÇÃO DO PROFISSIONAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA EM BANCO DE LEITE HUMANO: RELATO DE EXPERIÊNCIA

INSERTION OF PHYSICAL EDUCATION PROFESSIONALS IN A HUMAN MILK BANK: AN EXPERIENCE REPORT

INSERCIÓN DEL PROFESIONAL DE EDUCACIÓN FÍSICA EN UN BANCO DE LECHE HUMANA: RELATO DE EXPERIENCIA

Demilo Yamaguchi da Pureza¹

Dilson Rodrigues Belfort¹

Stephanie Vanessa Penafort Martins Cavalcante¹

André Guayanaz Lauriano¹

Julia de Miranda Bezerra¹

Valdecyr Herdy Alves¹

ORCID: 0000-0001-8336-2178

ORCID: 0000-0002-1464-2253

ORCID: 0000-0002-5692-3985

ORCID: 0009-0007-3466-3434

ORCID: 0009-0004-7252-1662

ORCID: 0000-0001-8671-5063

¹ Universidade Federal Fluminense, Escola de Enfermagem Aurora de Afonso Costa. Niterói, Rio de Janeiro, Brasil.

Como citar: Pureza DY, Belfort DR, Cavalcante SVPM, Lauriano AG, Bezerra JM, Alves VH. Insertion of physical education professionals in a human milk bank: an experience report. Online Braz J Nurs. 2026;25(1):e20266994. <https://doi.org/10.17665/1676-4285.20266994>

RESUMO

Objetivo: relatar a experiência da atuação do profissional de Educação Física em um Banco de Leite Humano, descrevendo as ações educativas e as reflexões produzidas nesse contexto assistencial. **Método:** relato de experiência, de natureza descritivo-reflexiva, desenvolvido em um Banco de Leite Humano vinculado a um hospital universitário localizado em Niterói, Rio de Janeiro, no período de maio a outubro de 2025. A experiência foi operacionalizada por meio de rodas de conversa, orientações em saúde e escuta qualificada junto às mulheres atendidas no serviço, com abordagem centrada na atividade física, no autocuidado e nas condições concretas do pós-parto. **Resultados:** a inserção da Educação Física ampliou as temáticas abordadas nas ações desenvolvidas, incorporando discussões sobre corpo, movimento, bem-estar e saúde materna. Os registros evidenciaram temas recorrentes relacionados ao cansaço, à sobrecarga de cuidados, à fragilidade da rede de apoio e ao autocuidado no período pós-parto. A experiência também favoreceu reflexões sobre as possibilidades de atuação interprofissional e evidenciou o potencial do serviço como espaço para práticas educativas contextualizadas. **Conclusão:** a experiência evidenciou a possibilidade de a Educação Física contribuir para ações educativas voltadas à saúde materna e ampliar o debate sobre o cuidado integral durante a amamentação.

Descritores: Bancos de Leite Humano; Aleitamento Materno; Exercício Físico; Educação em Saúde; Período Pós-Parto.

ABSTRACT

Objective: to report the experience of a Physical Education professional working in a Human Milk Bank, describing the educational actions and reflections generated within this care context. **Method:** a descriptive-reflective experience report developed at a Human Milk Bank affiliated with a university hospital located in Niteroi, Rio de Janeiro, from May to October 2025. The experience was operationalized through conversation circles, health guidance, and qualified listening with women attending the service, adopting an approach centered on physical activity, self-care, and the concrete realities of the postpartum period. **Results:** the insertion of Physical Education broadened the scope of topics addressed in the activities, incorporating discussions on the body, movement, well-being, and maternal health. Records highlighted recurrent themes related to fatigue, care burden, fragile support networks, and postpartum self-care. The experience also fostered reflections on interprofessional practice opportunities and demonstrated the service's potential as a venue for contextualized educational practices. **Conclusion:** the experience demonstrated the feasibility and value of Physical Education in contributing to educational actions focused on maternal health and expanding the debate on comprehensive care during breastfeeding.

Descriptors: Milk Banks, Human; Breast Feeding; Exercise; Health Education; Postpartum Period.

RESUMEN

Objetivo: reportar la experiencia de un profesional de Educación Física en un Banco de Leche Humana, describiendo las acciones educativas desarrolladas y las reflexiones generadas en este contexto asistencial. **Método:** relato de experiencia descriptivo-reflexivo realizado en un Banco de Leche Humana vinculado a un hospital universitario ubicado en Niterói, Rio de Janeiro, de mayo a octubre de 2025. La experiencia se operacionalizó mediante círculos de conversación, orientación en salud y escucha cualificada con mujeres atendidas en el servicio, adoptando un enfoque centrado en la actividad física, el autocuidado y las realidades concretas del periodo posparto. **Resultados:** la inserción de la Educación Física amplió el espectro de temas abordados en las actividades, incorporando discusiones sobre el cuerpo, el movimiento, el bienestar y la salud materna. Los registros destacaron temas recurrentes relacionados con la fatiga, la sobrecarga de cuidados, las redes de apoyo frágiles y el autocuidado en el posparto. La experiencia también propició reflexiones sobre las oportunidades de práctica interprofesional y demostró el potencial del servicio como espacio para prácticas educativas contextualizadas. **Conclusión:** la experiencia demostró la factibilidad y el valor de la Educación Física para contribuir a las acciones educativas centradas en la salud materna y ampliar el debate sobre la atención integral durante la lactancia materna.

Descriptores: Bancos de Leche Humana; Lactancia Materna; Ejercicio Físico; Educación en Salud; Periodo Posparto.

Editores:

Rosimere Ferreira Santana (ORCID: 0000-0002-4593-3715)

Geilsa Soraia Cavalcanti Valente (ORCID: 0000-0003-4488-4912)

Cristal Ribeiro Mesquita (ORCID: 0000-0002-1321-5719)

Editora:

Escola de Enfermagem Aurora de Afonso Costa – UFF

Rua Dr. Celestino, 74 – Centro, CEP: 24020-091 – Niterói, RJ, Brasil

E-mail da revista: objn.cme@id.uff.br

Autor Correspondente:

Stephanie Vanessa Penafort Martins Cavalcante

E-mail: phaniemartins@gmail.com

O que já se sabe:

- A atividade física no pós-parto pode favorecer a recuperação, o bem-estar e a saúde materna, inclusive durante a amamentação.
- Cansaço, sobrecarga de cuidados, fragilidade da rede de apoio e dúvidas sobre exercício constituem barreiras à atividade física no pós-parto.
- A atuação do profissional de Educação Física em Bancos de Leite Humano ainda é pouco explorada na literatura.

O que este artigo acrescenta:

- A inserção da Educação Física no Banco de Leite Humano ampliou as ações educativas para além da lactação, incorporando corpo, movimento e autocuidado.
- As possibilidades de atividade física durante a amamentação mostraram-se relacionadas às condições concretas do cotidiano, especialmente à sobrecarga e à rede de apoio.
- O Banco de Leite Humano mostrou-se um espaço potencial para integrar a Educação Física às práticas educativas e interprofissionais de cuidado à saúde materna.

INTRODUÇÃO

A amamentação constitui um período de grande relevância para a saúde materna e infantil, permeado por mudanças fisiológicas, emocionais, sociais e relacionais que repercutem diretamente na experiência das mulheres⁽¹⁾. Para além dos aspectos biológicos da lactação, esse período envolve adaptações na rotina, demandas intensivas de cuidado com o recém-nascido, alterações na percepção corporal e a necessidade de reorganização da vida cotidiana^(2,3).

Nesse contexto, a promoção da saúde de mulheres que amamentam exige ampliar o cuidado para além do manejo da lactação, incorporando dimensões como bem-estar, autocuidado, movimento corporal e rede de apoio⁽¹⁾. Essa perspectiva dialoga com o princípio da integralidade do cuidado no Sistema Único de Saúde (SUS), que pressupõe o reconhecimento dos múltiplos fatores que constituem a saúde das mulheres, superando abordagens centradas exclusivamente no componente biológico.

A prática de atividade física no período pós-parto e durante a amamentação tem sido apontada como uma estratégia relevante de promoção da saúde, com benefícios físicos, emocionais e sociais. Essa prática pode favorecer a recuperação materna, a qualidade de vida, a redução de desconfortos físicos e a melhora do bem-estar psicológico^(4,5). Tais ganhos propiciam uma vivência mais positiva do puerpério e do aleitamento, estimulando o autocuidado. Entretanto, a incorporação do exercício ao cotidiano ainda é atravessada por dúvidas, receios e barreiras concretas, tais como cansaço, sobrecarga de tarefas, fragilidade da rede de apoio, medo de interferência na produção de leite, insegurança quanto ao retorno às práticas corporais e acesso insuficiente a informações qualificadas.

Estudos apontam que barreiras percebidas, fatores contextuais e crenças associadas à prática corporal interferem na adesão à atividade física entre mulheres no puerpério, incluindo aquelas em fase de amamentação^(6,7). Diante disso, o Banco de Leite Humano (BLH) configura-se como um espaço estratégico para a atenção à saúde feminina, por articular acolhimento, orientação, apoio e acompanhamento de demandas relacionadas à lactação^(8,9). A inserção do profissional de Educação Física (EF) nesse serviço possibilita ampliar os debates sobre corpo, movimento, autocuidado, recuperação pós-parto e promoção da saúde.

Contudo, a atuação do profissional de EF em BLHs permanece pouco explorada na literatura, o que limita a visibilidade dessa inserção no campo da atenção materno-

infantil. Essa lacuna restringe a compreensão do banco de leite como um espaço potente para práticas educativas e abordagens interprofissionais voltadas à mulher que amamenta. Além disso, no pós-parto, a articulação entre diferentes saberes favorece abordagens mais abrangentes das necessidades maternas⁽¹⁾. Assim, a presença desse profissional pode contribuir para a mediação de informações baseadas em evidências e para a valorização da atividade física como uma prática possível, segura e adaptável à realidade de cada mulher^(4,10).

À luz dessas considerações, este estudo teve como objetivo relatar a experiência da atuação do profissional de EF em um BLH, descrevendo as ações educativas desenvolvidas e as reflexões produzidas acerca de sua inserção nesse cenário assistencial.

MÉTODO

Trata-se de um relato de experiência, de natureza descritivo-reflexiva, elaborado a partir da atuação do profissional de EF no Banco de Leite Humano Profa. Heloísa Helena Laxe de Paula, localizado no Hospital Universitário Antônio Pedro, em Niterói, Rio de Janeiro. A experiência foi desenvolvida no âmbito de ações de campo vinculadas ao projeto guarda-chuva intitulado “Atividade física e amamentação: desafios à prática de exercícios e impactos na saúde materna”, aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa sob o parecer nº 7.576.387. O relato de experiência é compreendido como uma modalidade de produção de conhecimento situada, voltada à análise crítica de práticas desenvolvidas em contextos reais de cuidado e dos sentidos produzidos na interação entre profissionais, serviço e usuárias.

O cenário da intervenção foi escolhido por sua relevância assistencial e potencial como ambiente de educação em saúde. O banco de leite é um serviço especializado responsável por ações de promoção, proteção e apoio ao aleitamento materno, além da coleta, processamento, controle de qualidade e distribuição do leite humano, configurando-se como um espaço estratégico para o acolhimento e a orientação de demandas relacionadas à lactação⁽¹¹⁾.

A experiência ocorreu entre maio e outubro de 2025, junto às mulheres atendidas na instituição. As intervenções foram conduzidas por uma equipe composta por três pesquisadores da área de EF — dois pós-doutorandos e uma doutoranda —, em estreita articulação com a equipe técnica do local. As ações tiveram como foco a promo-

ção da atividade física durante a amamentação, mediante estratégias educativas alinhadas à dinâmica assistencial do BLH e adaptadas ao funcionamento institucional e às características da população assistida.

Os pesquisadores estiveram diretamente implicados no desenvolvimento do estudo, atuando tanto na condução das atividades educativas quanto na observação, no registro e na reflexão sobre o processo vivido em campo. Essa implicação foi assumida como condição de acesso à dinâmica do serviço e demandou uma postura reflexiva na interpretação das vivências.

As estratégias empregadas abrangeram rodas de conversa, orientações em saúde, escuta qualificada e diálogo durante os atendimentos. As ações foram previamente planejadas e organizadas em torno de temas relacionados à atividade física, ao autocuidado e ao aleitamento. Sua operacionalização ocorreu de forma articulada à rotina assistencial, buscando compatibilizar as práticas educativas com o fluxo de atendimento e a disponibilidade das mulheres, sem comprometer a dinâmica do setor.

Nessa perspectiva, as atividades assumiram formato coletivo — por meio de rodas de conversa com até três participantes, realizadas quinzenalmente em espaço reservado do BLH, com duração média de 30 minutos — ou individual, mediante orientações pontuais. A escuta qualificada e o diálogo contextualizado ocorreram predominantemente de forma individual durante os atendimentos, com duração variável conforme as demandas apresentadas. A escolha da abordagem em cada situação foi orientada pelo planejamento prévio e ajustada conforme o contexto do encontro, a rotina institucional e as necessidades manifestadas pelas usuárias.

Os conteúdos abordados incluíram: benefícios da atividade física no pós-parto; retorno gradual às práticas corporais; cuidados específicos segundo o tipo de parto e a recuperação individual; mitos sobre o impacto do exercício na produção e qualidade do leite; evidências acerca da segurança da prática leve a moderada durante a amamentação e seus benefícios ao bem-estar materno; possibilidades de movimento no cotidiano; barreiras para a prática; importância da rede de apoio; e o reconhecimento do exercício como componente do cuidado integral à mulher.

Para a elaboração deste relato, consideraram-se os registros produzidos ao longo da vivência, tais como diário de campo, anotações dos pesquisadores, memória técnica das ações e planejamentos. Esses materiais foram reunidos ao término do período de atuação e organizados por data, tipo de registro e eixo temático, visando à reconstituição do processo assistencial. Posteriormente, procedeu-se à leitura integral e exaustiva dos dados, com identificação de recorrências, situações marcantes, demandas reincidentes, estratégias mobilizadas pela equipe e efeitos percebidos nas ações educativas.

Após essa etapa, os pesquisadores realizaram reuniões de alinhamento e consenso para definir a centralidade analítica da experiência e construir os eixos que orientaram a sistematização, a interpretação do material e a apresentação dos resultados. A análise fundamentou-se em uma perspectiva interpretativo-reflexiva, buscando compreender os sentidos, as recorrências e as implicações para o cuidado no contexto do BLH.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

A análise dos registros produzidos ao longo da vivência permitiu a organização da discussão em quatro eixos analíticos: (1) inserção do profissional de Educação Física no cotidiano do Banco de Leite Humano; (2) organização e desenvolvimento das ações educativas; (3) demandas recorrentes identificadas durante as atividades; e (4) potencialidades da experiência para o cuidado e para a atuação interprofissional. Esses eixos foram estruturados a partir das recorrências observadas nos diários de campo, das reflexões compartilhadas entre os pesquisadores e dos elementos considerados centrais para a compreensão da prática desenvolvida na unidade.

Inserção do profissional de Educação Física no cotidiano do Banco de Leite Humano

No contexto da experiência desenvolvida, a inserção do profissional de EF permitiu explorar possibilidades de atuação em um cenário ainda pouco habitado por essa categoria profissional. Tradicionalmente, o BLH é reconhecido como um espaço de apoio técnico e assistencial à amamentação, voltado ao manejo clínico da lactação, à orientação às puérperas e à promoção do aleitamento materno⁽¹¹⁾. Entretanto, a vivência da equipe no serviço indicou que os encontros focados na atividade física possibilitaram ampliar o diálogo para temas que perpassam o cotidiano da amamentação, tais como percepção corporal, disposição física, rotina de cuidados, descanso, autoimagem, autonomia e a retomada de hábitos de autocuidado.

Durante as rodas de conversa, orientações em saúde e momentos de escuta qualificada, os pesquisadores identificaram situações recorrentes que exigiam uma abordagem sensível e contextualizada, sobretudo no tocante às demandas diárias do puerpério e às dúvidas sobre as possibilidades de movimento durante a amamentação. Embora essas questões nem sempre surgissem como solicitações diretas de orientação sobre exercício físico, constituíam pontos de partida estratégicos para o diálogo educativo. Analiticamente, esses elementos reiteram a necessidade de compreender o cuidado materno de forma integral, visto que o período pós-parto mobiliza dimensões físicas, emocionais e sociais que extrapolam a dimensão técnica da lactação^(1,12).

Nesse cenário, a atuação do profissional de EF não se restringiu à prescrição de exercícios, mas assumiu uma função de escuta, mediação de informações e tradução de recomendações sobre atividade física para a realidade concreta das mulheres. Buscou-se, assim, evitar que o exercício fosse encarado como uma cobrança adicional, valorizando-o como uma estratégia de cuidado ajustada às condições do pós-parto e do aleitamento⁽⁶⁾.

Os registros analisados evidenciaram que muitas das pautas debatidas nos encontros relacionavam-se a desconfortos corporais, sensação de esgotamento e desafios na organização da rotina diária. Essa constatação exigiu dos pesquisadores o deslocamento da intervenção de uma lógica meramente prescritiva para uma abordagem educativa atenta ao contexto de vida das usuárias.

Esse panorama remete, ainda, à constante tensão entre o autocuidado e a sobrecarga materna no puerpério.

Embora o cuidado de si seja fundamental para a saúde da mulher, ele frequentemente é atravessado por renúncias pessoais e sentimento de culpa ao se voltar para o próprio bem-estar. Na experiência relatada, essa tensão norteou a condução das ações educativas, exigindo cautela para que as orientações não reforçassem cobranças individuais, mas reconhecessem os limites reais do cotidiano pós-parto, alinhando-se aos debates da literatura sobre os entraves para a adoção de práticas voltadas à própria saúde^(2,13).

Outro aspecto relevante foi a articulação com a equipe multiprofissional do serviço. A inclusão da temática da atividade física abriu canais de diálogo com os demais profissionais sobre demandas corporais e de autocuidado materno. Na perspectiva dos pesquisadores, essa aproximação favoreceu reflexões compartilhadas acerca de abordagens interprofissionais, sem subtrair a centralidade do suporte ao aleitamento, mas enriquecendo o leque de temas debatidos nas ações da unidade, em consonância com a literatura sobre o cuidado multiprofissional no ciclo gravídico-puerperal^(14,15).

Desse modo, a inserção da EF no banco de leite demonstrou potencial para ampliar o repertório educativo do setor, ao incorporar discussões sobre corpo, movimento, bem-estar e autocuidado às orientações de rotina. Ao legitimarem-se essas dimensões como componentes da saúde materna, a experiência aponta caminhos para o fortalecimento do cuidado integral no escopo assistencial da instituição.

Organização e desenvolvimento das ações educativas

Observou-se a necessidade de estruturar as ações educativas de forma flexível, considerando tanto a dinâmica assistencial do serviço quanto às condições físicas e emocionais das mulheres atendidas. As rodas de conversa e as orientações em saúde foram organizadas de modo a não interferir no fluxo do setor, respeitando o tempo, a fadiga e a disponibilidade das participantes. Em vez de momentos rígidos, priorizaram-se formatos dialógicos e acessíveis.

Na prática, essa diretriz significou evitar estruturas formais ou expositivas, privilegiando interações horizontais, nas quais as usuárias pudessem expor suas vivências, interromper, compartilhar experiências e direcionar o andamento do diálogo. Essa escolha metodológica mostrou-se adequada por integrar informação técnica, acolhimento e troca de saberes, sem afastar as participantes por excesso de formalidade ou por uma linguagem de cunho prescritivo. Esse formato alinha-se às abordagens de educação em saúde fundamentadas na escuta e na construção compartilhada do conhecimento^(16,17).

Embora estruturadas a partir de eixos centrais sobre atividade física na amamentação, as atividades mantiveram-se abertas a dúvidas espontâneas, relatos pessoais e preocupações diárias, o que favoreceu a adesão e o engajamento do grupo. Assim, a intervenção não se restringiu à oferta de informações sobre o exercício, mas constituiu um espaço de diálogo e reflexão sobre aspectos da rotina materna relacionados ao corpo, ao movimento e à recuperação física. Nesse contexto, o acolhimento, a escuta qualificada e a valorização das vivências femininas mostraram-se pilares para a construção do cuidado integral⁽¹⁸⁾.

Outro ponto relevante foi o impacto da linguagem utilizada nas abordagens. O emprego de termos técnicos ou de recomendações generalistas tendia a gerar distanciamento, ao passo que explicações concretas, ancoradas no dia a dia das mulheres, facilitavam a compreensão e a identificação com as pautas. Na percepção dos pesquisadores, as discussões fluíam com maior facilidade quando as orientações eram apresentadas como possibilidades viáveis — como a caminhada gradual, a retomada de movimentos conforme a liberação clínica, os alongamentos no domicílio ou a incorporação de pequenas rotinas de mobilidade —, em detrimento de metas padronizadas ou recomendações descontextualizadas.

Esse achado corrobora estudos que apontam que a comunicação em saúde alcança maior efetividade quando pautada em linguagem acessível, escuta ativa e adequação das informações à realidade dos usuários⁽¹⁹⁾. Orientações qualificadas e ajustadas às condições reais da rotina materna estimulam uma maior aproximação das mulheres com a prática de atividade física no puerpério^(6,10).

Em suma, essa vertente dos resultados sugere que o planejamento educativo no ambiente do BLH deve afastar-se de modelos prescritivos voltados apenas à transmissão de conteúdo, priorizando estratégias dialógicas, situadas e sensíveis à experiência feminina. Para além de mensurar efeitos diretos sobre comportamentos ou hábitos, o relato evidencia caminhos viáveis para a sistematização de práticas educativas inovadoras na atenção ao aleitamento materno.

Demandas recorrentes identificadas durante as ações educativas

Os registros produzidos ao longo da vivência evidenciaram que as principais barreiras para a prática de atividade física e para o autocuidado durante a amamentação não estavam associadas à recusa dessas ações, mas às condições concretas que organizavam o cotidiano das mulheres atendidas. Entre as pautas que emergiam com maior frequência, destacavam-se o esgotamento físico, a dificuldade de reservar tempo para si, a exigência de disponibilidade integral para o bebê e a insuficiência de uma rede de apoio para o compartilhamento dos cuidados, ainda que por curtos períodos.

Durante as intervenções, os pesquisadores observaram que as discussões sobre o cuidado de si eram recorrentemente vinculadas às sobrecargas da rotina materna. Os dados de campo indicaram que a existência de suporte para o manejo do recém-nascido figurava como elemento determinante nas falas sobre bem-estar. Tais entraves confluem com a literatura sobre o puerpério, que aponta a escassez de tempo, a exaustão física e as exigências do cuidado infantil como os principais obstáculos práticos do cotidiano materno^(6,7).

O cansaço foi apontado como um dos temas mais recorrentes nos encontros, estando habitualmente associado à privação de sono, às demandas ininterruptas do bebê e ao acúmulo de tarefas domésticas. Nessas circunstâncias, a rede de apoio ocupa lugar central no enfrentamento das exigências pós-parto, seja pela divisão de tarefas, pelo suporte emocional ou pela mitigação da sobrecarga; quando fragili-

zada, essa rede tende a intensificar a fadiga, o isolamento e as barreiras para o autocuidado^(20,21).

Outro aspecto marcante relacionou-se às concepções sobre o próprio autocuidado. Em diferentes momentos, identificou-se a dificuldade das mulheres em reconhecerem práticas voltadas ao seu bem-estar como dimensões legítimas da saúde durante a amamentação, como se o olhar para si implicasse uma negligência da função materna. À luz da literatura, essa ambivalência insere-se em uma vivência da maternidade atravessada por expectativas de cuidado intenso e por assimetrias de gênero, nas quais as necessidades da mulher são frequentemente secundarizadas em relação às demandas da criança e da família^(2,22).

Os mitos sobre a incompatibilidade entre exercício e lactação também sobressaíram, embora de forma menos

central do que as barreiras relacionadas ao cansaço e à falta de suporte. Durante os diálogos, surgiram dúvidas sobre os possíveis impactos da atividade física na produção e na qualidade do leite. A superação dessas crenças exigiu a apresentação de dados fundamentados em evidências, demonstrando que a prática de intensidade leve a moderada, quando devidamente orientada no pós-parto, não compromete a quantidade nem a composição do leite materno, tampouco o desenvolvimento infantil^(6,23,24).

A Tabela 1 sintetiza como as demandas observadas durante a experiência ultrapassam a esfera puramente informacional ou comportamental, articulando-se a condições concretas de sobrecarga, fragilidade no suporte social, culpabilização feminina e desafios para a legitimação do autocuidado no puerpério.

Tabela 1 – Demandas recorrentes observadas durante as ações educativas relacionadas à atividade física e amamentação no Banco de Leite Humano *Profa. Heloísa Helena Laxe de Paula*. Niterói, RJ, Brasil, 2025

Dimensão analítica	Demandas recorrentes observadas nos registros	Interpretação da experiência	Implicações para o cuidado em BLH
Sobrecarga cotidiana	Cansaço, exaustão e dificuldade de destinar tempo para si.	A organização do cuidado mostrou-se associada às possibilidades percebidas de autocuidado e atividade física.	Reconhecer as condições concretas vivenciadas pelas mulheres durante o pós-parto.
Rede de apoio	Ausência de apoio para compartilhamento de tarefas e cuidados com o bebê.	O suporte social emergiu nos registros como elemento relacionado à organização da rotina e ao autocuidado.	Incorporar discussões sobre rede de apoio nas ações educativas.
Autocuidado materno	Dificuldade de incluir práticas voltadas ao próprio bem-estar no cotidiano.	Os registros sugerem que o autocuidado é frequentemente tensionado pelas múltiplas demandas presentes no período pós-parto.	Reconhecer o autocuidado como componente da saúde materna.
Movimento corporal no pós-parto	Dificuldade de visualizar possibilidades viáveis de atividade física durante a amamentação.	A atividade física foi frequentemente associada pelas participantes a práticas estruturadas de exercício.	Priorizar orientações graduais e compatíveis com a rotina das mulheres.
Crenças relacionadas ao exercício físico	Receios sobre possíveis efeitos da atividade física na produção e qualidade do leite.	Os registros evidenciaram a persistência de dúvidas e informações inconsistentes sobre exercício físico e amamentação.	Oferecer orientações fundamentadas em evidências científicas.

Fonte: elaborado pelos autores, 2026.

De modo geral, a experiência evidenciou que as dificuldades relacionadas ao cuidado de si durante o aleitamento não decorrem exclusivamente da falta de informação. Esse conjunto de achados sugere que a atuação do profissional de EF em bancos de leite não deve ser pautada prioritariamente por uma lógica centrada no exercício físico como um comportamento isolado, mas por abordagens que reconheçam os condicionantes sociais, físicos e emocionais vivenciados pelas mulheres.

Potencialidades da experiência para o cuidado e para a atuação interprofissional

Na perspectiva dos pesquisadores, a inserção da Educação Física favoreceu a inclusão de novas temáticas nas orientações desenvolvidas junto às mulheres atendidas pelo serviço, incorporando discussões sobre movimento corporal, recuperação pós-parto, organização da rotina e possibilidades de cuidado durante a amamentação. Esse

achado reforça a necessidade de contemplar, no puerpério, as dimensões físicas, emocionais e sociais da experiência materna^(12,25).

Outro aspecto observado relacionou-se às oportunidades de abordagem de demandas que nem sempre ocupavam lugar central nas ações educativas do setor. Ao reconhecer as usuárias como sujeitos de cuidado — e não apenas sob a ótica da função lactacional —, a experiência ampliou o diálogo sobre a saúde feminina de forma menos fragmentada. Esse resultado é consistente com a literatura que aponta o acolhimento como elemento indispensável para a escuta das necessidades das mulheres e para o fortalecimento do vínculo com a instituição⁽¹⁸⁾.

No âmbito da equipe, observou-se que a inserção da atividade física favoreceu reflexões compartilhadas sobre aspectos da saúde materna que extrapolam o manejo clínico da lactação. Processos de educação interprofissional e colaboração entre diferentes núcleos do saber impulsionam práticas colaborativas, comunicação mais efetiva e maior

resolutividade na atenção à saúde^(26,27).

Do ponto de vista formativo, a vivência evidenciou o potencial do BLH como espaço de produção de conhecimento ancorado na prática. O contato direto com a realidade assistencial permitiu não apenas a aplicação de saberes sobre a atividade física na amamentação, mas também sua problematização crítica diante do cotidiano do serviço. Cenários reais de cuidado favorecem processos formativos mais reflexivos e colaborativos ao articularem ensino, serviço e necessidades concretas da comunidade⁽²⁶⁾.

Por fim, a principal inovação da experiência esteve na inserção da temática da atividade física em uma unidade tradicionalmente dedicada às ações de promoção, proteção e apoio ao aleitamento materno. Mais do que mensurar impactos assistenciais quantitativos, o relato permite refletir sobre as possibilidades de atuação da Educação Física nesse cenário e seu potencial para agregar valor a abordagens multiprofissionais voltadas à saúde materna.

O conjunto desses achados sugere que a inserção da EF no banco de leite não se limita à ampliação de conteúdos educativos, mas aponta caminhos para a incorporação de novas perspectivas de cuidado. Ao assumir o corpo e o autocuidado como dimensões legítimas da assistência, a experiência evidencia contribuições relevantes da Educação Física para a integralidade e a interprofissionalidade da atenção à mulher que amamenta.

Por se tratar de uma intervenção desenvolvida em um único BLH, inserido em um contexto institucional específico, os achados devem ser interpretados à luz das características desse cenário. Além disso, por se tratar de um relato de experiência, o estudo não teve como propósito mensurar efeitos biológicos, avaliar desfechos clínicos ou estabelecer relações de causalidade, mas sistematizar e ana-

lisar uma prática situada de inserção profissional. Nesse sentido, seu valor reside na possibilidade de subsidiar reflexões sobre a atuação em serviços análogos, respeitando as particularidades institucionais e assistenciais de cada local.

CONCLUSÃO

A atuação do profissional de EF em um Banco de Leite Humano evidenciou a viabilidade e a relevância de inserir a atividade física como temática das ações educativas voltadas às mulheres no período da amamentação. O relato demonstrou que o exercício, quando abordado de forma humanizada, contextualizada e integrada ao cuidado multiprofissional, consolida-se como um componente legítimo do autocuidado e da promoção da saúde materna.

Desse modo, o estudo cumpriu o objetivo proposto ao descrever a experiência de inserção desses profissionais no contexto do banco de leite e ao discutir as possibilidades de atuação da categoria nesse cenário. Ao dar visibilidade a essa prática em um espaço ainda pouco explorado pela Educação Física, o relato destaca o potencial desse serviço para o desenvolvimento de ações educativas emancipatórias e para a expansão do campo de atuação profissional na atenção materno-infantil.

AGRADECIMENTOS

Aos profissionais e às mulheres atendidas no Banco de Leite Humano, que tornaram possível a construção desta experiência e a produção deste conhecimento.

CONFLITO DE INTERESSES

Os autores declaram não haver conflito de interesses.

REFERÊNCIAS

1. World Health Organization. WHO recommendations on maternal and newborn care for a positive postnatal experience [Internet]. Geneva: World Health Organization; 2022 [citado 2026 Mar 05]. Disponível em: <https://www.who.int/publications/i/item/9789240045989>.
2. Campos PA, Féres-Carneiro T. Sou mãe: e agora? Vivências do puerpério. *Psicol USP*. 2021;32:e200211. <https://doi.org/10.1590/0103-6564e200211>.
3. Primo CC, Ferreira CI, Soares J da S, Muri LAC, Lima E de FA, Brandão MAG. Women's body image during breastfeeding: analysis supported by nursing theory. *Rev Gaúcha Enferm*. 2023;44:e20220051. <https://doi.org/10.1590/1983-1447.2023.20220051>. PMID: 37283431.
4. American College of Obstetricians and Gynecologists. Committee Opinion No. 804: Physical Activity and Exercise During Pregnancy and the Postpartum Period. *Obstet Gynecol*. 2020;135(4):e178-88. <https://doi.org/10.1097/AOG.0000000000003772>. PMID: 32217980.
5. Ministério da Saúde (BR). Guia de atividade física para a população brasileira: material suplementar [Internet]. Brasília: Ministério da Saúde; 2021 [citado 2026 Mar 05]. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/centrais-de-conteudo/publicacoes/guias-e-manuais/2021/guia-de-atividade-fisica-para-a-populacao-brasil>.
6. Evenson KR, Aytur SA, Borodulin K. Physical activity beliefs, barriers, and enablers among postpartum women. *J Womens Health (Larchmt)*. 2009;18(12):1925-34. <https://doi.org/10.1089/jwh.2008.1309>. PMID: 20044854.
7. Saligheh M, McNamara B, Rooney R. Perceived barriers and enablers of physical activity in postpartum women: a qualitative approach. *BMC Pregnancy Childbirth*. 2016;16:131. <https://doi.org/10.1186/s12884-016-0908-x>. PMID: 27256279.
8. Fonseca RMS, Milagres LC, Franceschini S do CC, Henriques D. The role of the human milk bank in promoting maternal and child health: a systematic review. *Ciênc Saúde Colet*. 2021;26(1). <https://doi.org/10.1590/1413-81232020261.24362018>. PMID: 33533852.
9. Ministério da Saúde (BR). Portaria GM/MS nº 5.350, de 12 de setembro de 2024. Altera a Portaria de Consolidação GM/MS nº 3, de 28 de setembro de 2017, para dispor sobre a Rede Alyne. *Diário Oficial da União* [Internet]. 2024 [citado 2026 Mar 07]. Disponível em: https://cosemspi.org.br/wp-content/uploads/2024/10/Portaria-GM_ms-No-5.350-DE-12-DE-setembro-DE-2024-Portaria-GM_ms-No-5.350-DE-12-D

- E-setembro-DE-2024-DOU-Imprensa-Nacional.pdf.
10. Brown WJ, Hayman M, Haakstad LAH, Lamerton T, Mena GP, Green A, et al. Australian guidelines for physical activity in pregnancy and postpartum. *J Sci Med Sport*. 2022;25(6):511-19. <https://doi.org/10.1016/j.jsams.2022.03.008>. PMID: 35418334.
 11. Agência Nacional de Vigilância Sanitária (BR). Resolução RDC nº 171, de 4 de setembro de 2006. Dispõe sobre o Regulamento Técnico para o funcionamento de Bancos de Leite Humano. Diário Oficial da União [Internet]. 2006 [citado 2026 Mar 07]. Disponível em: https://bvsms.saude.gov.br/bvs/saudelegis/anvisa/2006/res0171_04_09_2006.html.
 12. Aued GK, Santos EKA dos, Backes MTS, Santos DG, Kalivala K das M de M, Oliveira DR de. Transition of care for women in the postpartum period: a scoping review. *Esc Anna Nery*. 2023;27:e20220200. <https://doi.org/10.1590/2177-9465-EAN-2022-0396en>.
 13. Finlayson K, Crossland N, Bonet M, Downe S. What matters to women in the postnatal period: a meta-synthesis of qualitative studies. *PLoS One*. 2020;15(4):e0231415. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0231415>. PMID: 32320424.
 14. Backes DS, Morais TR de, Rosa CB, Haeffner LSB, Galvão DMPG, Pereira AD. Women's care in the pregnancy-puerperal cycle from the perspective of health professionals in the light of complexity. *Rev Lat Am Enfermagem*. 2025;33:e4459. <https://doi.org/10.1590/1518-8345.7313.4458>. PMID: 39907351.
 15. Rebouças RRM, Carvalho RH de SBF, Sobreira JVB, Thomaz EBAF, Lamy SC. Maternal health care from the perspective of Primary Health Care users and professionals. *Physis*. 2024;34:e34001. <https://doi.org/10.1590/S0103-7331202434001en>.
 16. Brito PNA, Santana ELP, Moraes OA, Silva JC, Cruz PJSC. What has been discussed about Popular Health Education in recent years: a narrative literature review. *Ciênc Saúde Colet*. 2024;29(6):e12542023. <https://doi.org/10.1590/1413-81232024296.12542023>. PMID: 38896683.
 17. Fittipaldi ALM, O'Dwyer G, Henriques P. Health education in primary care: a look from the perspective of health system users. *Saúde Soc*. 2023;32(4):e211009. <https://doi.org/10.1590/S0104-12902023211009en>.
 18. McCarthy E, de Vries J, Gallagher L. Women's perspectives on the role and impact of breastfeeding support groups in Ireland. *Midwifery*. 2024;139:104181. <https://doi.org/10.1016/j.midw.2024.104181>. PMID: 39321620.
 19. Pimentel VR de M, Sousa MF, Mendonça AVM. Comunicação em saúde e promoção da saúde: contribuições e desafios, sob o olhar dos profissionais da Estratégia Saúde da Família. *Physis*. 2022;32(3):e320316. <https://doi.org/10.1590/S0103-73312022320316>.
 20. Carvalho FF de, Petersen AGP, Tronco CS, Casagrande D, Rodrigues F de O, Griep RH, et al. Social support among puerperal at risk: association with sociodemographic and clinical characteristics. *Cogitare Enferm*. 2024;29:e95844. <https://doi.org/10.1590/ce.v29i0.95053>.
 21. Quadros JS, Kleinubing RE, Langendorf TF, Vieira LB, Padoin SM de M. Social network of puerperal women and support received in the context of the HIV epidemic. *Acta Paul Enferm*. 2025;38:eAPE003205. <https://doi.org/10.37689/acta-ape/2025AO003206i>.
 22. Justino GB da S, Stofel NS, Gervasio MDG, Teixeira IM de C, Salim NR. Sexual and reproductive education in the puerperium: gender issues and women's health care in the context of Primary Health Care. *Interface (Botucatu)*. 2021;25:e200748. <https://doi.org/10.1590/interface.200711>.
 23. Calcaterra G, Sinigaglia G, Pinti M, Bucciarelli V, Martini C, Moscucci F, et al. Breastfeeding and maternal exercise: A synergistic approach to improve cardiometabolic health. *Clin Nutr ESPEN*. 2025;70:607-15. <https://doi.org/10.1016/j.clnesp.2025.10.029>. PMID: 41223967.
 24. Be'er M, Mandel D, Yelak A, Gal DL, Mangel L, Lubetzky R. The effect of physical activity on human milk macronutrient content: a pilot study. *Breastfeed Med*. 2020;15(11):730-34. <https://doi.org/10.1089/bfm.2019.0292>. PMID: 32267727.
 25. Sendas MV, Freitas MJ. "The needs of women in the postpartum period: a scoping review.". *Midwifery*. 2024;136:104098. <https://doi.org/10.1016/j.midw.2024.104098>. PMID: 38986390.
 26. Medeiros AV, Forte FDS, Toassi RFC. Interprofessional education in multiprofessional residency in primary health care: a phenomenological analysis. *Saude Debate [Internet]*. 2024 [citado 2026 Mar 05];48(143):e9167. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/sdeb/a/gcNFpvd5PPsLK7C5HqN4qb/?format=pdf&lang=en>.
 27. Kanno NP, Peduzzi M, Germani ACCG, Soárez PC de, Silva ATC da. Interprofessional collaboration in primary health care from the perspective of implementation science. *Cad Saude Publica*. 2023;39(10):e00213322. <https://doi.org/10.1590/0102-311xpt213322>. PMID: 37971099.

CONTRIBUIÇÃO DE AUTORIA

Concepção do estudo: Pureza DY, Belfort DR, Cavalcante SVPM, Alves VH.

Obtenção de dados: Pureza DY, Belfort DR, Cavalcante SVPM, Alves VH.

Análise de dados: Pureza DY, Belfort DR, Cavalcante SVPM, Lauriano AG, Bezerra JM, Alves VH.

Interpretação dos dados: Pureza DY, Belfort DR, Cavalcante SVPM, Lauriano AG, Bezerra JM, Alves VH.

Todos os autores se responsabilizam pela redação textual e revisão crítica do conteúdo intelectual, pela versão final publicada e por todos os aspectos éticos, legais e científicos relacionados à exatidão e à integridade do estudo.



Copyright © 2026 Online Brazilian Journal of Nursing

This is an Open Access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution License, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited.