



# PASTORAL DA CRIANÇA

Para que todas as crianças tenham vida e a tenham em abundância (Jo 10,10)

## Agosto Dourado 2025 – Priorize a Amamentação: Crie Sistemas de Apoio Sustentáveis

“Priorize a Amamentação: Crie Sistemas de Apoio Sustentáveis” é o tema da Semana Mundial de Amamentação (SMAM) 2025, celebrada de 1º a 7 de agosto. Neste ano, a campanha propõe uma reflexão ampla: como os sistemas sociais, ambientais e institucionais podem apoiar de forma contínua o aleitamento materno?

A campanha reforça que amamentar é um ato de amor e de cuidado com a vida, mas também uma escolha que protege o meio ambiente, reduz resíduos e promove equidade social. Produzido naturalmente, entregue na medida certa e sem embalagens, o leite materno é o alimento mais completo para os primeiros meses de vida e o mais sustentável.



No entanto, amamentar pode ser desafiador, especialmente quando a mulher não encontra apoio suficiente em casa, no trabalho ou nos serviços de saúde. É nesse contexto que o Agosto Dourado, no Brasil, ganha força como um movimento que se estende por todo o mês. A Pastoral da Criança, ao longo de sua história, tem sido uma das maiores defensoras do aleitamento materno no país por meio da atuação de seus líderes.

Neste mês, reforçamos com ainda mais vigor a importância de informar, apoiar, orientar e defender a amamentação. A todos os nossos líderes: convidamos a participar ativamente das atividades promovidas em suas comunidades, como encontros e rodas de conversa nas unidades de saúde, e a compartilhar com as famílias os conteúdos do nosso site e aplicativo.

Nesta edição do Tema da Semana, leia ou ouça a entrevista completa com a Dra. Ana Lea Clementino, médica pediatra e líder da Pastoral da Criança, além de

depoimentos de outras lideranças que acompanham de perto as realidades, dúvidas e superações das famílias no processo de amamentação.

## **ENTREVISTA COM: Dra. Ana Lea Clementino, pediatra e líder da Pastoral da Criança em Londrina, Paraná.**

### **Dra. Ana, qual é a importância do aleitamento materno para o desenvolvimento geral do bebê?**

DRA. ANA LEA: O aleitamento materno é essencial para o desenvolvimento físico, emocional e até intelectual do bebê. Diversos estudos mostram que crianças amamentadas por mais tempo tendem a ter um melhor desempenho cognitivo. O leite materno também protege contra infecções respiratórias, diarreias, obesidade, alergias e até doenças crônicas no futuro, como hipertensão e problemas cardiovasculares. Além disso, favorece o desenvolvimento da saúde bucal.

### **Qual é o tempo ideal de amamentação?**

DRA. ANA LEA: O ideal, segundo o Ministério da Saúde, a Sociedade Brasileira de Pediatria e a Organização Mundial da Saúde, é oferecer apenas leite materno até os seis meses de vida, sem introduzir água, chás, sucos ou qualquer outro líquido. A partir dos seis meses, inicia-se a alimentação complementar, mas o aleitamento materno deve continuar até os dois anos de idade ou mais, sempre que a mãe e o bebê quiserem e puderem. Essas são as recomendações oficiais das principais entidades de saúde, com base em todos os benefícios comprovados da amamentação para a saúde da criança.

### **Muitas mulheres desistem de amamentar por causa de problemas nos seios. Como resolver isso?**

DRA. ANA LEA: Uma das principais causas do desmame precoce é a dor provocada por erros na técnica de amamentação, como posicionamento inadequado do bebê ou uma pega incorreta. Outro fator importante é a falta de uma rede de apoio. No início da amamentação, a mulher está emocionalmente mais vulnerável, e o apoio faz toda a diferença.

Por isso, minha principal orientação é que as mulheres busquem informações ainda durante a gestação. E que, ao menor sinal de dor ou dúvida, procurem ajuda de profissionais capacitados, que possam corrigir a técnica precocemente e evitar sofrimento. A dor causa estresse, e o estresse pode reduzir a produção de leite. Além disso, a falta de prazer ao amamentar afeta não só a amamentação em si, mas também o vínculo entre mãe e bebê.

## **O leite materno é suficiente para o bebê?**

DRA. ANA LEA: Na maioria dos casos, sim. O leite materno é completo e supre todas as necessidades do bebê até os seis meses de vida. Existe uma condição rara chamada hipogalactia verdadeira, em que a mãe realmente produz pouco leite. Alguns fatores de risco estão associados a isso, como ovários policísticos, histórico de cirurgias mamárias, diabetes, obesidade e alterações hormonais. Mas essas situações são exceção. Na grande maioria dos casos, com apoio e orientação adequados, é possível amamentar plenamente, mesmo quando a mulher apresenta algum desses diagnósticos.

Uma insegurança muito comum entre as mães está relacionada ao choro do bebê e à frequência com que ele quer mamar, principalmente no primeiro mês de vida. Nessa fase inicial, é normal que o bebê chore mais e queira o peito com frequência. Muitas mães acham que o leite é fraco, mas isso é um mito. O leite materno nunca é fraco! O que acontece é que ele é facilmente digerido, e o estômago do bebê é muito pequeno. No primeiro dia de vida, por exemplo, o estômago tem o tamanho de uma cereja, cabendo apenas de 5 a 7 ml por mamada. Por isso, o bebê mama pequenas quantidades e em intervalos curtos. Só entre o primeiro e o segundo mês é que ele começa a espaçar mais as mamadas.

Se essas informações forem bem explicadas para a mãe, de preferência ainda na gestação, é possível reduzir muito a ansiedade e as preocupações desnecessárias com a amamentação após o nascimento do bebê.

## **E quando a mulher tem muito leite, o que deve fazer?**

DRA. ANA LEA: Nos primeiros dias após o parto, é comum que a mulher produza uma quantidade maior de leite, o que pode causar desconforto, ingurgitamento das mamas e até vazamentos. Nesses casos, uma boa estratégia é fazer a ordenha manual antes da mamada, apenas para aliviar a pressão, e aplicar compressas frias por no máximo cinco minutos após as mamadas.

É importante também colocar o bebê para mamar com frequência, alternando os lados, para evitar o acúmulo de leite. Se a produção for muito intensa e persistente, a mulher pode doar leite para um banco de leite humano. Isso não apenas alivia o desconforto, como também pode salvar vidas. Por exemplo, em uma UTI neonatal, 60 ml de leite doado pode alimentar até dez bebês prematuros.

Além disso, quanto mais leite a mulher extrair, mais leite ela tende a produzir. Por isso, a doação também é uma excelente estratégia para quem deseja aumentar a produção. Deus é tão perfeito que, quanto mais uma mãe doa, mais leite ela produz, e ainda ajuda outra mãe que, por algum motivo, não consegue ou não pode amamentar.

## **Como as mães trabalhadoras podem continuar amamentando?**

DRA. ANA LEA: Com planejamento, é totalmente possível que as mulheres continuem amamentando mesmo após o retorno ao trabalho. A mãe pode realizar a ordenha e armazenar o leite materno em frascos limpos, conservando-o por até 12 horas na geladeira ou por até 14 dias no congelador. O cuidador que ficar com a criança deve aquecer o leite em banho-maria e oferecê-lo, de preferência, em copinho ou colher dosadora, para evitar a chamada “confusão de bicos” quando a mãe estiver presente.

Durante o expediente, é importante que a mulher mantenha as ordenhas a cada três horas, para evitar o ingurgitamento, manter a produção de leite e armazená-lo em bolsa térmica até chegar em casa. Em casa, ela pode seguir com a amamentação em livre demanda.

A legislação brasileira garante à mãe dois intervalos de 30 minutos por dia para amamentar ou fazer a ordenha, até que o bebê complete seis meses de vida. Com o apoio da família e da empresa, a amamentação pode ser mantida mesmo à distância, preservando o vínculo entre mãe e bebê e todos os benefícios para a saúde da criança.

## **A mulher que amamenta pode usar medicamentos?**

DRA. ANA LEA: Sim, a maioria dos medicamentos pode ser utilizada com segurança durante a amamentação, incluindo analgésicos, antibióticos e até antidepressivos, que são de uso mais comum. São raros os medicamentos totalmente contraindicados nesse período.

É um mito acreditar que a mulher que amamenta não pode tratar uma infecção ou uma depressão. Infelizmente, ainda vemos com frequência mulheres que interrompem a amamentação ou deixam de se tratar.

A Sociedade Brasileira de Pediatria e o Ministério da Saúde disponibilizam listas com os medicamentos compatíveis com a amamentação, acessíveis nos sites oficiais. Os profissionais de saúde devem estar atualizados quanto a essas informações. Na maioria dos casos, existe uma alternativa segura que permite que a mulher continue amamentando sem deixar de receber o tratamento adequado.

## **Uma mãe pode amamentar o filho de outra mulher?**

DRA. ANA LEA: Boa pergunta. Depende da situação. Por exemplo, uma mãe adotiva que deseja amamentar um filho não biológico pode, sim, produzir leite com os estímulos adequados e o acompanhamento profissional correto. Nesse caso, como o bebê já é legalmente filho dela, é possível amamentá-lo diretamente no peito. Existem técnicas específicas que ajudam essa mulher a realizar o sonho da amamentação, mesmo sem ter engravidado. Isso é realmente incrível.

Por outro lado, a prática conhecida como amamentação cruzada — quando uma mulher amamenta o filho de outra — não é recomendada, ainda que pareça um gesto de carinho ou solidariedade. Isso porque há o risco de transmissão de doenças como HIV, HTLV e hepatites, já que o leite não passou por nenhum processo de pasteurização.

A alternativa segura, quando a mãe não consegue amamentar, é oferecer leite humano doado por meio de bancos de leite, que seguem protocolos rigorosos de coleta e pasteurização. Outra opção são as fórmulas infantis, indicadas de acordo com a faixa etária da criança e sob orientação profissional.

## **(MENSAGEM) Maria Inês Monteiro de Freitas, Coordenadora Nacional da Pastoral da Criança.**

### **Maria Inês, como os líderes da Pastoral da Criança podem ajudar e orientar as mães sobre a amamentação?**

MARIA INÊS: Nós acreditamos, e já está comprovado cientificamente, que o leite materno é o melhor alimento para o bebê. Ao longo dos anos, temos atuado diretamente no esclarecimento de dúvidas que muitas mães ainda têm sobre o aleitamento materno, além de combater informações falsas que circulam por aí, como a ideia de que o leite é fraco, que os seios sempre machucam ou que as fórmulas infantis vendidas nas farmácias são melhores para o bebê. Isso não é verdade. Muito pelo contrário.

O leite materno é essencial para a saúde da criança, e a mãe deve receber apoio e orientação para conseguir amamentar com segurança e confiança. A Pastoral da Criança é e sempre será uma defensora do aleitamento materno. Nossos líderes comunitários orientam gestantes e mães em suas comunidades sobre o valor da amamentação, incentivando essa prática com base no cuidado, na escuta e no acolhimento.

## **(TESTEMUNHO) Vera Lúcia Ferreira Aguiar, líder da Pastoral da Criança na Paróquia Nossa Senhora de Fátima, Diocese de Duque de Caxias e Coordenadora Estadual da Pastoral da Criança do Rio de Janeiro.**

### **Vera Lúcia, de que maneira as mães têm recebido as orientações do líder para amamentar? A senhora acha que está trazendo resultados positivos?**

VERA LÚCIA: As mães, cada vez mais jovens, têm recebido com interesse as orientações do líder para amamentar seus bebês. Não é fácil, mas os resultados têm sido positivos na conscientização dos benefícios que o aleitamento exclusivo até os seis meses traz para a saúde dos bebês e das próprias mães.

Esses resultados se tornam melhores quando as visitas domiciliares são feitas com mais frequência, criando vínculos e fortalecendo a confiança entre a líder e a mãe.

## **(MENSAGEM) Dom Frei Severino Clasen Arcebispo de Maringá, Paraná e Presidente da Pastoral da Criança.**

### **Dom Frei Severino, qual é a sua mensagem para o Agosto Dourado?**

DOM FREI SEVERINO: O mês de agosto é conhecido como “Agosto Dourado” porque simboliza a luta pelo incentivo à amamentação. A Pastoral da Criança sempre valorizou profundamente o aleitamento materno, seja nas orientações que os líderes levam às gestantes e famílias, seja por meio de campanhas de conscientização.

Parabenizo todas as mães que amamentam seus filhos com amor e dedicação. Tirar um tempo para permitir que o bebê se alimente, olhar nos olhos da criança, contemplar esse momento de carinho e beleza. Isso uma mãe sabe fazer muito bem! Com esse gesto, ela contribui para formar crianças mais saudáveis e felizes.

Que Deus abençoe o trabalho dos nossos líderes e de todas as mães que, com tanto amor, alimentam e cuidam de seus filhos.