PROMOÇÃO DA SAÚDE

TRABALHO DE CONCLUSÃO DO CURSO DE ASSESSORAS DE BABYWEARING – INFOGRÁFICOS CARREGAR ERGONÔMICO, SEGURO E FACILITADOR

ILKA HELENA TUMA MEZZAVILLA

KELLI GIL ZAMIGNAN

MARIA ISABEL FERREIRA BERTACCHI

MARIA JULIA MURI

SARA MARTINS

TALITA NÓBREGA LOPES

FORMAÇÃO BEBÊ NO PANO BÁSICO 2018/01

08/2018

SUMÁRIO

1- INTRODUÇÃO 03

2- OBJETIVO 04

3- JUSTIFICATIVA 05

4- METODOLOGIA 06

5- CONCLUSÃO 07

6- REFERENCIAS 11

7- ANEXO 12

1- INTRODUÇÃO

Carregar no pano está cada vez mais difundido no nosso meio e vem sendo um recurso bastante utilizado por mães, pais e cuidadores de bebês. Os carregadores de pano já existem há séculos! A maioria de nossas avós, que trabalhavam no campo, se utilizava de carregadores de alguma forma para colocar suas as crianças às costas.

O babywearing "moderno" como o conhecemos agora, começou a ser disseminado pouco depois dos anos 50, e veio, ao longo dos anos se aperfeiçoando e se aumentou a preocupação com a ergonomia do bebê e de quem carrega. Viu-se também aumentar a variedade de padrões, cores, tecidos e materiais utilizados, proporcionando mais segurança em carregar. Alguns estudos comparativos de formas de carregar bebês em porta-bebês ou no colo através dos braços evidenciaram que o uso do porta-bebê diminui muitos riscos e sintomas de desconfortos recorrentes (coluna, braços, mãos, etc.) devido à melhor distribuição do peso e menor sobrecarga das estruturas corporais do adulto que carrega, assim como uma melhor postura do bebê quando se respeita sua fisiologia e seu desenvolvimento.

Considerando a freqüência diária e a duração prolongada de se carregar um bebê desde o nascimento até os primeiros anos de vida, surgiu a necessidade de verificar e orientar aspectos importantes envolvidos nessa tarefa. Aspectos estes que vão desde as necessidades do adulto-bebê, onde os bebês mudam o tempo todo ao longo do seu desenvolvimento, adultos apresentam particularidades específicas (pós parto, patologias, gestação…), diversidade de porta-bebês, amarrações, tecidos, até situações de uso.

Diante disso, é possível verificar a complexidade da ergonomia no babywearing, pois envolve diversos aspectos e conhecimentos específicos de cada fase do bebê e do adulto envolvido, assim como as características do porta-bebê (tecido, distribuição do peso...) e a forma de utilização desses. Assim, fica evidente a importância de aprofundar e conhecer as especificidades envolvidas no carregar bebês de forma que se ofereça e promova as pessoas um carregar ergonômico que seja baseado em conforto, segurança e eficiência.

2- OBJETIVO

Divulgar por meio de infográficos via redes sociais, informações para um carregar seguro, ergonômico e seus benefícios para quem já carrega ou quer começar a carregar.

Transmitir dicas de segurança e ergonomia apresentando os benefícios do carregar para o bebê e para quem carrega.

Salientar as diferenças entre carregadores ergonômicos e não ergonômicos, mostrando os diferentes tipos de porta-bebês ergonômicos, a aplicabilidade de cada um, seus benefícios e limitações e como improvisar um carregador com algum tecido que tenha disponível em casa.

Divulgar o grupo “Bem Carregar Bebê Brasil”, o grpo “Babywearing Portugal" e o “Mapa de Assessoras Bebê no Pano” no Brasil e Portugal, para que os interessados possam ter um suporte de assessoria constante.

3- JUSTIFICATIVA

Apesar dos inúmeros benefícios do babywearing para o bebê e para quem carrega, esse conhecimento ainda não é amplamente difundido. Como resultado, temos um baixo número de famílias que carregam os seus bebês em porta-bebês e muitas, quando carregam, acabam fazendo de maneira ou com carregadores não apropriados.

É certo que, conteúdos que contém fotos, gifs, memes e vídeos têm maior alcance de visualizações na internet. Sabemos também que a rotina de quem tem filho ou bebê em casa é corrida e muitas vezes sem tempo para leituras densas. Portanto, imagens com textos resumidos seriam uma maneira de alcançar essas pessoas que buscam informações sobre um carregar seguro e ergonômico. Um carregar baseado em informações de qualidade que também potencializa a formação do vínculo afetivo entre mãe e bebê e atua como um facilitador na rotina com o bebê.

Dessa forma, essas informações importantes estarão disponíveis para milhões de usuários, sendo acessíveis a todas as pessoas interessadas.

4- METODOLOGIA

Este Projeto consiste em um trabalho informativo constituído pelas participantes do curso “Bebê No Pano Básico 2018/1”.

Foi confeccionado uma série de infográficos com imagens ilustrativas e textos sintéticos contendo informações de segurança, benefícios do carregar e tipos de carregadores. Utilizado materiais existentes no Carregar Ergonômico Ilustrado, informações já disponíveis na rede social Facebook no grupo Bem Carregar Bebê Brasil, em seu álbum “Tipos de Carregadores” e no grupo “Trapos e Mamãs – Babywearing e Amamentação", no álbum “Os porta bebés ergonómicos (babywearing)”, além do conteúdo das aulas e artigos fornecidos durante o curso Bebê no Pano Básico 2018/1.

Através de reuniões realizadas via online, definimos detalhes sobre o serviço de fotografia, a padronização das fotos de cada infográfico, definição de textos que acompanharam cada foto, montagem e aprovação dos infográficos.

Os diferentes tipos de carregadores que foram utilizados nas imagens tiveram como fonte o acervo pessoal das integrantes do grupo e empréstimos de pessoas conhecidas. Uma fotógrafa profissional fez as imagens apenas solicitando auxílio na divulgação do seu trabalho como profissional. As integrantes do grupo estiveram responsáveis pelo desenvolvimento do conteúdo, diagramação, postagem, divulgação na página do projeto e avaliação do alcance do material divulgado.

Uma página de rede social (Facebook) foi criada no dia 12 de junho de 2018 nomeada “Vem Carregar”. Desde então informações desenvolvidas foram postadas. Alguns dias depois e respondendo as solicitações de quem nos seguia no facebook foi criado também uma conta de Instagram com o mesmo nome. Utilizamos hashtags nas postagens de divulgação respondendo os comentários mais relevantes. Nosso público alvo foram mães, pais, cuidadores e a todos que apresentavam interesse em carregar.

Para medir e avaliar o alcance dos resultados esperados foi utilizado contagem das curtidas, compartilhamentos e alcance dos informativos publicados apenas no Facebook.

5- CONCLUSÃO

Os infográficos desenvolvidos, ao todo 11 (onze), foram postados pela página de rede social (Facebook) “Vem Carregar”, desde o dia 02 de agosto de 2018 até o dia 12 de agosto de 2018. Sendo que, desde o dia 04 de julho de 2018 vínhamos postando fotos de chamada para aguçar a intenção de verificação da página por parte daqueles que já haviam aceitado curti-la.

Observando as avaliações contabilizadas pela página de nosso trabalho de conclusão “Vem Carregar”, foi possível notar alcance nas publicações de 11,6 mil usuários (Ilustração 1 e 2). Vale ressaltar que, nem todos que acessam a página, curtem, comentam ou compartilham. Por isso ponderamos que a página possa ter abrangido mais usuários do que demonstrado na imagem abaixo. Entretanto, consideramos que houve grande quantidade de pessoas que curtiram, compartilharam, seguiram a página e continuam visualizando e marcando pessoas.

Isso nos mostra que há interesse no assunto carregar ergonômico e seguro, por parte daqueles que já fazem uso de carregadores ou os que estavam desejosos em aprimorar uso, ou conhecer novos carregadores ou espalhar o bem carregar.

Nos infográficos desenvolvidos, apresentamos as opções de carregadores disponíveis e que se apresentam ergonomicamente seguros e o alcance dessas publicações encontra-se na Ilustração 3.

Além dos carregadores, também mostramos através dos infográficos dicas de segurança/ergonomia, de benefícios do carregar para o bebê e para quem carrega, de posição fisiológica, bem como a justificativa para não se carregar bebês de frente para o mundo (Ilustração 4).

Concluímos que com a criação da página e a divulgação do conteúdo demonstrado, criamos um ótimo veículo de informação de qualidade para quem deseja conhecer mais sobre carregar no pano. Nossa página “Vem Carregar” agora mostra-se ser uma das referências de busca em auxílio para consultar e espalhar a prática ancestral de se carregar.

Ilustração 1

Ilustração 2

Ilustração 3

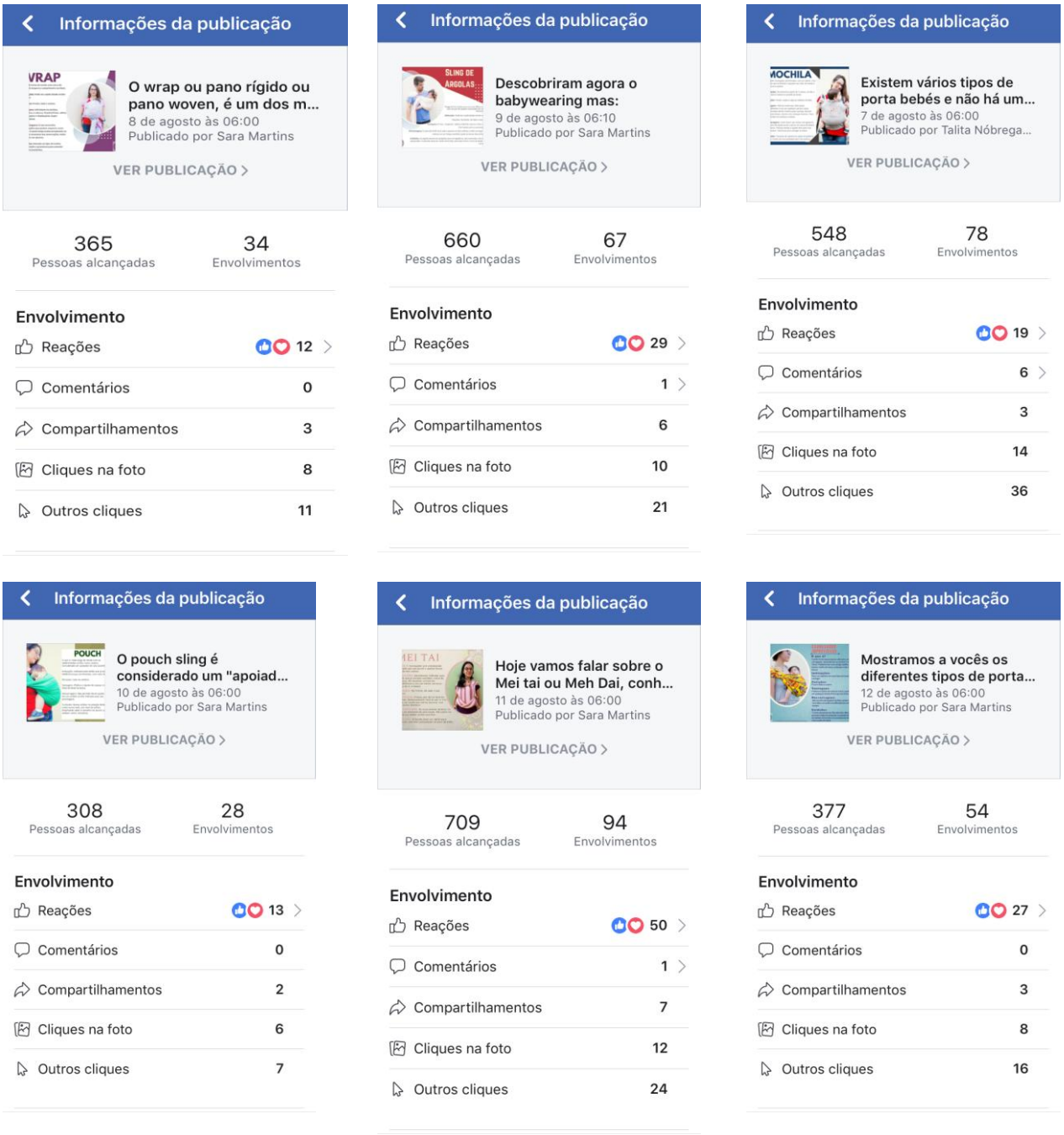
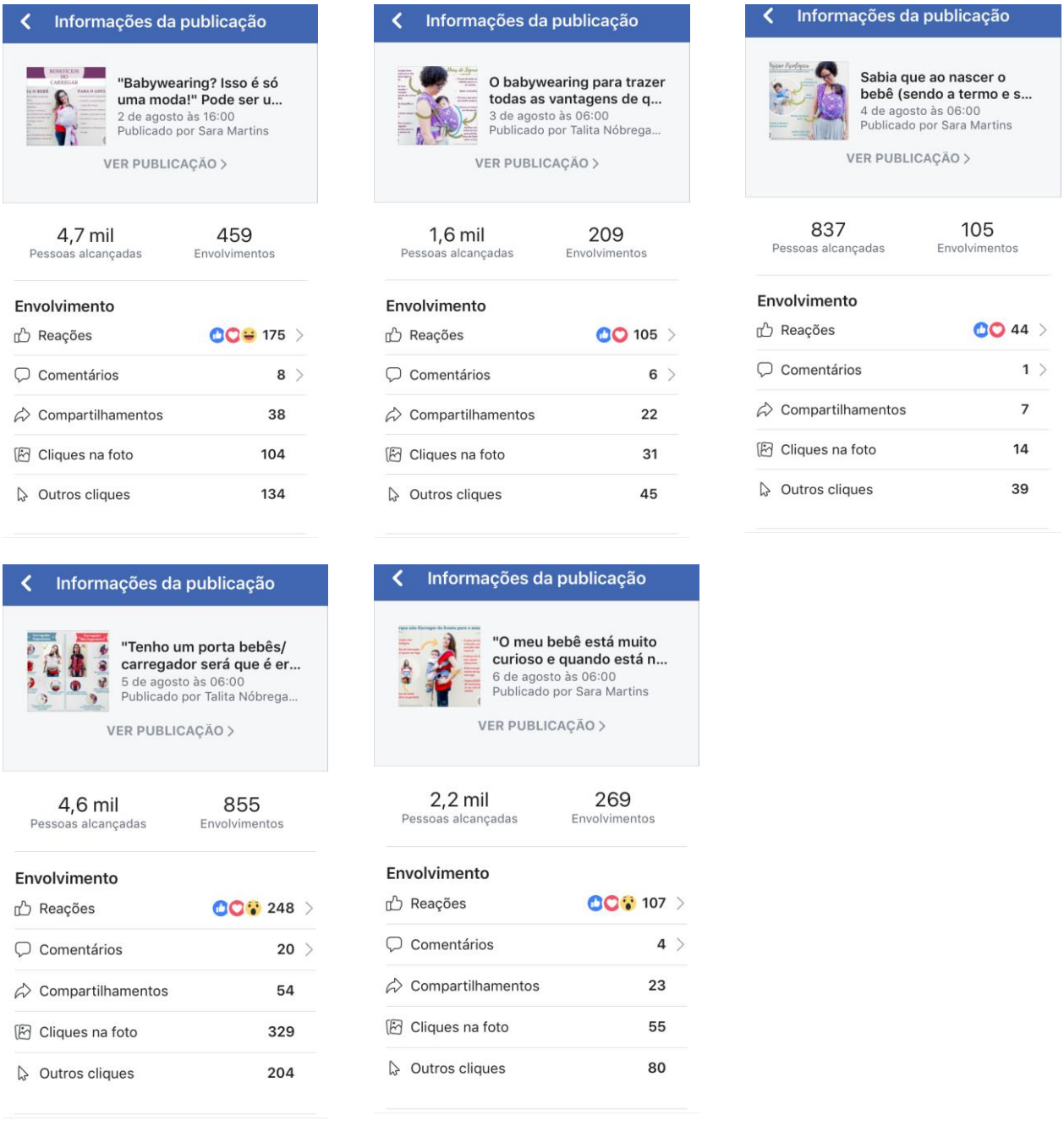


Ilustração 4



6- REFERENCIAS

- GONÇALVES, Marcela. **Ergonomia e alguns riscos ergonômicos no babywearing.** I SIBBW, outubro de 2016.

- GONÇALVES, Marcela. **Ergonomia e postura corporal no Babywearing:** considerações sobre o bebê e a mãe no pós-parto. Formação de Assessoras de Babywearing, outubro 2014.

- LIMA, Liliane. **Babywearing: um porta-bebés cheio de benefícios** - http://www.vidaativa.pt/a/babywearing/

- **Benefícios do babywearing** - http://babygrude.com/beneficios-do-babywearing/

7- ANEXOS

Infográficos partilhados:

BENEFÍCIOS DO CARREGAR

PARA O BEBÊ

- Mantém o bebê na posição fisiológica
- Previne deformação de crânio (plagiocefalia);
- Alivia cólicas e refluxos;
- Regula a temperatura corporal;
- permite maior interação com quem carrega e com o ambiente;
- O bebê se sente protegido e seguro;
- Diminui a frequência de choros;
- Melhora qualidade e tempo de sono.

PARA O ADULTO

- Garante melhor ergonomia;
- Favorece a amamentação e a criação de vínculo;
- Existem diversos modelos para escolher o que mais se adapta;
- Possibilita ir onde o carrinho não chega;
- Autonomia e liberdade para quem carrega.

Facebook: @VemCarregarBabywearing

VEM CARREGAR

Dicas de Segurança
• Amarração bem ajustada para não sobrecarregar o adulto.
• Tecido bem tensionado = sustentação adequada da coluna do bebê.
• Tecido de joelho a joelho
• Vias áreas sempre livres
• Escolher tecido e carregador adequado para a faixa etária do bebê.
• Frente do bebê sempre voltado para o corpo do adulto
• Bebê verticalizado
• Pernas e pés para fora do tecido sempre.
• Coluna arredondada em forma de C
• Joelhos acima da linha do bumbum, garantindo que o peso do bebê esteja sobre o bumbum.
VEM CARREGAR
Levitare Fotografia
Facebook: @VemCarregarBabywearing

Posição Fisiológica
POSIÇÃO ERGONÔMICA E RESPEITOSA
Coluna arredondada em forma de C
Bacia basculada
Pernas em forma de M
Respeito à abertura natural de pernas
Joelhos mais altos que o bumbum
VEM CARREGAR
Facebook: @VemCarregarBabywearing
Levitare Fotografia

Carregador Ergonômico
Alças largas e acolchoadas
Peso sobre os ombros
Peso distribuídos nos ombros e cintura
Altura do bebê adequada
Não desloca o centro de gravidade do adulto
Apoio de joelho a joelho
Perninhas em M
Peso do bebê sobre o bumbum
Respeita as curvaturas da coluna do bebê
Carregador Não Ergonômico
Alças estreitas
Peso sobre trapézio (pescoço)
Não há distribuição de peso para quem carrega
Altura do bebê muito baixa
Deslocamento do centro de gravidade do adulto
Sem apoio de joelho a joelho.
Não respeita posição fisiológica
Peso recai sobre a genitália
Pernas do bebê se chocam contra as pernas de quem carrega
Facebook: @VemCarregarBabywearing
VEM CARREGAR

Porque não Carregar de frente para o mundo
• Posição não fisiológica
• Falta de interação com quem carrega
• Peso do bebê sobre os genitais
• Costas do bebê esticada, em posição não natural
• Cabeça do bebê sem apoio adequado.
• Sobrecarga nas costas de quem carrega
• Impossibilidade de aconchegar-se no colo do adulto
Facebook: @VemCarregarBabywearing
Levitare Fotografia
VEM CARREGAR

MOCHILA

O que é: Carregador pré-formado, com um painel, cinto e alças que se fecham e ajustam por meio de fivelas e uma trava superior.

Indicações: Se evolutiva a partir de 3 meses, se não a partir dos 6 meses ou quando já sentar.

Posições: Frente, costas e alguns modelos de lado.

Vantagens: Fácil de vestir/usar, fácil ajuste, possibilitando o uso por qualquer pessoa, alças acolchoadas dando conforto para carregar durante bastante tempo, mesmo com crianças maiores. Peso distribuído nos ombros e cintura.

Desvantagens: Custo maior que outros carregadores. Não permite ajuste ponto a ponto na coluna de bebês pequenos. Precisa montar e ajustar bem para ficar confortável. Volumosa para carregar na bolsa.

Cuidados: Tamanho do painel com apoio de joelho a joelho, fivelas de boa qualidade para não quebrar.

WRAP

O que é: Faixa de tecido com cerca de 70cm de largura e comprimento variável.

Indicações: Pode ser usado desde recém nascido.

Posições: Frente, lado e costas.

Vantagens: Infinidade de tecidos, tamanhos e valores. Possível fazer várias amarrações e finalizações. Super confortável.

Desvantagens: O uso necessita amarrações que podem requerer certo treino. O pano longo acaba arrastando no chão no momento das amarrações. Maior cuidado nos ajustes.

Cuidados: Atenção ao tipo de tecido, composição e gramatura para atender suas necessidades.

Facebook: @VemCarregarBabywearing

VEM CARREGAR

SLING DE ARGOLAS

O que é: Um tecido com cerca de 200cm x 70cm, com um par de argolas costuradas em uma das extremidades.

Indicações: Pode ser usado desde recém nascido.

Posições: Na frente, de lado e nas costas.

Vantagens: É leve, compacto, rápido e fácil de colocar e tirar o bebê. Fácil ajuste para a amamentação.

Desvantagens: O peso do bebê recai sobre apenas um dos ombros, então carregar bebês maiores ou por longos períodos pode se tornar desconfortável.

Cuidados: As argolas devem ser próprias para carregadores, sem emendas e de material apropriado. O assento deve ser muito bem feito, para não correr o risco do bebê cair do carregador.

Facebook: @VemCarregarBabywearing

VEM CARREGAR

POUCH

O que é: Faixa larga de tecido com as extremidades unidas numa costura. Considerado um apoiador de colo assimétrico.

Indicações: Indicado para bebês que já sentam e bebês/crianças caminhantes, com usos rápidos.

Posições: Lado na vertical.

Vantagens: Prático e rápido de colocar e tirar. Fácil de levar na bolsa.

Desvantagens: Não permite muito ajuste. Peso em um ombro só não indicado para uso prolongado.

Cuidados: Nunca utilizar na posição deitado como numa rede, por risco de asfixia. Importante saber o tamanho do pouch, pois existem vários tamanhos.

Facebook: @VemCarregarBabywearing

MEI TAI

O QUE É: Carregador pré-estruturado formado por um painel e quatro faixas saindo dos cantos.

INDICAÇÕES: Geralmente indicado para bebês que já sentam sozinhos, cerca de 6 meses. Os modelos evolutivos possibilitam o uso por bebês menores, cerca de 3, 4 meses.

POSIÇÕES: Na frente, de lado e nas costas.

VANTAGENS: Fresco, por ter as laterais abertas. Relativamente fácil de por e tirar. Pode ser usado por várias pessoas com diferentes biotipos.

DESVANTAGENS: As alças podem arrastar no chão no momento da amarração. Não pode ser usado por bebês recém nascidos.

CUIDADOS: O tecido deve ser rígido para oferecer uma boa sustentação ao peso do bebê.

VEM CARREGAR

Facebook: @VemCarregarBabywearing

CARREGADOR IMPROVISADO

O que é?

Tecido firme improvisado utilizado como carregador, devendo ter no mínimo 140cm x 70cm. Podendo ser uma canga, toalha de banho, toalha de mesa, echarpe e até mesmo lençol.

Indicações:

Para uso rápido e em que haja necessidade de carregar.

Posições:

Frente, lado e costas

Vantagens:

Prático e rápido de colocar e tirar, podendo ser qualquer tecido firme que se tenha a mão.

Desvantagens:

Não sendo carregador de fato, pode cravar no ombro ou ceder se utilizado por muito tempo.

Cuidados:

Tecido não pode ser fino demais. Necessário prestar bastante atenção à posição do bebê, na tensão do tecido e no contato do tecido com a pele do bebê.

VEM CARREGAR

Facebook: @VemCarregarBabywearing