

**O ALEITAMENTO MATERNO COMO ATITUDE AMBIENTALMENTE SUSTENTÁVEL:
UM ESTUDO PILOTO**

Cristina Carapeto¹

RESUMO

Os benefícios da amamentação exclusiva tanto para as mães como para os bebês é bem conhecida na maioria dos países. Contudo, a relação existente entre o processo de amamentação e a proteção ambiental ainda não foi estudada. Para avaliar a percepção das mães sobre a amamentação como uma atitude amiga do ambiente foi realizado em Portugal, durante o ano de 2013, um inquérito a 140 mulheres grávidas. Após análise dos resultados concluiu-se que a maioria das mulheres estão conscientes dos benefícios da amamentação relativamente à saúde do bebé mas não em relação à sua própria saúde. Além disso, as mulheres que participaram neste estudo não estavam conscientes da relação que existe entre o processo de amamentação e a proteção ambiental.

Palavras-chave: Aleitamento. Saúde. Ambiente. Educação.

ABSTRACT

Breastfeeding as a Sustainable Attitude: a pilot study

The benefits of exclusive breastfeeding to babies and mothers are well established in most countries. The relationship between breastfeeding and environmental protection hasn't yet been studied. To evaluate mother's perception of breastfeeding as an environmentally friend attitude a questionnaire which involved 140 pregnant women was carried out in Portugal in 2013. After analysis of the results it was concluded that the majority of women in the pilot study were well aware of the health benefits of breastfeeding for the baby but not for themselves. Moreover, women in the study were not aware of the relation between breastfeeding and environmental protection.

Key words: Breastfeeding. Health Care. Environment. Education.

E-mail:
carapeto@uab.pt

Endereço para Correspondência:
Rua da Escola Politécnica, 141 – 147
1269 – 001 Lisboa, Portugal.

1-Universidade Aberta, Departamento de
Ciência e Tecnologia, Lisboa, Portugal.

INTRODUÇÃO

A amamentação é considerada, em todo o mundo, como um fator decisivo na promoção da saúde das crianças (UNICEF, 1990; Duarte e colaboradores, 2002; WHO, 2003; Berhrman e colaboradores, 2004; AAP, 2005).

A sua prevalência tem variado ao longo dos tempos tendo-se registado níveis muito baixos nas décadas que se seguiram à Segunda Guerra Mundial. Este facto ficou a dever-se aos impactes sociais e comportamentais causados por este evento, resultando numa mudança dramática no estilo de vida das mulheres.

De acordo com o relatório do Observatório do Aleitamento Materno (OBAM, 2012) a promoção e apoio ao aleitamento materno são uma prioridade de saúde pública porque não só o aleitamento materno é a maneira natural de alimentar lactentes e crianças na primeira infância como também porque as baixas taxas de aleitamento materno, e a cessação prematura do mesmo, têm implicações desfavoráveis importantes para a saúde e para a estrutura social da mulher, da criança, da comunidade e do ambiente.

De tudo isto resultará um aumento das despesas do serviço nacional de saúde bem como o aumento das desigualdades em saúde.

A superioridade do leite materno não carece de demonstração e a melhor prova é a sobrevivência da espécie humana até meados do século XX sem que praticamente houvesse substitutos do leite humano (Carapeto e de Almeida, 2008).

Foi durante o século passado que se assistiu a uma comercialização em larga escala de substitutos do leite materno, promovidos como se fossem alimentos de melhor qualidade que o leite da espécie humana.

A amamentação promove uma alimentação completa e adaptada às necessidades do recém-nascido, é estéril, de fácil digestão e absorção intestinal, além de conter anticorpos maternos que o irmão proteger nos primeiros tempos de vida.

Para a mãe, a opção de amamentar também lhe traz benefícios, nomeadamente a vivência de momentos únicos de relacionamento com o seu bebé e uma

recuperação física mais rápida, pois acelera a involução uterina, facilitando o regresso do útero à posição e volume normais (Carapeto e de Almeida, 2008).

Há muitas vantagens ligadas ao ato de amamentar e existe mesmo um consenso mundial de que esta é a melhor forma de alimentar as crianças até aos 4 ou 6 meses de vida (Sarafana e colaboradores, 2006).

Diversos autores mencionam uma diversidade de vantagens ligadas à amamentação tais como a prevenção da obesidade (Brendler, 2011), a proteção contra a diabetes, contra a doença celíaca, contra infeções respiratórias, alergias, hipertensão e cáries dentárias de entre muitos outros problemas (Hanson, 1999; Castadelli, 2011).

Infelizmente em Portugal ainda não existem dados estatísticos que mostrem a incidência e a prevalência do aleitamento materno mas alguns estudos sugerem que esta prática tem seguido a mesma tendência observada noutros países da Europa.

A industrialização, a II Guerra Mundial, os movimentos feministas, a entrada das mulheres no mercado de trabalho, a tendência para famílias menores e a publicidade sobre as vantagens da introdução de substitutos do leite materno tão cedo quanto possível tiveram como consequência a diminuição do aleitamento materno como uma atitude positiva. Em Portugal, apenas na década de 1970 se verificou uma mudança de atitude e um retorno à prática da amamentação (Brito, e colaboradores, 2011).

No entanto, Portugal ainda não tem uma política nutricional (Gregório, e colaboradores, 2010) embora já existam alguns programas específicos que atuam nesta vertente mas ainda de uma forma um pouco isolada. A prevalência da amamentação exclusiva até aos 3 meses de idade entre as mulheres portuguesas é apenas de 51% (Gregório, e colaboradores, 2010).

Apesar de tudo isto e da importância de que se reveste, está a noção de que a prática do aleitamento materno está intimamente ligada com a qualidade ambiental.

Neste início do terceiro milénio estamos todos mais despertos para o binómio qualidade ambiental — qualidade na saúde. Esta qualidade ambiental, especificamente relacionada com a situação aqui em causa, liga-se ao consumo e à produção de resíduos

que, em última instância, irão afetar o ambiente.

O consumo de substitutos do leite materno levará ao aumento do consumo de matérias-primas para a manufatura de embalagens e, posteriormente, a um aumento de resíduos urbanos quando essas embalagens perdem a sua utilidade. Estas duas ações têm impactos diretos na qualidade ambiental.

A primeira porque exaure a Natureza de matérias-primas e exige um gasto de energia com a consequente libertação de gases que contribuem para o efeito de estufa. A segunda porque aumenta a necessidade de lidar com um acréscimo de resíduos urbanos seja com a construção de mais aterros sanitários, incineradoras ou qualquer outra forma de converter ou recuperar esses resíduos.

Em qualquer das situações haverá um gasto de energia e, pior ainda, ambas as ações (a primeira e a segunda) acarretam um enorme consumo de água. Em todo o mundo a água está no centro da saúde humana, do ambiente e do desenvolvimento sustentável.

De todos os recursos naturais necessários para o desenvolvimento económico dos países assim como para a qualidade de vida das populações, a água é um dos bens mais essenciais.

Atualmente a humanidade já enfrenta desafios formidáveis e é necessário que saibamos ultrapassá-los de uma forma sensata.

De entre estes desafios, como especificado por Duda e El-Ashry (2000) os mais problemáticos são o rápido crescimento da população mundial, as sempre crescentes necessidades de água para satisfazer a procura humana (tanto na agricultura como nos centros urbanos sempre em expansão), a diminuição da qualidade da água devido à poluição (e os impactos ambientais e sanitários associados), a sobre-exploração das águas subterrâneas e, de importância extrema, os conflitos internacionais por causa dos recursos hídricos transfronteiriços.

O objetivo principal deste trabalho foi conduzir um estudo piloto para aferir a consciência que as mulheres grávidas têm

sobre a relação que existe entre o ato de amamentar e a proteção ambiental.

A questão principal quando este estudo foi elaborado era: "estão as mulheres grávidas conscientes de que ao amamentarem os seus filhos estão a proteger a sua própria saúde, a saúde dos seus bebés e a saúde do ambiente?"

MATERIAIS E MÉTODOS

Foi elaborado um questionário para ser distribuído às mulheres grávidas que frequentavam a consulta de cuidados pré-natais do Hospital de Santa Maria em Lisboa, durante os meses de Março, Abril e Junho de 2013.

O questionário teve por base um outro já testado e utilizado noutro estudo no Brasil (Menegusse, 2010) tendo sido adaptado à população portuguesa e ao tema específico deste estudo. No total o número de questionários que foram utilizados neste estudo foi de 140, embora muitos mais tenham sido distribuídos e recolhidos.

A percentagem de questionários respondidos não teve grande importância neste projeto uma vez que o objetivo era conhecer a perceção das mulheres que de facto responderam ao questionário de uma forma correta e completa, sobre o tema "saúde e ambiente". O questionário era anónimo e as mulheres que o aceitaram responderam às perguntas de forma voluntária e sem qualquer supervisão.

A análise estatística fez-se utilizando o programa SPSS® (*Statistical Package for Social Sciences*) versão 20.0 para Microsoft Windows®. Do número completo de variáveis que se utilizaram no questionário as únicas que têm interesse para o presente estudo são: a) idade; b) nível de estudos; c) já amamentou anteriormente; d) benefícios da amamentação para a mãe; e) benefícios da amamentação para o bebé e f) benefícios da amamentação para o ambiente.

RESULTADOS

Dos 140 questionários que foram analisados a distribuição dos grupos etários foi a que se apresenta na quadro 1, gráfico 1.

Quadro 1 - Distribuição por grupos etários.

Grupos	Número de mulheres	Frequência	Porcentagem
≤ 28 anos	39	0,28	27,9
29 – 30 anos	17	0,12	12,1
≥ 31 anos	84	0,6	60
Total	140		100

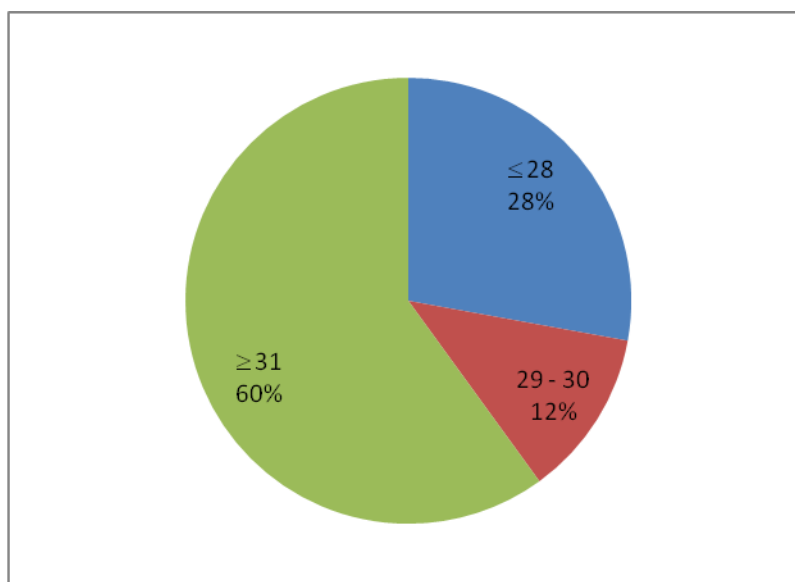


Gráfico 1 - Total de mulheres por grupos etários.

Da análise dos dados pode-se concluir que a maioria das mulheres que voluntariamente responderam ao questionário tem mais de 30 anos de idade.

A Tabela 2 e o gráfico 2 mostram o nível de estudos da população que compõe o

grupo de estudo e a sua distribuição por classes. Da sua análise pode verificar-se que a população em estudo se apresenta distribuída de uma forma homogênea entre as três classes escolhidas.

Quadro 2 - Distribuição por níveis de escolaridade.

	Número mulheres	Frequência	Porcentagem
Escolaridade básica (até ao 9º ano de escolaridade)	46	0,33	32,9
Ensino secundário (até ao 12º ano de escolaridade)	51	0,36	36,4
Ensino universitário (tendo ou não completado uma licenciatura)	43	0,31	30,7
Total	140		100,0

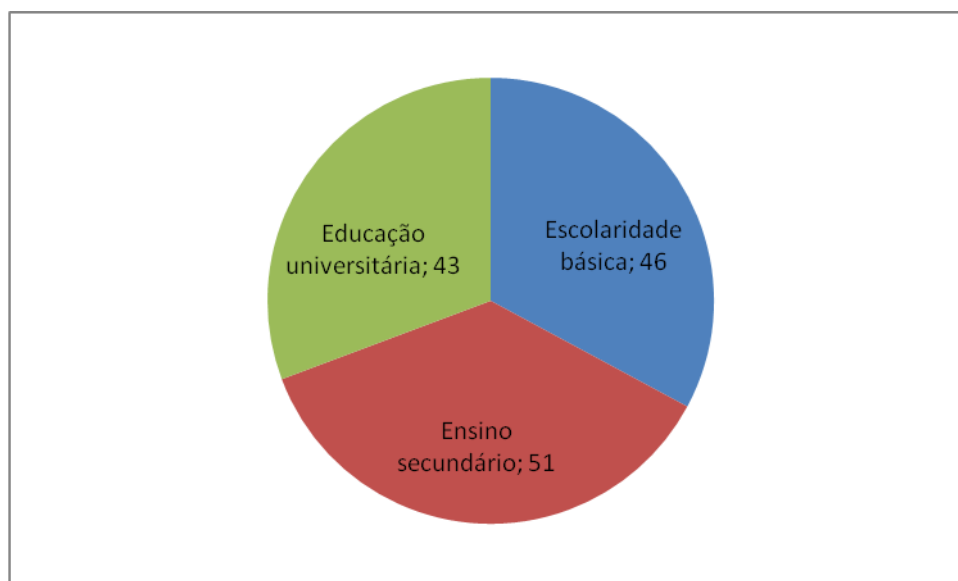


Gráfico 2 - Distribuição das mulheres por grupos de escolaridade.

A partir dos dados estatísticos recolhidos a população de estudo pode ser caracterizada como sendo composta maioritariamente por mulheres acima dos 31 anos de idade.

As mães com uma idade inferior a 28 anos representam o grupo mais pequeno deste estudo. Relativamente ao parâmetro educacional, e como já mencionado anteriormente, a população de estudo está distribuída de uma forma homogênea entre as três categorias escolhidas.

A análise estatística também mostrou que neste grupo de estudo 44% das mulheres estavam na sua primeira gravidez. As outras (56%) já tinham pelo menos um filho.

Das respostas recolhidas verificou-se que dos 56% de mulheres que já eram mães de pelo menos uma criança, todas tinham amamentado os seus filhos pelo menos durante algum tempo. Das mulheres que estavam grávidas pela primeira vez neste

grupo de estudo todas responderam que tencionavam amamentar pelo menos durante três meses.

Além disso, a razão apresentada para não continuarem a amamentação para além dos três meses estava relacionada com o seu regresso ao trabalho.

Todas as mulheres do grupo de estudo, independentemente do facto de estarem grávidas pela primeira vez ou não, sabiam que a amamentação era importante para a saúde do seu bebé. Contudo, quando questionadas acerca dos benefícios para a saúde da mãe as respostas foram muito variadas e quase 50% das mulheres que estavam grávidas pela primeira vez disseram não estarem seguras quanto ao tipo de benefícios que existiam para a sua própria saúde, e 12% das mulheres que já tinham sido mães anteriormente responderam que esse fator não era importante quadro 3.

Quadro 3 - Distribuição, em percentagem, das respostas relacionadas com a amamentação e a saúde.

	Amamentação é importante para saúde do bebé		Amamentação é importante para saúde da mãe			
	Sim	Não	Sim	Não	Talvez	Não importante é
Mulheres na 1ª gravidez	100%	0	55%	0	45%	0
Mulheres que já tinham sido mães	100%	0	51%	0	37%	12%

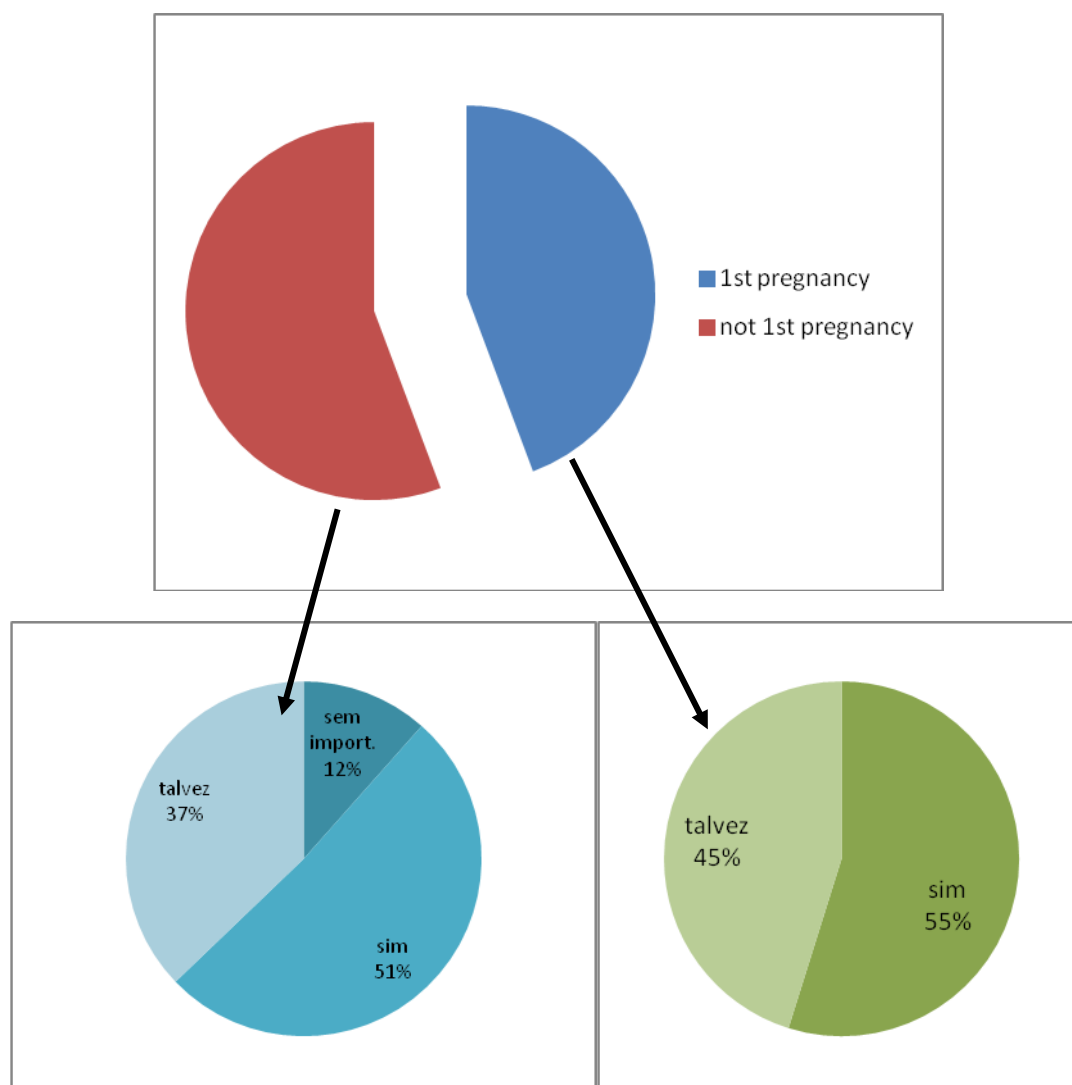


Gráfico 3 - Distribuição das respostas relacionadas com os benefícios da amamentação para a saúde da mãe.

O questionário também incluía perguntas mais detalhadas sobre os benefícios da amamentação. Esses dados serão tratados num trabalho futuro uma vez que o principal objetivo aqui é a análise da percepção que as mulheres têm acerca do ato de amamentar em relação ao ambiente. A pergunta foi colocada da seguinte forma:

“Pensa que amamentar é uma atitude amiga do ambiente?” (respostas possíveis “Sim”, “Não”, “Não sei” ou “Nunca pensei sobre o assunto”) seguida da pergunta

imediatamente que apenas admitia a resposta “Sim” ou “Não”, quadro 4.

Embora este fosse apenas um estudo piloto e a população que constituiu a amostragem fosse muito pequena é, contudo, interessante verificar que 83% das mulheres incluídas no estudo não tinham uma opinião sobre a relação da amamentação e a proteção ambiental. Apenas 23 mulheres disseram que achavam que a amamentação era uma atitude amiga do ambiente.

Quadro 4 - Distribuição das respostas à pergunta “Pensa que amamentar é uma atitude amiga do ambiente?”

Pensa que amamentar é uma atitude amiga do ambiente?				
Sim	16,3%	23 mulheres	Porque é natural	11 mulheres
			Porque é mais económico	3 mulheres
			Porque diminui o consumo de produtos manufaturados	0 mulheres
			Porque poupa as reservas naturais do ambiente	4 mulheres
			Porque poupa energia ao ambiente	0 mulheres
			Porque diminui o consumo de medicamentos	5 mulheres
Não	0,7%	1 mulher		
Não sei	63%	88 mulheres		
Nunca pensei sobre o assunto	20%	28 mulheres		

DISCUSSÃO

O estudo piloto aqui apresentado abrangeu 140 mulheres grávidas que responderam de uma forma completa ao questionário que lhes foi apresentado.

Todos os questionários que não estavam devidamente preenchidos foram ignorados. Por exemplo, se houvesse perguntas deixadas em branco, ou se houvesse respostas contraditórias, esses questionários não foram incluídos nesta amostra.

Por isto o número de questionários utilizados no presente estudo foi significativamente mais pequeno que o número de questionários recolhidos.

O grupo de mulheres que participou neste estudo situava-se maioritariamente na classe etária ≥ 31 anos (60%) e o seu nível de escolaridade estava distribuído de uma forma relativamente homogénea entre as classes escolhidas para classificação. Das respostas importantes para o presente trabalho, vale a pena mencionar o facto de todas as mulheres estarem despertas para o facto de que a amamentação é um fator importante para a saúde do bebé assim como o facto de todas as mulheres intencionarem amamentar os seus filhos durante pelo menos três meses. Este é um facto importante já que houve

alturas em que a tendência era a oposta (Brito e colaboradores, 2011).

Coutinho e Leal (2005) num estudo com 460 mulheres portuguesas concluíram que quase 92% das mulheres tinham amamentado os seus filhos por um período que, nalguns casos, chegava aos seis meses.

Uchendo e colaboradores, (2009) também encontraram os mesmos resultados aqui apresentados no que respeita à perceção das mulheres sobre a importância da amamentação para a saúde dos bebés (84% das mulheres no seu estudo acreditavam que a amamentação era importante para o bebé) e Oliveira e colaboradores, (2013) concluíram o mesmo no seu trabalho realizado com mulheres brasileiras.

Embora Sarafana e colaboradores, (2006) e Jessri e colaboradores, (2013) tenham concluído que as mães com uma idade superior a 34 anos de idade e com um nível de escolaridade mais elevado têm uma maior tendência para a amamentação, no presente estudo todas as mulheres, independentemente da sua idade ou grau de escolaridade, afirmaram ter intenção de amamentar durante pelo menos três meses.

A pergunta inovadora neste trabalho era sobre a amamentação como uma atitude amiga do ambiente. Não foi possível encontrar bibliografia que lidasse com este tema o que torna ainda mais difícil retirar conclusões deste

estudo piloto. Dado o pequeno número de mulheres incluídas neste trabalho não é possível extrapolar os resultados aqui obtidos para a população portuguesa. No entanto, há alguns aspetos interessantes que valerá a pena comentar.

Nunes (2011) estudou um grupo de 102 mulheres grávidas e concluiu que durante a gravidez as mulheres alteram os seus padrões de consumo.

Contudo, esta mudança de comportamento não é dirigida à proteção ambiental e ao menor consumo de produtos manufaturados para a preservação das reservas naturais. Em vez disso, nota-se uma alteração no tipo de produtos consumidos sem que haja uma redução no total dos produtos consumidos. Isto significa que as mulheres grávidas se preocupam com o seu padrão de consumo relativamente à sua saúde mas sem preocupações ambientais.

No estudo atual apenas 23 mulheres, das 140 que integraram a amostra, viam a amamentação como uma atitude amiga do ambiente. É interessante observar que estas 23 mulheres pertenciam, todas elas, ao grupo de “educação universitária”. Embora um grau universitário nem sempre seja sinónimo de cultura, parece que quanto mais tempo as mulheres permanecerem dentro do sistema educativo maior será a probabilidade de se consciencializarem dos problemas sociais e ambientais.

Todavia, esta consciencialização não parece ser completamente compreendida se se olhar com mais atenção para as respostas dadas à questão sobre por que é que achavam que a amamentação era favorável ao ambiente. Destas 23 mulheres, 11 disseram que amamentar era bom para o ambiente “porque é natural”, o que revela uma absoluta falta de compreensão do tema. Quatro mulheres responderam “porque poupa as reservas naturais do ambiente” mas tendo em conta as respostas dadas pelo grupo anterior não se pode ter a certeza de que estas mulheres realmente saibam o que a sua resposta significa. Nenhuma das mulheres se mostrou sensível ao aspeto “porque diminui o consumo de produtos manufaturados”.

Embora estes resultados sejam poucos, eles indicam, no entanto, a necessidade que existe em continuar a investir na educação ambiental, na educação para a saúde e na educação para a saúde ambiental.

Gifford (2014) concorda que esta educação é importante e afirma que os indivíduos com um nível educacional mais elevado geralmente se preocupam mais com o ambiente.

De acordo com o mesmo autor, a educação por si só muitas vezes não conduz a um comportamento pró-ambiente, mas serve como um despertar para o tema ou um incentivo para as atitudes.

Numa sociedade onde as pessoas passam uma quantidade de tempo considerável em ambientes virtuais, onde muitas das atividades diárias, como ir às compras, são facilitadas pelos serviços *on-line*, torna-se necessário assegurarmo-nos de que elas se mantêm em contacto com a realidade e com os problemas ambientais que muitas vezes podem ser disfarçados pelas imagens coloridas oferecidas nos ecrãs dos computadores. É mais fácil não pensar nos problemas ambientais, como por exemplo na produção de resíduos urbanos, quando se vai às compras numa loja ou supermercado virtual.

Geralmente nestas lojas os produtos aparecem retratados sem mostrar a sua embalagem e é apenas quando eles nos chegam a casa que se toma consciência da quantidade de plásticos, caixas de cartão ou outros materiais que são utilizados nas suas embalagens.

Felizmente a relevância da investigação em educação ambiental parece estar a aumentar. Ardoin e colaboradores, (2013) o que é importante uma vez que a educação ambiental se entrelaça com a saúde assim como com muitos outros aspetos da vida humana.

Sund e Öhmana (2013) são da opinião de que os valores universais devem ser parte integrante do processo educativo em vez de serem apenas um objetivo da educação. Apenas com esta atitude será possível preencher a lacuna que existe na nossa sociedade no que respeita à ética e valores sustentáveis.

REFERÊNCIAS

1-American Academy of Pediatrics. Policy Statement: Breastfeeding and the use of Human Milk. Pediatrics. Vol. 115. Núm. 2. p. 496-506. 2005.

2-Ardoina, N.M.; Clarkb, C.; Kelseycd, E. An exploration of future trends in environmental education research. *Environmental Education Research*. Vol.19. Núm.4. p. 499-520. 2013.

3-Berhrman, R.E.; Kliegman, R.M.; Jenson, H.B. Nelson - Textbook of Pediatrics. 17th edição. Philadelphia, WB Saunders Company. 2004.

4-Brendler, A. Aleitamento Materno Reduz a Obesidade. 2011. Acedido em Maio de 2013. available:
<http://www.aleitamento.com/amamentacao/conteudo.asp?cod=866>.

5-Brito, H.; Alexandrino, A.M.; Godinho, C.; Santos, G. Experiência do aleitamento materno. *Acta Pediátrica Portuguesa*. Vol. 42. Núm. 5. p.209-14. 2011.

6-Castadelli, V. Alimentação na Atualidade. 2011. Acedido em Maio de 2013. available:
<http://www.aleitamento.com/amamentacao/conteudo.asp?cod=1004>.

7-Carapeto, C.; Almeida, M.D.V. Higiene Alimentar e Nutrição, Coleção "Saúde Tropical". Lisboa. Ed. Universidade Aberta. 2008.

8-Coutinho, J.; Leal, I.P. Atitudes de mulheres em relação à amamentação: Estudo exploratório. *Análise Psicológica*. Vol. 3. Núm. 23. p. 277-282. 2005.

9-Duarte, A.; Eira, A.; Perico, C. Alimentação do Lactente no Distrito de Setúbal em 1998. *Acta Pediatr Port*. Vol. 33. Núm. 2. p. 63-71. 2002.

10-Duda, A.M.; El-Ashry, M.T. Addressing the Global Water and Environment Crises through Integrated Approaches to the Management of Land, Water and Ecological Resources. *Water International*. Vol. 25. Núm. 1. p.115-126. 2000.

11-Gifford, R. Environmental Psychology Matters, *Annu. Rev. Psychol*. Vol. 65. p.541-579. 2014.

12-Gregório, M.J.; Cavalcanti, D.; Vasconcelos, I.A.L.; Padrão, P. Políticas de Alimentação e Nutrição: Brasil e Portugal.

Alimentação Humana. Vol. 16. Núm.1. p.3-14. 2010.

13-Hanson, L. Human milk and host defence: immediate and long-term effects. *Acta Pediatrics*. Vol. 88. p.42-6. 1999.

14-Jessri, M.; Farmer, A.P.; Maximova, K.; Willows, N.D.; Bell, R.C. Predictors of exclusive breastfeeding: observations from the Alberta pregnancy outcomes and nutrition (APrON) study. *BMC Pediatrics*. Vol. 13. Núm.77. 2013

15-Menegusse, E.R.P. Percepção das puérperas e gestantes sobre a prática e as vantagens do aleitamento materno exclusivo, atendidas na unidade básica de saúde. Centro em Santa Cecília. Santa Catarina. Brasil. 2010.

16-Nunes, C.D. Saúde Consumo e Ambiente: Práticas e Valores das Grávidas. 2011. <http://hdl.handle.net/10362/7061>.

17-OBAM-Observatório da Aleitamento Materno, Relatório. Registo do Aleitamento Materno. Relatório julho 2010 – junho 2011. 2012.

18-Sarafana, S.; Abecasis, F.; Tavares, A.; Soares, I.; Gomes, A. Aleitamento Materno: evolução na última década. *Acta Pediatr Port*. Vol. 1. Núm. 37. p.9-14. 2006.

19-Sund, L.; Öhmana, J. On the need to repoliticise environmental and sustainability education: rethinking the postpolitical consensus. *Environmental Education Research*. 2013.
<http://dx.doi.org/10.1080/13504622.2013.833585>

20-Uchendu, U.O.; Ikefuna, A.N.; Emodi, I.J. Exclusive breastfeeding - the relationship between maternal perception and practice. *Nigerian Journal of Clinical Practice*. Vol. 12. Núm. 4. p.403-406. 2009.

21-UNICEF/WHO. Innocenti Declaration on Protection, promotion and support of breastfeeding. Florence. Italy. UNICEF and WHO. 1990.

Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento
ISSN 1981-9919 versão eletrônica

Periódico do Instituto Brasileiro de Pesquisa e Ensino em Fisiologia do Exercício

w w w . i b p e f e x . c o m . b r - w w w . r b o n e . c o m . b r

22-World Health Organization. Global Strategy for Infant and Young Child Feeding. World Health Organization. Geneva. 2003.

Recebido para publicação em 24/07/2014
Aceito em 19/08/2014