



## AMAMENTAÇÃO EM MULHERES TRABALHADORAS E ALUNAS DO ENSINO SUPERIOR PÚBLICO DE COIMBRA

**Rosa Maria Correia Jerónimo Pedroso**

Professora Adjunta na Escola Superior de Enfermagem de Coimbra e Professora Doutora em Nuevos Contextos de Intervención Psicológica en Educación, Salud y Calidad.

E-mail: [rpedroso@esenfc.pt](mailto:rpedroso@esenfc.pt)

**Dulce Maria Garcia Galvão**

Professora Coordenadora e Professora Doutora em Ciências de Enfermagem da Escola Superior de Enfermagem de Coimbra.

**Florêncio Vicente de Castro**

Professor Catedrático de Psicologia Evolutiva y de la Educación de la Universidad de Extremadura - Departamento de Psicología - Badajoz.

*Fecha de recepción: 8 de Septiembre de 2013*

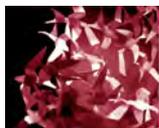
*Fecha de admisión: 23 de Noviembre de 2013*

### RESUMO

Desenvolvemos um estudo descritivo/transversal em Instituições Públicas do Ensino Superior de Coimbra que pretende estudar práticas e limites à amamentação em mulheres trabalhadoras/alunas após regresso ao trabalho/atividades escolares, avaliar os fatores que facilitam/dificultam a manutenção da amamentação, verificar se as Instituições são promotoras da amamentação e descrever as vivências de amamentação das mães. Aplicámos um questionário às mães que ainda amamentavam e uma entrevista semi-estruturada a estas, aos Presidentes dos Conselhos Pedagógicos e aos Responsáveis pelos Recursos Humanos.

Segundo o estudo quantitativo, as mães com apoio familiar e/ou dos colegas, com alguma condição facilitadora no local de trabalho e sem cansaço, tenderam a manter a amamentação. Pelo estudo qualitativo, a amamentação foi considerada um momento de relação mãe-filho e de partilha, trazendo benefícios físicos e emocionais para a saúde de ambos. A praticabilidade, flexibilização de horário, apoio familiar, existência de recursos materiais, espaço físico e cumprimento da legislação foram considerados fatores facilitadores. Como dificultadores a adaptação ao trabalho/atividades escolares, não flexibilidade de horário, stress/cansaço, ausência de infantário/creche, ausência de sala com frigorífico, ausência de apoio familiar, aspetos sociais, aspetos relativos aos profissionais de saúde, penalizações, ausência de apoio psicológico e o dilema em manter a amamentação e reiniciar as atividades profissionais/escolares.

**Palavras-chave:** Aleitamento Materno, Mulher Trabalhadora, Estudante, Promoção da Saúde.



## ABSTRACT

A descriptive cross-sectional study was carried out in Public Higher Education Institutions in Coimbra. It aimed to: study the practices and limits to breastfeeding in working mothers/students after their return to work/academic activities; assess the factors which facilitate/hinder breastfeeding maintenance; observe if the institutions promote breastfeeding; and describe mothers' breastfeeding experiences. A questionnaire was applied to mothers who were still breastfeeding, as well as a semi-structured interview to those, the Presidents of Pedagogical Boards and Human Resources coordinators.

According to the quantitative study, mothers with family support and colleagues, some facilitating condition at the workplace and those who weren't tired continued to breastfeed. For the qualitative study, breastfeeding was considered as a moment of mother-son relationship and sharing, with physical and emotional benefits to both mothers' and children's health. Some facilitating factors included practicability, schedule flexibility, family support, existence of material resources, physical space, legal compliance; while some hindering factors included adaptation to work/academic activities, lack of schedule flexibility, stress/fatigue, lack of a kindergarten/daycare center, lack of a room with a fridge, lack of family support, social aspects, aspects related to health professionals, penalties, lack of psychological support and dilemma between continuing to breastfeed and return to professional/academic activities.

**Keywords:** Maternal Breastfeeding, Working Mother, Student, Health Promotion.

## INTRODUÇÃO

Apesar de todas as iniciativas desenvolvidas em Portugal, as taxas e as práticas do aleitamento materno continuam abaixo das recomendações preconizadas pela OMS e pela Estratégia Global para a Alimentação de Lactentes e Crianças na 1ª Infância.

As profundas alterações sociais que marcaram o século XX conduziram a uma revisão e alteração do papel da mulher na sociedade. Trabalhar fora do lar por necessidade de uma maior participação financeira na economia familiar, ou por satisfação pessoal e por realização pessoal e profissional, tornou-se uma realidade na sociedade atual. A participação da mulher no mercado de trabalho é considerada a mais elevada de sempre na história da humanidade. A entrada massiva da mulher no mercado de trabalho e um crescimento rápido do emprego nas últimas décadas em Portugal, são realidades conhecidas. Apesar da maioria das mulheres decidirem e serem favoráveis à amamentação, por vezes torna-se difícil conciliá-la com o seu trabalho diário. O tipo de ocupação, o regime de trabalho, as leis da maternidade existentes em cada país e o suporte dado ao aleitamento materno no ambiente de trabalho, podem influenciar a duração e tipo de amamentação e por conseguinte, a sua manutenção durante um período maior.

Embora exista consenso relativamente à importância da proteção da maternidade no local de trabalho, de modo a garantir a saúde e a segurança económica das mulheres e dos seus filhos, estabelecendo normas fundamentais relativas à proteção da maternidade no trabalho e a legislação portuguesa tenha vindo a sofrer alterações ao longo destes últimos anos, em relação aos direitos e deveres da mulher trabalhadora e mãe estudante, que amamenta o seu filho, a nossa prática e os vários estudos desenvolvidos, mostram-nos que é frequente a mulher abandonar a amamentação para retomar a sua atividade laboral ou académica. A dificuldade em conciliar as funções maternas com as funções de mulher trabalhadora ou de estudante, pode ser um obstáculo ao aleitamento materno.

A conciliação da vida profissional e familiar da mãe trabalhadora que amamenta, será facilitada por uma melhor distribuição das tarefas entre os homens e as mulheres e a existência de alguns períodos de apoio familiar. Esta mudança permitirá à mulher progredir na sua carreira profissional,



assumir maiores responsabilidades profissionais e, neste contexto, facilitar a decisão de manter a amamentação por mais tempo (Guerreiro et al, 2006).

Pela primeira vez na história, a maternidade é frequentemente considerada anti-social, não sendo atualmente a amamentação privilegiada na sociedade como norma na alimentação da criança. Como referem Pina e Volpato (2009, p. 380), “ser mãe é uma atividade não remunerada e, por isso, culturalmente desvalorizada”.

O desejo da mulher continuar a amamentar o seu filho após regressar ao trabalho deverá ser apoiado. É importante que quer as mães, quer os empregadores, quer os profissionais de saúde, obtenham conhecimentos e informação sobre as leis que protegem a maternidade, nomeadamente a amamentação.

As condições que são oferecidas pelas instituições para serem compatíveis com as atividades profissionais e maternas podem exercer influência no prolongamento da amamentação, depois do regresso da mulher ao trabalho fora do lar. A instabilidade laboral e a necessidade de manter o emprego para garantir o contributo financeiro da mulher no sustento da sua família podem igualmente influenciar a amamentação durante o trabalho.

## MÉTODO

Desenvolveu-se um estudo de carácter descritivo e transversal e transversal de natureza quantitativa. Pretendeu-se estudar as práticas e os limites existentes à amamentação em mulheres trabalhadoras, docentes e não docentes, e alunas das instituições do ensino superior de Coimbra após o regresso ao trabalho e atividades escolares, avaliar fatores que facilitam/dificultam a manutenção da amamentação após o regresso ao trabalho e atividades escolares, verificar se as instituições em estudo são promotoras da amamentação e descrever as vivências de amamentação que as mães trabalhadoras/estudantes vivenciam durante o período em que amamentam os seus filhos.

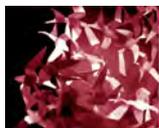
A recolha de informação decorreu nos meses de Maio a Julho de 2009. Foi aplicado um questionário a todas as mães e uma entrevista semi-estruturada às mães que ainda amamentavam, aos Presidentes dos Conselhos Pedagógicos e aos Responsáveis pelos Recursos Humanos das respetivas instituições.

Participaram no estudo 109 trabalhadoras (docentes e não docentes), 121 estudantes, que frequentaram Cursos de Licenciatura e Cursos de Pós-graduação, durante o ano letivo de 2008-2009, e que tiveram filhos saudáveis nos últimos 5 anos, com idade gestacional entre 34 e 42 semanas, referindo-se a informação à última vivência de amamentação, independente da idade da criança à data da colheita de dados, 11 Presidentes dos Conselhos Pedagógicos e 12 Responsáveis pelos Recursos Humanos das instituições que fazem parte do estudo, e que quiseram participar voluntariamente.

## RESULTADOS

A maioria das mulheres, concretamente 79.1%, já não se encontrava a amamentar na altura da recolha da informação, 51.8% tinham mais de 34 anos, 87.5% eram casadas, 86.5%, pertencia a famílias do tipo nuclear, 83.0% possuía escolaridade de nível superior e 52.6% eram estudantes.

Relativamente ao último filho que amamentaram, 37.4% das mulheres referiram que regressaram ao trabalho quando o filho tinha 5 meses de idade e 20.0% quando o filho tinha 6 meses de idade. Depois de regressarem ao trabalho apenas 34.8% das mães continuaram a amamentar o filho durante mais de 6 meses e 27.8% amamentaram menos de um mês. 76.0% das mulheres considerou que a amamentação exclusiva se deve manter até aos 6 meses de idade do filho, 57.8% fizeram a extração e conservação do leite materno. Durante o período de trabalho 72.2% não se deslocavam ao local onde a criança permanecia para a amamentar, 95.7% afirmaram que não lhe traziam o filho ao local de trabalho para o amamentar, 62.2% usou os direitos da mulher trabalhadora/estudante e 54.4% afirmou que sentiu limitações pessoais para manter a amamentação após o regres-



so ao trabalho. 92.6% das mulheres afirmaram que os seus colegas de trabalho ou de escola sabiam que estavam a amamentar e numa percentagem também elevada (84.8%) afirmaram que os superiores hierárquicos ou professores sabiam que estavam a amamentar.

A maioria das mulheres (81.7%) não sentiu limitações sociais por manter a amamentação após o regresso ao trabalho. No entanto, as 42 mulheres que sentiram este tipo de limitações, referiram principalmente as limitações na participação de eventos sociais (66.7%), as críticas negativas (31.0) e o isolamento (26.2%).

Como resultados do estudo qualitativo, as mães consideram a amamentação como um momento de relação mãe-filho, de partilha, trazendo benefícios físicos e emocionais para a saúde, tanto para as mães como para os seus filhos. Como fatores facilitadores da amamentação as mães consideraram a praticabilidade, a flexibilização de horário, o apoio familiar, a existência de recursos materiais, o espaço físico e o cumprimento da legislação. Como fatores dificultadores foram considerados a adaptação ao trabalho/atividades escolares, a não flexibilidade de horário, o stress/cansaço, a ausência de infantário/creche, a ausência de uma sala com frigorífico, a ausência de apoio familiar, os aspetos sociais, aspetos relativos aos profissionais de saúde, as penalizações, a ausência de apoio psicológico e o dilema em continuar a amamentar e simultaneamente reiniciar as atividades profissionais/escolares.

Apenas o cumprimento da legislação em vigor, salientando-se a flexibilidade de horário, são as condições oferecidas pelas instituições às mães trabalhadoras. Esta temática nunca foi abordada em reuniões.

A sensibilidade dos professores para esta temática é apenas a condição oferecida, às mães estudantes, nunca tendo sido abordada em reuniões.

## DISCUSSÃO/CONCLUSÕES

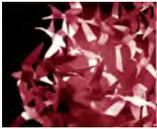
Relativamente à existência de algum apoio familiar para manter a amamentação, a maioria das mães referiu apoio, maioritariamente dado pelos maridos/companheiros e pelas mães. Os nossos resultados são concordantes com os de Galvão et al (2005) e Duarte (2005) em que referem que as mulheres com apoio, suporte emocional e o estímulo dado pelos maridos foram fundamentais para conseguirem amamentar, sendo o seu êxito tanto maior quanto mais favorável o pai se mostrar relativamente a esta prática, tal como Lana já havia referido (2001).

Relativamente à existência de algumas condições facilitadoras no local de trabalho mencionadas pelas mães do nosso estudo, destacam-se a praticabilidade, flexibilização de horário, apoio familiar, existência de recursos materiais, espaço físico e cumprimento da legislação. E como fatores dificultadores, a adaptação ao trabalho/atividades escolares, não flexibilidade de horário, stress/cansaço, ausência de infantário/creche, ausência de sala com frigorífico, ausência de apoio familiar, aspetos sociais, aspetos relativos aos profissionais de saúde, penalizações, ausência de apoio psicológico e o dilema em manter a amamentação e reiniciar as atividades profissionais/escolares.

O cumprimento da legislação e a sensibilidade dos professores para esta temática são as condições oferecidas às mães trabalhadoras/estudantes.

Pelos resultados do estudo quantitativo e através da aplicação do teste do Qui-quadrado, podemos concluir que as mães com apoio familiar, com apoio dos colegas, que têm alguma condição facilitadora no local de trabalho e que não sentiram cansaço, tenderam a manter a amamentação durante mais tempo ( 3 meses).

Será importante incentivar e sensibilizar as mães trabalhadoras/estudantes para que possam usufruir de legislação e condições adequadas no local de trabalho/escola e sensibilizar e esclarecer as instituições de ensino para a importância da manutenção da amamentação. Sugerimos como medidas de apoio às mães que amamentam, a criação de salas de apoio à amamentação e creches no local de trabalho/escola, de modo a permitir a continuidade do aleitamento materno.



## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Alison, L. (1999). A Convenção De Protecção À Maternidade Da OIT Proposta Em 2000. Genebra: IBFAN-GIFA.
- Cattaneo, A., Macaluso, A., Simona, D. M., Ronfani, I., Materassi, P., & al, S. Q. R. et. (2004). Protecção, promoção e suporte ao aleitamento materno na europa: um projecto em acção. Projecto da União Europeia. Dublin, Irlanda.
- Chandran, L., & Gelfer, P. (2006, Novembro). Breastfeeding: the essential principles. *Pediatr ReV*, 27(11), 409-17.
- Comissão dos Direitos da Mulher e da Igualdade dos Géneros. CEE. (2009). Documento de trabalho sobre directiva 92/85/cee.
- Cordero, A. M. J., García, G. C. I., & Gámez, V. P. (2005). Lactancia Materna. In (p. 157- 67). Madrid: Elsevier.
- Galvão, D. M. P. G. (2006). Amamentação Bem Sucedida: Alguns Factores Determinantes. Loures, Portugal: Lusociência. (ISBN 972-8930-11-9).
- Guerreiro, M. D., Lourenço, V., & Pereira, I. (2006). Boas Práticas de Conciliação entre Vida Profissional e Vida Familiar. Manual para as Empresas. Lisboa, Portugal: CITE.
- Pina, M., & Volpato, C. (2009, Maio/Junho). Riscos da alimentação com leite artificial. *Revista portuguesa de Clínica Geral*, 25 (3), 376-383. (ISSN 0870- 7103).

