

# REPRESENTAÇÕES SOCIAIS QUE INFLUÊNCIAM AS PRÁTICAS ALIMENTARES DE NUTRIZES EM RELAÇÃO AO ALEITAMENTO MATERNO

HORIMI, Millene Midori<sup>1</sup>; PIRES, Patrícia Fernanda Fernanda Ferreira<sup>2</sup>

## RESUMO

**Objetivo:** Conhecer os hábitos alimentares de nutrizes. **Método:** Estudo transversal, qualitativo. **Resultados:** A maioria relatou o que o motivo de não consumirem esses alimentos era para não ocasionar cólicas nos bebês. Houve uma prevalência, onde elas eram influenciadas por alguém. Algumas mães não notaram diferença ao excluir os alimentos e outras que as crianças foram beneficiadas. **Conclusão:** Cabe ao nutricionista promover a alimentação adequada e esclarecer as dúvidas diante das crenças e tabus.

**Palavras-chave:** Alimentação; Tabus; Crenças alimentares.

## ABSTRACT

**Objective:** To know the eating habits of nursing mothers. **Method:** Cross-sectional, qualitative study. **Results:** Most reported that the reason for not consuming these foods was not to cause cramps in babies. There was a prevalence where they were influenced by someone. Some mothers noticed no difference in excluding foods and others that children benefited. **Conclusion:** It is up to the nutritionist to promote proper nutrition and clarify doubts in the face of beliefs and taboos.

**Keywords:** Food; Taboos; Eating beliefs.

## INTRODUÇÃO

O aleitamento materno é a única forma natural de nutrição dos recém-nascidos e de fundamental importância para o desenvolvimento do mesmo. O Ministério da Saúde preconiza que o aleitamento seja exclusivo até o sexto mês de vida do bebê. Frente a isso, o aleitamento materno exclusivo ocorre quando é ofertado ao lactente somente leite materno (de sua mãe ou ordenhado) e não recebe qualquer outro líquido ou alimento sólido, à exceção de vitaminas e outros medicamentos (OMS, 2009).

A Teoria das Representações Sociais vem sendo bastante útil no processo de compreensão de diferentes objetos sociais. Essa abordagem permite a valorização dos conhecimentos estruturados cotidianamente nas conversas que as pessoas estabelecem ou nos momentos em que estão expostas às instituições, aos meios de comunicação e à herança histórico-cultural de suas comunidades (GUARESHI, 2012).

Os fatores culturais, como os tabus alimentares, influenciam negativamente a promoção do aleitamento materno resultando no desmame precoce. O tabu é um conhecimento de senso comum transmitido de geração em geração, e possui como objetivo principal neste contexto, a proteção da saúde da mulher e do bebê. (JUNGES, 2010).

A ciência da Nutrição se ocupa em adequar as recomendações nutricionais às necessidades de nutrientes dos indivíduos nas diversas fases do ciclo da vida. Porém, estudos realizados em diferentes regiões do Brasil revelam que as práticas alimentares de mulheres, mesmo em estados fisiológicos de grande importância, sob o ponto de vista nutricional, tais como gestação, puerpério e lactação, são permeadas por crenças, prescrições e proibições. (CHAMILCO, 2004).

## **OBJETIVO**

Conhecer os hábitos alimentares de nutrizes.

## **METODOLOGIA**

Estudo do tipo transversal, com caráter qualitativo, segundo a metodologia de Minayo (2007).

Foram selecionadas mulheres residentes no município de Apucarana-Paraná entre 21 e 32 anos que sejam nutrizes. Foi distribuído um Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) que deverá ser assinado e devolvido.

Os dados da entrevista foram gravados e posteriormente transcritos e analisados através da interpretação com auxílio do referencial teórico.

**Crítérios de Inclusão:** Foram incluídos nessa pesquisa as mães nutrizes, com no mínimo 18 anos de idade, que tiveram seus filhos no Hospital da Providência Materno Infantil, que aceitem participar da pesquisa por meio da assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE).

**Crítérios de Exclusão:** Foram excluídas dessa pesquisa, as mães que desistirem no meio da pesquisa, não souberem responder alguma questão, que tiveram gestação gemelar ou que não puderam amamentar seu filho por quaisquer motivo.

## **RESULTADO E DISCUSSÃO**

Participaram deste estudo 5 mães, na faixa etária entre 21 e 32 anos. Quanto a escolaridade apenas uma tinha o ensino médio completo, as demais possuíam ensino superior completo ou incompleto. Em relação a idade de seus filhos variou entre 2 a 8 meses. E a gravidez foi planejada por apenas 2 delas.

Foi descrito, a seguir a síntese das entrevistas a partir das quatro categorias identificadas. Sendo elas:

### **Categoria: Alimentos permitidos e proibidos**

Essa categoria refere-se a todas as mães entrevistadas, quando questionadas sobre ter feito modificações em suas dietas relataram que existem alimentos que precisam ser retirados da dieta no período de amamentação, considerando que alguns são proibidos e outros devem ser consumidos com menos frequência.

Nota-se através das falas das mães que a maioria dos alimentos evitados eram o feijão e o refrigerante, seguido de alimentos ácidos, chocolate, arroz e até mesmo alguns legumes e verduras.

Estes dados refletem que é necessário conhecer também os motivos que levam as mães a modificarem suas práticas alimentares, afim de compreender as crenças e tabus existentes e as representações sociais da mesmas em relação a esses alimentos para conseguir orienta-las corretamente e desmistificar e desestimular práticas alimentares que podem ser prejudiciais a saúde da dupla mãe-bebê. Logo, as puérperas necessitam de maiores orientações nas consultas de pós-parto sobre a alimentação, como um programa de educação alimentar e nutricional. Deste modo, poderia impedir que algumas causas insignificantes ou sem justificativas intervieram de forma negativa nos seus hábitos alimentares e conseqüentemente no desmame precoce e no sucesso do aleitamento materno.

### **Categoria: Motivo das alterações no habito alimentar materno**

No desenvolvimento da entrevista foi observado que a maioria das lactantes restringem sua alimentação evitando diversos tipos de alimentos pois acreditam que esses sendo utilizados na alimentação podem gerar um desconforto no bebê, principalmente ocasionar cólicas. Dessa forma, eles trariam algum malefício a saúde da criança sendo o motivo deles serem evitados e/ou excluídos.

### **Categoria: Influências na modificação alimentar**

As escolhas que mães fazem para a manutenção da amamentação normalmente estão relacionadas a essas pessoas presentes no cotidiano da mãe que formam sua “rede de apoio”. (SIQUEIRA et al., 2017).

Contudo através das entrevistas foi possível verificar que quem influenciavam essas lactentes nas suas escolhas alimentares no período da amamentação foram pessoas pertencentes do círculo social, internet, familiares e médico pediatra.

Portanto, é essencial que as mães tenham um acompanhamento e orientações da equipe multidisciplinar, não apenas do pediatra como o único profissional mencionado. Dessa forma a mãe conseguirá ter o máximo de orientações que serão benéficas a sua saúde e do bebê.

### **Categoria: Benefícios ao bebê**

Sabe-se que hábitos alimentares de gestantes e lactantes decorre do fato da alimentação ter repercussões sobre a saúde da mãe e da criança. Neste sentido, a dieta das gestantes e lactantes deve ser constituída por alimentos variados, utilizando como referência as recomendações dos guias alimentares.

Desta maneira é fácil observar que todas essas as mudanças nas práticas alimentares realizadas pelas mães são a fim de trazer benefícios para seus bebês. Portanto, foi questionado se elas notaram se houve algum benefício em relação a alteração alimentar.

Nesse quesito as mães ficaram bem divididas nas respostas, quando metade informou que notaram melhoras nas cólicas ou algum benefício para seu filho. Outras não notaram diferença.

## CONCLUSÃO

Sabe-se que a interferência social pode influenciar de forma positiva ou negativa na amamentação. No caso das mães entrevistadas, todas as práticas alimentares adotadas foram influenciadas por alguém e em nenhum momento foi mencionado o nutricionista como influenciador nas escolhas alimentares sendo que ele é principal responsável por orientar a alimentação adequada em diversos ciclos da vida.

Observou-se que todas as nutrizes restringiram da sua alimentação alguns alimentos no qual consideravam prejudiciais à saúde da criança. A maioria relatou acreditar que esses alimentos ocasionavam cólicas no seu bebe. Este fator está relacionado a presença de tabus e crenças pois não há estudo que comprove a relação entre eles.

Portanto, através do estudo foi possível identificar que todas as mães estavam preocupadas com o bem-estar do bebê e todas as ações realizadas eram a fim de não ocasionar mal-estar a eles. Deste modo, torna-se necessário que os profissionais de saúde trabalhem de forma multidisciplinar, para que o nutricionista como agente da saúde possa promover a alimentação adequada e esclarecer as dúvidas diante das crenças e tabus.

## REFERÊNCIAS

- BRASIL. Ministério da Saúde. **Aleitamento materno e alimentação complementar: normas e manuais técnicos**. Brasília, 2009a. (Cadernos de Atenção Básica, n. 23).
- GUARESCHI PA. **Representações sociais: a teoria e sua história**. In: Guareschi PA, Jovchelovitch S, organizadores. *Textos em representações sociais*. 13. ed. Petrópolis: Vozes; 2012. p. 27-51. 15
- JUNGES CF. **Influência da cultura no comportamento alimentar de gestantes: contribuições da enfermagem** [dissertação]. Santa Maria: Universidade Federal de Santa Maria; 2010.
- CHAMILCO RAS. **Práticas obstétricas adotadas pelas parteiras tradicionais na assistência ao parto e nascimento domiciliar em um município da Amazonia Legal – Santana –AP**. Dissertação (Mestrado em Enfermagem) – Escola de Enfermagem Anna Nery, Universidade Federal do Rio de Janeiro, RJ, 2001; 184p
- SIQUEIRA, Fernanda Paula Cerântola; DE MACEDO KUABARA, Cristina Toshie; CASTILHO, Aline Rossanezi. Women's perception of the influence of grandmothers in the breastfeeding process. **Journal of Nursing UFPE on line- ISSN: 1981-8963**, v. 11, n. 6, p. 2565-2575, 2017