



A AMAMENTAÇÃO DE MULHERES TRABALHADORAS E ALUNAS DE INSTITUIÇÕES DO ENSINO SUPERIOR PÚBLICO DE COIMBRA

Rosa Maria Correia Jerónimo Pedroso¹, Dulce Maria Garcia de Galvão², Florêncio Vicente de Castro³

1 Doutoranda da UEX. Professora Adjunta - Unidade de Investigação em Ciências da Saúde: domínio de Enfermagem [HESC-Centro-Coimbra-742], da Escola Superior de Enfermagem de Coimbra - Portugal
Rua 5 de Outubro
3001- 901 Coimbra - PORTUGAL
Email : rpedroso@esenfc.pt
Contacto telefónico – 00351 917201219

2 Professora Doutora em Ciências de Enfermagem da Escola Superior de Enfermagem de Coimbra – Portugal.
Rua 5 de Outubro
3001- 901 Coimbra - PORTUGAL
Email : dgalvao@esenfc.pt
Contacto telefónico – 00351 965781898

3 Catedrático de Psicología Evolutiva y de la Educación
Departamento de Psicología – Facultad de Educación
Académico de la Academia Internacional de Psicología
Universidad de Extremadura
Avenida de Elvas, S/N
06071-Badajoz – SPAIN
Email : fvicente@unex.es

ABSTRACT

The return to work has been mentioned by working mothers as a cause of breastfeeding cessation. A cross-sectional descriptive study was developed to study the practices and constraints to breastfeeding among working mothers/students after returning to work/school activities in public higher institutions in Coimbra, as well as to assess the factors which facilitate/impede the maintenance of breastfeeding. A questionnaire was applied to a sample of 109 working mothers and 121 students, with healthy children born in the past five years and a gestational age above 34 weeks.

It was concluded that only 34.8% of the mothers continued to breastfeed for more than six months after returning to work and 27.8% did it for less than one month, 57.8% pumped and stored breast milk, 62.2% exercised their working mother/student rights, 72.2% did not travel during work hours to breastfeed, 95.7% had no one to bring their child to work to breastfeed, and 54.3% experienced personal con-



A ALIMENTAÇÃO DE MULHERES TRABALHADORAS E ALUNAS DE INSTITUIÇÕES DO ENSINO SUPERIOR PÚBLICO DE COIMBRA

straints to maintain breastfeeding. Work/school colleagues (92.6%) and superiors/teachers (84.8%) knew about the breastfeeding.

Mothers who had support from the family (64.7%) and from colleagues (64.8%), with a facilitating situation at work (58.6%) and that did not feel tired (52.5%) continued to breastfeed for a longer period of time.

It will be important to raise the awareness of education institutions about the importance of continuing to breastfeed and the fact that all working mothers/students should have the necessary conditions and support to continue to breastfeed.

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

INTRODUÇÃO

Apesar de se terem verificado muitos avanços relativamente à prática do aleitamento materno, Portugal ainda está longe do cumprimento da recomendação da Organização Mundial de Saúde – OMS, que considera que a mulher deve amamentar o seu filho com leite materno exclusivo durante os primeiros seis meses de vida, e em complemento com outros alimentos até aos dois anos de vida ou mais. Será então necessário criar no local de trabalho condições adequadas de modo permitir amamentar ou extrair o leite, possibilitando a continuidade da produção de leite e a amamentação da criança após o regresso às actividades laborais/escolares.

As profundas alterações sociais que marcaram o século XX conduziram a uma revisão e alteração do papel da mulher na sociedade e a assumir novas funções, colocando novos desafios a nível do seu desenvolvimento pessoal, profissional e familiar. Trabalhar fora do lar tornou-se uma realidade na sociedade actual, sendo bem conhecida em Portugal.

Apesar da maioria das mulheres decidirem amamentar e serem favoráveis à amamentação, por vezes, 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, poderá tornar-se mais fácil se houver uma melhor distribuição de tarefas/actividades familiares entre os homens e as mulheres, bem como 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).

Para algumas mães a dificuldade em conciliar as diversas obrigações e actividades diárias, tornam-se motivo de angústia e preocupação, ao tentarem manter o emprego e ultrapassar as dificuldades sentidas na prática do aleitamento materno, deixando de ser considerado um acto de ternura e de prazer para se tornar num autêntico pesadelo. (Medeiros, 2006).

O desejo da mulher continuar a amamentar o seu filho após regressar ao trabalho deverá ser apoiado, sendo esta ligação já defendida por Galvão (2006), através da implementação de medidas facilitadoras para a manutenção da amamentação.

Compatibilizar a amamentação e o trabalho permite e favorece a manutenção de ambos, pelo que as mães trabalhadoras não podem abandonar o seu trabalho/estudos para poderem amamentar, sendo esta ideia também defendida por Silva (1990, p. 239).

Em Portugal, embora as mães trabalhadoras beneficiem de protecção legislativa, permitindo a manutenção da amamentação após o regresso à actividade laboral, uma das razões apontada frequentemente para o abandono precoce da amamentação, é o regresso ao trabalho/actividades escolares.



PSICOLOGÍA POSITIVA Y SUS DIFICULTADES

Apesar de algumas instituições de ensino estarem mais sensibilizadas para a importância e manutenção da amamentação, nem todas as mães trabalhadoras/estudantes usufruem de apoios adequados para amamentar os seus filhos.

Por este motivo achámos pertinente estudar melhor este assunto.

Os objectivos do nosso estudo são: estudar as práticas e os limites existentes à amamentação em mulheres trabalhadoras/alunas após o regresso ao trabalho/actividades escolares de instituições de ensino superior público de Coimbra e avaliar factores que facilitam/dificultam a manutenção da amamentação.

Com a realização deste estudo pretendemos trazer alguns contributos para que a amamentação seja promovida e valorizada em benefício das mães e dos filhos. Incentivar e sensibilizar as mães trabalhadoras e estudantes para que possam usufruir de legislação e condições adequadas no local de trabalho ou de estudo que lhes permitam amamentar em exclusividade os seus filhos até aos seis meses de vida, e depois desse período se o desejarem, de modo a que o trabalho/actividades escolares não contribuam para o desmame precoce e não sejam um obstáculo para a amamentação após o regresso ao trabalho ou às actividades escolares.

MÉTODOS

Estudo realizado nas Instituições de Ensino Superior da cidade de Coimbra dado ser cada vez maior o número de mulheres que decide continuar os seus estudos a diversos níveis, sendo maior o universo populacional mães trabalhadoras/estudantes em idade reprodutiva, cuja lei procura proteger em matéria de amamentação e desconhecemos a realidade local.

Amostra constituída por 109 mães trabalhadoras (docentes e não docentes) e 121 estudantes mães, que frequentaram Cursos de Licenciatura e Cursos de Pós-graduação, durante o ano lectivo de 2008-2009, e tiveram filhos saudáveis nos últimos 5 anos, com a 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, das instituições seleccionadas, que quiseram participar voluntariamente no estudo.

Foram excluídas as mães trabalhadoras/estudantes que após o regresso à actividade laboral/escolar já não amamentavam.

Na recolha de informação foi utilizado um questionário elaborado pela autora, tendo em consideração os objectivos do estudo constituído por 5 partes distintas.

Para o desenvolvimento do estudo foram cumpridos diversos procedimentos éticos e formais, nomeadamente o pedido formal de realização de estudo aos Representantes máximos das instituições onde o estudo se desenvolveu, solicitação de uma lista de todas as trabalhadoras mães (docentes e não docentes) ao Responsável dos Recursos Humanos de cada Departamento ou Instituição, tendo em atenção os critérios de inclusão da amostra, de modo a possibilitar à autora o contacto posterior, colaboração dos professores na fase de colheita de informação junto das estudantes, e a todas as mães foi entregue um documento escrito onde se explicitava o estudo que se pretendia desenvolver, e se solicitava a sua colaboração. Todas as mães que aceitaram colaborar assinaram um termo de consentimento e aceitação de participação no estudo.

O tratamento estatístico dos dados foi realizado informaticamente recorrendo ao programa Statistical Package for the Social Science (SPSS) na versão 17.0 de 2009.

Foram aplicadas técnicas da estatística descritiva, nomeadamente, frequências (absolutas e percentuais), medidas de tendência central (média aritmética e moda) medidas de dispersão ou variabilidade (desvio padrão). No âmbito da estatística inferencial foi aplicado o teste do Qui - quadrado, como teste de independência e o Teste de Fisher.

**A AMAMENTAÇÃO DE MULHERES TRABALHADORAS E ALUNAS DE INSTITUIÇÕES DO ENSINO SUPERIOR PÚBLICO DE COIMBRA**

RESULTADOS

A maioria das mulheres, 79.1%, já não se encontrava a amamentar na altura da recolha da informação.

Quanto à idade verificamos que 51.8% das mulheres tinham mais de 34 anos, seguidas de 37.4% cujas idades se situavam entre 30 e 34 anos. A idade média das mulheres inquiridas situou-se nos 33.96 anos com desvio padrão 3.63 anos.

Relativamente à idade em que as mães que já não amamentavam terminaram a amamentação do último filho, 36.4% das mulheres referiram idades compreendidas entre 30 e 34 anos, seguidas de 28.3% que terminaram a amamentação com idades acima dos 34 anos. Em termos médios estas mães terminaram de amamentar o último filho com 32.66 anos sendo o desvio padrão de 4.12 anos.

A maioria das mulheres (57.0%) amamentou dois filhos, seguidas de 37.0% que amamentaram três filhos.

A maioria das mulheres, 87.5%, era casada e, (86.5%) pertencia a famílias do tipo nuclear. A maior parte das mulheres (53.4%) pertencia a agregados familiares constituídos por três pessoas, seguidas de 37.4% cujos agregados familiares eram compostos por quatro elementos.

O rendimento mensal líquido situou-se acima dos 2000 euros para 47.0% dos agregados familiares, sendo em termos médios de 1836.52 euros, com desvio padrão 463.23 euros.

A maioria das mulheres, 83.0%, possuíam escolaridade de nível superior e 52.6% eram estudantes.

Reportando-se ao último filho que amamentaram, 37.4% das mulheres referiram que regressaram ao trabalho quando o filho tinha 5 meses de idade e apenas 20.0% quando o filho tinha 6 meses de idade. Quando regressaram ao trabalho 37.0% das mulheres disseram que o filho ficava habitualmente no infantário e 33.9% que ficava em casa de familiares. Depois de regressarem ao trabalho 34.8% das mães continuaram a amamentar o filho durante mais de 6 meses, e apenas 27.8% disseram que conseguiram amamentar menos de um mês.

A maioria das mulheres 76.1% das mulheres considerou que a amamentação exclusiva se deve manter até aos 6 meses de idade, 57.8% fizeram a extracção e conservação do leite materno, 62.2% usou os direitos da mulher trabalhadora/estudante, 72.2% não se deslocavam, durante o período de trabalho, 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 e também a maioria (54.3%) afirmou que sentiu limitações pessoais para manter a amamentação após o regresso ao trabalho.

Acerca do tempo de percurso entre a residência e o local de trabalho, 44.3% das mães referiram tempos compreendidos entre 15 e 30 minutos, sendo o tempo médio de 22.66 minutos com desvio padrão de 15.29 minutos.

Quanto ao tempo de percurso entre o local de trabalho e o local onde ficava o filho, 42.2% das mulheres referenciaram tempos entre 15 e 30 minutos. A maioria das mães (61.3%) referiu tempos de percurso entre a residência e o local onde ficava o filho inferior a 15 minutos. A média destes tempos situou-se nos 15.49 minutos, sendo o desvio padrão 12.49 minutos.

Quase todas as mães (92.6%) afirmaram que os seus colegas de trabalho ou de escola sabiam que estavam a amamentar e (84.8%) afirmaram que os superiores hierárquicos ou professores também sabiam.

Relativamente aos factores que facilitam a manutenção da amamentação após o regresso ao trabalho ou às actividades escolares, verificámos que 93.9% das mulheres afirmaram que conheciam algum método de extracção do leite para continuar o aleitamento materno, (83.8%) referiram a bomba manual e a bomba eléctrica (72.7%). Quase todas as mães disseram conhecer o método de conservação do leite para continuar o aleitamento materno (95.7%) sendo os mais referidos a congelação (85.9%) e o frigorífico (82.7%). Quase todas as mulheres (95.2%) disseram que conheciam os direitos da mãe que amamenta, tendo a maioria (69.1%) usado esses direitos e também a maioria



PSICOLOGÍA POSITIVA Y SUS DIFICULTADES

(72.6%) disse que teve algum apoio familiar para manter a amamentação. Os familiares que mais apoiaram foram os maridos/companheiros (81.4%) e as mães (50.3%).

Exactamente metade das mães afirmou que teve algum apoio laboral/escolar para manter a amamentação mas a maioria (79.1%) disse que ninguém fez algumas das suas tarefas laborais/escolares enquanto amamentava.

Relativamente ao apoio dado pelos colegas 55.7% disse que sentiu apoio para manter a amamentação mas 57.0% disseram que no local de trabalho/escola não havia condições facilitadoras para manter a amamentação. Das 70 mulheres que disseram ter essas condições, 82.9% referiram a autorização para sair, seguidas de 22.9% que indicaram a proximidade do infantário.

Quanto aos factores que dificultam a manutenção da amamentação após o regresso ao trabalho/actividades escolares, 88.7% das mulheres afirmaram que não tiveram penalizações laborais/escolares por manter a amamentação, 92.6% das mães não necessitou de mudar de tipo de trabalho/actividade escolar e 90.9% disseram não ter que trabalhar em tempo parcial ou redução de horário, para além do legalmente estipulado.

Verificámos também que 97.8% das mulheres afirmaram não ter penalização familiar por manter a amamentação mas 57.0% sentiram cansaço.

A maioria das mães 81.7%, não sentiu algum tipo de limitação social por manter a amamentação e as 42 mulheres que sentiram este tipo de limitações referiram principalmente as limitações na participação em eventos sociais (66.7%), críticas negativas (31.0%) e isolamento (26.2%).

Em termos sexuais, 89.1% das mães afirmaram não ter sentido alguma limitação por manter a amamentação.

Finalmente, a maioria das mulheres (84.3%) afirmou que não teve dificuldade em encontrar ajudas em casa, no trabalho ou na escola para poder manter a amamentação.

Os dados apresentados no quadro 1 resultaram do estudo da associação entre o tempo de amamentação depois do regresso ao trabalho e algumas variáveis que considerámos poderem influenciar o abandono da amamentação por parte da mãe trabalhadora ou estudante. O estudo foi realizado através da aplicação do teste do Qui-quadrado ou do teste exacto de Fisher.

Como podemos constatar, de todas associações estudadas apenas são estatisticamente significativas as que se referem ao apoio familiar ($p = 0.003$), ao apoio dos colegas ($p = 0.034$), à existência no local de trabalho ou escola de condições facilitadoras ($p = 0.042$) e ao cansaço que as mães sentiram por manter a amamentação ($p = 0.003$). Analisando as distribuições de frequências, podemos verificar que as mães que disseram ter apoio familiar (64.7%), ter sentido apoio dos colegas (64.8%), ter no local de trabalho alguma condição facilitadora (58.6%) e que não sentiram cansaço (52.5%) tenderam a manter a amamentação durante mais tempo.



A AMAMENTAÇÃO DE MULHERES TRABALHADORAS E ALUNAS DE INSTITUIÇÕES DO ENSINO SUPERIOR PÚBLICO DE COIMBRA

Quadro 1

Estudo da associação entre o tempo de amamentação após o regresso ao trabalho e algumas variáveis consideradas relevantes para a manutenção da amamentação

Variáveis		Quanto tempo amamenta ou amamentou depois de regressar ao trabalho (meses)		Teste
		< 3	≥ 3	
Idade da mãe quando terminou a amamentação	< 29	18 54.5%	15 45.5%	$\chi^2 = 3.372$ p = 0.185
	30-34	37 44.0%	47 56.0%	
	>34	23 35.4%	42 64.6%	
Número de filhos que amamentou	< 3	61 46.2%	71 53.8%	$\chi^2 = 3.078$ p = 0.079
	≥ 3	34 34.7%	64 65.3%	
Estudante	Sim	51 42.1%	70 57.9%	$\chi^2 = 0.075$ p = 0.784
	Não	44 40.4%	65 59.6%	
Tempo de percurso entre o local de trabalho e o local onde ficava o filho (minutos)	< 15	35 39.3%	54 60.7%	$\chi^2 = 1.245$ p = 0.537
	15-30	44 45.4%	53 54.6%	
	> 30	16 36.4%	28 63.6%	
Conhece método de extracção do leite para continuar a amamentar	Sim	88 40.7%	128 59.3%	$\chi^2 = 0.465$ p = 0.495
	Não	7 50.0%	7 50.0%	
Conhece método de conservação do leite para continuar o aleitamento materno	Sim	91 41.4%	129 58.6%	p = 0.602 ⁽¹⁾
	Não	4 40.0%	6 60.0%	
Tem ou teve algum apoio familiar para manter a amamentação	Sim	59 35.3%	108 64.7%	$\chi^2 = 8.978$ p = 0.003
	Não	36 57.1%	27 42.9%	
Tem ou teve algum apoio laboral ou escolar para manter a amamentação	Sim	42 36.5%	73 63.5%	$\chi^2 = 2.170$ p = 0.141
	Não	53 46.1%	62 53.9%	
Sente ou sentiu apoio dos colegas para manter a amamentação	Sim	45 35.2%	83 64.8%	$\chi^2 = 4.500$ p = 0.034
	Não	50 49.0%	52 51.0%	
No local de trabalho ou escola há ou havia alguma condição facilitadora para manter a amamentação	Sim	29 41.4%	41 58.6%	$\chi^2 = 6.333$ p = 0.042
	Não	83 63.4%	48 36.6%	
	Não sabe	18 62.1%	11 37.9%	
Sente ou sentiu cansaço por manter a amamentação	Sim	88 67.2%	43 32.8%	$\chi^2 = 9.027$ p = 0.003
	Não	47 47.5%	52 52.5%	

(1) Teste exacto de Fisher



PSICOLOGÍA POSITIVA Y SUS DIFICULTADES

DISCUSSÃO/CONCLUSÕES

O estudo que realizámos foi efectuado junto de 109 mães trabalhadoras (docentes e não docentes) e 121 estudantes mães.

Relativamente à caracterização destas mães a maioria das mulheres, 79.1%, já não se encontrava a amamentar na altura da recolha da informação e 51.8% tinham mais de 34 anos, situando-se a idade média das mulheres inquiridas nos 33.96 anos.

Relativamente à idade em que as mães que já não amamentavam terminaram a amamentação do último filho, 36.4% das mulheres referiram idades compreendidas entre 30 e 34 anos, sendo que em termos médios estas mães terminaram de amamentar o último filho com 32.66 anos. Estes resultados reforçam a ideia de que existem cada vez mais mulheres a tentar conciliar a sua vida familiar e profissional, optando por adiar a maternidade ou por ter filhos cada vez mais tarde.

Tendo em conta que a maioria da população portuguesa feminina tem em média um filho, embora não constituísse variável do nosso estudo podemos pensar que também as nossas mulheres optaram por adiar a maternidade, e ter filhos mais tarde. Aos resultados do nosso estudo podemos associar a ideia de Medeiros (2006, p. 46) quando refere que a mulher, ao privilegiar a sua profissão, acaba por “ter o primeiro filho na faixa etária dos 35-40 anos”.

Relativamente à composição do agregado familiar observámos que grande percentagem das mulheres pertencia a agregados familiares constituídos por três pessoas. Actualmente as famílias alargadas existem em menor percentagem, predominando a família nuclear, podendo influenciar a manutenção da amamentação por um período mais prolongado. As mães actuais ficam privadas de observar e vivenciar o acto de amamentar e não possuem conhecimentos que lhes permitam saber como se amamenta, pois essa experiência deixou de ser transmitida de geração para geração. Também Galvão opina que (2006) o facto de se verificar uma alteração ao nível da família tradicional, pode ser um factor decisivo para o desmame precoce.

Relativamente ao rendimento mensal líquido, situa – se acima dos 2000 euros para 47.0% dos agregados familiares, pelo que cada vez mais aumenta o número de famílias que dependem dos rendimentos do casal para sobreviver.

A maioria das mulheres, 83.0%, possuía escolaridade de nível superior, levando-nos a inferir que cada vez mais a satisfação pessoal e profissional levam a mulher a adquirir maior formação académica. Também para Cardoso (1997), a mulher tem investido maioritariamente na sua formação e educação, motivando-a a nível da sua carreira profissional.

Relativamente ao último filho que amamentaram, apenas 26.5% que disseram ter regressado ao trabalho quando o filho tinha 4 meses e 37.4% das mulheres referiram que regressaram ao trabalho quando o filho tinha 5 meses de idade. Estes resultados podem levar-nos a reflectir que nem todas as mães usufruíram da totalidade da licença de maternidade, tendo em conta que a legislação portuguesa permite que as mães usufruam de “120 dias consecutivos, pagos a 100% da remuneração de referência; de 150 dias consecutivos, pagos a 80% da remuneração de referência; ou de 180 dias consecutivos, pagos a 83% da remuneração de referência” (Lei 7/02/09).

Quando regressaram ao trabalho 37.0% das mulheres disseram que o filho ficava habitualmente no infantário. Este resultado não nos permite concluir que o infantário se situava no local de trabalho/escola, mas Karina Carrascoza et al (2005) concluíram que as mães ao colocarem os seus filhos na creche da empresa lhes proporcionava maior tranquilidade e segurança, e apenas cerca de 10% interromperam a amamentação, devido à necessidade de trabalhar. Também para Osis et al (2004) o facto da existência de creche no local de trabalho contribuiu para a manutenção do aleitamento materno após a licença de maternidade, especialmente o aleitamento materno exclusivo.

Depois de regressarem ao trabalho 34.8% das mães continuaram a amamentar o filho durante mais de 6 meses, e 27.8% disseram que apenas conseguiram amamentar menos de um mês. Estes resultados continuam abaixo das recomendações preconizadas pela OMS que recomenda o aleitamento



A AMAMENTAÇÃO DE MULHERES TRABALHADORAS E ALUNAS DE INSTITUIÇÕES DO ENSINO SUPERIOR PÚBLICO DE COIMBRA

materno exclusivo desde o nascimento até aos seis meses de vida e a amamentação com alimentos complementares até aos 2 anos de idade. Também um estudo desenvolvido por Galvão (2006), concluiu haver um decréscimo na prevalência da amamentação do nascimento aos três meses, em que apenas 25% das crianças estudadas se encontravam a fazer aleitamento materno exclusivo. Através dos resultados do nosso estudo podemos induzir que a mulher pode facilmente abandonar a amamentação para retomar a sua actividade laboral/ académica, pelo que a dificuldade em conciliar as funções maternas com as funções de mulher trabalhadora/estudante, pode ser um obstáculo ao aleitamento materno. Também Uchimura et al (2001) concluíram que 11,8% das mães do seu estudo referiram o trabalho profissional ou o estudo como causa de desmame precoce.

Torna-se ainda relevante que 57,8% fizeram a extracção e conservação do leite materno, podendo esta prática contribuir para uma maior conciliação e manutenção da amamentação, enquanto a mulher permanece no seu local de trabalho/escola. Dowling et al (2002), mostraram através do seu estudo que, havendo maior prática da mãe, em extrair o leite materno e deixá-lo para ser administrado posteriormente pelo cuidador da criança, enquanto a mãe se encontra ausente, pode garantir condições mais favoráveis e saudáveis ao desenvolvimento da criança.

Os nossos resultados revelaram que a maioria das mulheres usaram os direitos da mulher trabalhadora/estudante, permitindo-nos afirmar que tinham conhecimentos sobre as leis que protegem a gravidez e a amamentação, podendo deste modo colocar em prática as disposições legais existentes em Portugal que permitem à mulher continuar a amamentar o seu filho após o regresso ao trabalho.

A maioria das mulheres não se deslocavam, durante o período de trabalho, ao local onde a criança permanecia para a amamentar, e também a maioria afirmou que não lhe traziam o filho ao local de trabalho para o amamentar, apesar de algumas organizações internacionais e sociedades científicas recomendarem e apontarem para a importância de se criarem pausas e condições no local de trabalho para as mães amamentarem ou extrair o leite, sem necessidade de abandonar o seu posto de trabalho (compatibilizando amamentação e trabalho), permitindo e favorecendo a continuidade da produção de leite e conseqüente aumento da produção láctea, o que naturalmente favoreceria a manutenção da amamentação.

Os resultados do nosso estudo apontam para a maioria das mulheres ter afirmado que sentiu limitações pessoais para manter a amamentação após o regresso ao trabalho. A mulher para amamentar tem de sentir-se bem com ela própria, pois a amamentação não é apenas um acto biológico e o seu sucesso depende do bem-estar da mulher, de como ela se sente a respeito de si própria e da sua situação de vida.

A maioria das mulheres referiu que os colegas de trabalho/escola e também a maioria dos superiores hierárquicos/professores sabiam que amamentavam, e sentiram apoio, no entanto, no local de trabalho ou escola não havia condições facilitadoras para manter a amamentação. Estes resultados são corroborados por Medeiros (2006, p. 140) quando afirma que “a falta de boa vontade dos superiores e colegas, faz com que muitas mulheres não usufruam realmente das vantagens”.

Também para Karina Carrascoza et al (2005) as condições de trabalho das mães são factores determinantes para o tempo de amamentação bem como o stress daí resultante, o vai de encontro aos resultados do nosso estudo. Silva et al. (2003), são também de opinião que a falta de apoio das instituições e as condições ambientais para retirarem o leite foram as principais dificuldades apontadas pelas mulheres para a manutenção da amamentação da mãe trabalhadora.

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 Primo e Caetano (1999).

Relativamente a alguns factores que dificultam a amamentação, a maioria das mulheres afirmaram não ter penalização familiar por manter a amamentação mas 57,0% afirmaram que sentiram cansaço por mantê-la. O facto de muitas mães não conseguirem conciliar as actividades diárias com as profissionais pode ser motivo de angústia, preocupação e stress, motivado pela “separação de papéis”



PSICOLOGÍA POSITIVA Y SUS DIFICULTADES

(Medeiros, 2006). Para Levy e Bértolo (2002) também o regresso ao trabalho pode causar stress e ansiedade nas mães lactantes.

Será de sensibilizar e esclarecer as instituições de ensino para a importância da manutenção da amamentação e todas as mães trabalhadoras/estudantes devem usufruir de condições e apoios para a sua manutenção.

BIBLIOGRAFIA

- Dowling, D. A., Meier, P. P., Difiori, J. M., Blatz, M. A., Martin, R. J. (2002). Cupfeeding for preterm infants: Mechanics and safety. *Journal of Human Lactation*, 18, pp. 13-18.
- Cardoso, A. R. (1997). *Trabalho Feminino em Portugal: valorização da mulher na economia ou valorização da economia com a mulher?* Lisboa: CITE.
- Galvão, et al. (2005). O Papel de Pai na Amamentação. *Sinais Vitais*. Nº 62, pp. 22-25. ISSN 0872-8844.
- Galvão, M.D.P.G. (2006). *Amamentação bem sucedida: alguns factores determinantes*. Loures: 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*. Ministério do Trabalho e da Solidariedade Social. Lisboa: CITE.
- Levy, L., Bértolo, H. (2002). *Manual de Aleitamento Materno*. Comité Português para a UNICEF/Comissão Nacional Iniciativa Hospitais Amigos dos Bebés.
- Medeiros, Ivany Yara (2006). *Amamentação em mulheres que trabalham: O não trabalho no trabalho*. Dissertação de Mestrado, Faculdade de Saúde Pública, da Universidade de São Paulo, Brasil.
- Osis, M. J. D., Duarte, G. A., Pádua, K. S., Hardy, E., Sandoval, L.M, Bento, S. F. (2004, Abril). Aleitamento materno exclusivo entre trabalhadoras com creche no local de trabalho. *Revista de Saúde Pública*, Vol.38, Nº 2, pp. 1-9.
- Primo, C. C., Caetano, L. C. (1999). A decisão de amamentar da nutriz: percepção de sua mãe. *Jornal de Pediatria*, Vol.75, Nº6.
- Silva, A. A. M. S. (1990). *Amamentação: fardo ou desejo? Estudo histórico social dos saberes e práticas sobre o aleitamento na sociedade brasileira*. Tese de Mestrado, Faculdade de Medicina de Ribeirão Preto, Universidade de São Paulo, Brasil.
- Silva, I. A. (2003). Situação de amamentação entre mulheres trabalhadoras e alunas de graduação e pós-graduação de uma Universidade Pública. *Acta Scientiarum. Health Science*, Vol.25, Nº2, pp. 215-225.
- Toledo, V. R. P., Rea, M. F., Venâncio, S. I., Escuder, M. M. (2007, Outubro). A prática de amamentar entre mulheres que exercem trabalho remunerado na Paraíba, Brasil: um estudo transversal. *Cadernos de Saúde Pública*, 23 (10): 2403-2409.
- Uchimura, N. S., Gomes, A., C., Uchimura, T. T., Yamamoto, A. E., Miyazato, P., Rocha, S. F. (2001). Estudo dos factores de risco para desmame precoce. *Acta Scientiarum. Health Science*, Vol.23, Nº3, pp. 713-718.

Fecha de recepción: 8 febrero 2010

Fecha de admisión: 19 marzo 2010