



PASTORAL DA CRIANÇA

Para que todas as crianças tenham vida e a tenham em abundância (Jo 10,10)

Entrevista com Viviane Matos – Semana da amamentação

O mês de agosto é conhecido como “Agosto Dourado”, iniciativa da Organização Mundial da Saúde (OMS) e do Fundo das Nações Unidas para a Infância (Unicef), que simboliza a luta pelo incentivo à prática da amamentação. A cor dourada está relacionada ao padrão ouro de qualidade do leite materno.

E na primeira semana de agosto acontece a Semana Mundial de Aleitamento Materno, que neste ano tem como foco a amamentação e o emprego/trabalho. Com o slogan “Apoie a amamentação: faça a diferença para mães e pais que trabalham”, o intuito é mostrar o impacto da licença remunerada, do apoio no local de trabalho e de outros aspectos sobre o aleitamento materno.

Entrevista com: Viviane Matos, Nutricionista infantil e Membro da ONG Prematuridade.com - São Paulo - SP.

Quais são os principais objetivos da Semana Mundial de Amamentação 2023?

Neste ano, a SMAM nos convida a refletir sobre o impacto da volta ao trabalho na amamentação e a importância de enxergar o local de trabalho como parte da rede de apoio, no sentido de prover melhores condições de trabalho que favoreçam à amamentação, como a licença remunerada no pós-parto; acolhimento dessa mãe na volta ao trabalho, com a criação de salas de apoio à amamentação; ou seja, um ambiente favorável para que ela possa realizar a ordenha durante o expediente, dentre outros aspectos.

Por que é importante manter a amamentação mesmo depois da mulher trabalhadora voltar ao trabalho?

Nós já sabemos a importância do aleitamento materno para a saúde da mãe e do bebê. Para a mãe, recuperação mais rápida no pós-parto, proteção contra o câncer de mama, dentre outros. Já o bebê recebe todos os benefícios da composição nutricional e imunológica do leite materno: fortalecimento da

imunidade, melhor crescimento e desenvolvimento global e, principalmente, cognitivo, proteção contra anemia, desnutrição, obesidade, diabetes e outras doenças. Por esse motivo, a OMS recomenda que o aleitamento materno seja exclusivo nos primeiros 6 meses de vida e seja mantido até os 2 anos, pelo menos. Garantir que a mulher consiga amamentar na volta ao trabalho significa garantir também todos esses benefícios à saúde materno-infantil.

Como proteger a amamentação para as mães trabalhadoras, especialmente nesse tempo do pós-pandemia?

A pandemia afetou diretamente e negativamente as mães, sobretudo pelo maior risco de desemprego e diminuição do acesso aos recursos de saúde tanto no pré-natal quanto no pós-natal. É preciso garantir condições ideais para que essa mãe consiga conciliar a amamentação à sua vida profissional: assegurar o direito à licença maternidade remunerada no pós-parto; depois acolher essa mãe na sua volta ao trabalho, garantindo acesso a uma sala de apoio à amamentação no local de trabalho, bem como à licença de amamentação até que o bebê complete 6 meses.

Quais são as principais barreiras ao aleitamento materno para a mulher trabalhadora?

De uma forma geral, acredito que seja a falta de uma rede de apoio que ajude a mulher nessa conciliação entre maternidade e vida profissional, tanto no que se refere aos direitos da mãe que trabalha quanto aos cuidados com o bebê durante o tempo em que a mãe está trabalhando. No entanto, é importante pontuar que o tempo de licença maternidade é de 120 dias, ou seja, 4 meses, o que já contrapõe a recomendação da OMS de manter o aleitamento materno de forma exclusiva nos primeiros 6 meses de vida. É difícil manter a amamentação em livre demanda quando a mãe não está 24 horas com o bebê. Então, talvez, essa seja a principal barreira ao aleitamento para a mãe que trabalha.

Como manter o aleitamento materno após o retorno ao trabalho?

Considerando que a mãe não estará presente o tempo todo, é necessário ter toda uma organização que favoreça a oferta de leite materno mesmo na ausência da mãe. Isso significa que a mãe terá que deixar um estoque de leite materno ordenhado a ser oferecido pelos cuidadores para alimentar o bebê nesse tempo em que a mãe esteja trabalhando. Além disso, é muito importante que a mãe ordenhe durante o expediente de trabalho, pois a ordenha é fundamental na manutenção da produção láctea. A mãe tem direito a dois intervalos de 30 minutos para a amamentação, até que o bebê complete 6 meses de vida. Essa é a licença de amamentação que citei anteriormente. Por isso, uma das pautas da

campanha deste ano é a criação de salas de apoio à amamentação, para que essas mães possam utilizar esse tempo para amamentar o seu bebê ou realizar a ordenha de leite em um lugar adequado.

O que muda na amamentação com o retorno ao trabalho?

Acredito que a principal mudança é não poder continuar o aleitamento materno em livre demanda e ter que ofertar o leite materno ordenhado na ausência da mãe. Isso requer instrução, organização e preparo não só da mãe, mas também da rede de apoio - família e cuidadores do bebê. A mãe terá que ordenhar seu leite e fazer um estoque e os cuidadores terão que manipular esse leite e oferecê-lo ao bebê da forma adequada.

O que diz a lei sobre licença maternidade, amamentação e trabalho?

Nós temos três tipos de licença no que se refere a esse período perinatal: Licença maternidade remunerada, com duração de 120 dias após o parto ou alta hospitalar. No caso de empresas que aderiram ao Programa Empresa Cidadã, esse prazo é ampliado em mais 60 dias, totalizando uma licença de 180 dias; licença paternidade, com duração de 5 dias. Em empresas que aderiram ao Programa Empresa Cidadã, esse prazo é ampliado para 20 dias; e licença de amamentação, que assegura dois intervalos de 30 minutos para a amamentação até que o bebê complete seis meses de vida.

E no caso de mães com bebês prematuros, quais são os direitos delas em relação a amamentação?

Recentemente, nós tivemos uma conquista muito importante para as mães de prematuros. Antes, esses 120 dias de licença começavam a ser contados a partir do dia de afastamento da mulher. Agora, para casos graves de saúde como prematuridade, internação da mãe ou do bebê por mais de duas semanas, a licença começa a contar a partir da alta hospitalar. Isso realmente faz a diferença sobretudo para os bebês prematuros, já que podem passar meses na UTI neonatal após o parto. Essa garantia promove e protege diretamente a amamentação e adaptação pós-alta dos bebês prematuros. Foi realmente um grande ganho, uma grande conquista.

O que a empresa pode fazer para auxiliar as mães a conciliar o trabalho com a amamentação?

Primeiramente, assegurar os direitos da mãe que trabalha: Licença maternidade, licença de amamentação. Garantir também a licença paternidade nos primeiros 5 dias pós-parto, já que o apoio do companheiro é fundamental para a mulher nesse período. Depois, ter uma política de apoio à amamentação: acolher essa mãe no retorno ao trabalho; criar um espaço físico adequado para que essa mãe possa realizar a ordenha e armazenamento do seu leite durante o expediente ou

mesmo possa receber o seu bebê para amamentá-lo nos dois intervalos de 30 minutos que lhe são devidos. Algumas empresas juntam esses dois períodos e diminuem 1 hora da jornada de trabalho. Outras permitem que a mulher fique mais 15 dias em casa após o término da licença. Além disso, apoiar e divulgar ações e campanhas de conscientização sobre a importância do aleitamento materno, dentre outras possibilidades.

Outro direito é o não exercício da atividade insalubre para a mulher trabalhadora que amamenta. Como é isso?

Desde 2017, as gestantes e lactantes que desempenham alguma atividade insalubre, que possa trazer risco à saúde, devem ser afastadas e realocadas para outras funções sem risco à sua integridade física. Para atividades insalubres de grau mínimo ou médio, o afastamento da gestante e lactante depende da sua condição de saúde, conforme avaliação e atestado médico.

Gostaria de agradecer o convite para participar do Programa Viva a Vida, da Pastoral da Criança, sobretudo para trazer um tema tão importante para a saúde materno-infantil e me coloco à disposição da Pastoral da Criança como admiradora, como nutricionista para tudo o que a pastoral precisar. Muito obrigada.

**(MENSAGEM) Irmã Veneranda da Silva Alencar,
Coordenadora Nacional da Pastoral da Criança.**

O que fazer para convencer as mães a amamentarem seus filhos exclusivamente com leite de peito?

Nos últimos anos, tem acontecido um aumento no uso de fórmulas industriais substitutas do leite materno. As indústrias estão investindo muito em propagandas de novas marcas de leite artificial. A Pastoral da Criança, através do trabalho dos seus líderes comunitários, continua seu trabalho incansável na divulgação e orientação às mães de que o bebê deve ser alimentado somente com leite materno e no peito até os seis meses de vida, pelo menos. Depois desse tempo, deve-se começar, pouco a pouco, a complementar o leite materno com outros alimentos. Hoje em dia, ninguém mais duvida que o leite materno é o melhor alimento para o bebê e que amamentar no peito protege o bebê de alergias e outras doenças, além de fortalecer o vínculo entre mãe e bebê.

Estamos vivendo o mês de “Agosto Dourado”, a Campanha Mundial de Aleitamento Materno. Para divulgar o aleitamento materno, precisamos do apoio de todos: da mãe, que coloca o seu filho em primeiro lugar; da participação dos profissionais de saúde, na orientação sobre a importância do leite materno; do apoio do pai ou parceiro, que incentiva sua esposa ou parceira a dar de mamar; do comprometimento dos governos e de toda a sociedade, que precisam combater as propagandas das empresas de fórmulas de leite artificial para bebês. Não podemos esquecer, no entanto, que é sempre a mulher que decide ou não

amamentar e que tem o direito sobre seu corpo. Contudo, gostaria de lembrar que receber o leite materno é também um direito do bebê. Por isso, repetimos sempre que “amamentar é um gesto de amor e de responsabilidade.”

(TESTEMUNHO) Izabel Silveira Dias, Coordenadora Estadual da Pastoral da Criança do estado de Mato Grosso.

Como os líderes da Pastoral da Criança orientam as gestantes e as famílias sobre a importância do aleitamento materno?

O leite materno é o melhor alimento para o bebê nos primeiros meses de vida e deve ser exclusivo até os seis meses de idade, pois ele já contém todos os nutrientes necessários para o bom desenvolvimento da criança: as proteínas, as vitaminas, os sais minerais e outros na medida certa. A criança amamentada até dois aninhos é uma criança mais ativa, se desenvolve com mais facilidade; intelectualmente, é mais inteligente. Além de fortalecer os laços afetivos entre a mãe e o filho com amor e carinho.

Esta entrevista é parte do Programa de Rádio Viva a Vida da Pastoral da Criança.
Programa de Rádio 1662 - 31/07/2023 - Semana da Amamentação