

**ANÁLISE DA INFLUÊNCIA DE CRENÇAS ALIMENTARES NA DIETA DE
GESTANTES, LACTANTES E MÃES EM PROCESSO DE INTRODUÇÃO
ALIMENTAR EM CRIANÇAS DE ATÉ DOIS ANOS**

***ANALYSIS OF THE INFLUENCE OF DIETARY BELIEFS ON THE DIET OF
PREGNANT WOMEN, LACTANTS AND MOTHERS IN THE FEEDING PROCESS
IN CHILDREN UP TO TWO YEARS OLD***

Felipe Dias^{1*}, Sabrine Zambiasi da Silva²

¹ Tecnólogo em Gastronomia - Univel, acadêmico do Centro Universitário Assis Gurgacz – FAG. ² Nutricionista, mestre em Sistemas Agroindustriais – UNIOESTE, docente do Centro Universitário Assis Gurgacz – FAG

*Autor correspondente: diasfelipe262@gmail.com

RESUMO

Introdução: A alimentação humana é um foco principal de crenças, tabus e mitos alimentares. Os saberes, crenças e tabus maternos tendem a criar uma grande influência na alimentação das mães. **Objetivo:** Realizar uma pesquisa acerca do conhecimento e uso de crenças alimentares em gestantes, mães amamentando e em período de introdução alimentar. **Materiais e Métodos:** Foi realizado um questionário com gestantes, lactantes e mães em introdução alimentar aos seus filhos de até dois anos de idade. **Resultados e discussões:** Foram entrevistadas cento e cinquenta mulheres em período gestacional, amamentando ou em introdução alimentar ao seu filho. Foi possível observar que essas crenças ainda fazem parte da vida dessas mulheres, muitas vezes sendo influenciadas por outras pessoas, na maior parte das vezes a mãe dessa mulher. **Considerações Finais:** Com os resultados obtidos, pode-se observar que essas mulheres talvez nem acreditem na crença em si, mas por sofrer influência de outra pessoa, no caso a mãe, como a principal transmissora, ela acaba pondo em prática. Desta forma, é possível afirmar que as crenças interferem na alimentação de gestantes, mães que estejam amamentando ou mães que estejam em fase de introdução alimentar ao seu filho.

Palavras chave: crenças, gestantes, aleitamento materno

ABSTRACT

Introduction: Human food is a main focus of beliefs, taboos and food myths. Maternal knowledge, beliefs and taboos tend to create a great influence on the mothers' diet. **Objective:** To conduct a research on the knowledge and use of dietary beliefs in pregnant women, breastfeeding mothers and in the period of food introduction. **Methodology:** A questionnaire was carried out with pregnant women, lactating women and mothers in introduction to feeding their children up to two years of age. **Results**

and discussions: A hundred and fifty women were interviewed during gestation, breastfeeding or feeding their child. It was possible to observe that these beliefs are still part of the lives of these women, often being influenced by other people, mostly the mother of this woman. **Final Considerations:** With the results obtained, it can be observed that these women may not even believe in the belief itself, but because they suffer influence from another person, in this case the mother, as the main transmitter, she ends up putting in practice. In this way, it is possible to state that beliefs interfere in the feeding of pregnant women, mothers who are in the process of feeding their child.

Key words: beliefs, pregnant women, breastfeeding

1. INTRODUÇÃO

A alimentação humana é um foco principal de crenças, tabus e mitos alimentares. Há muitos mitos em torno do ato de se alimentar e em muitos casos a crença passa a ser uma religião, algo seguido fielmente (VIEIRA, 2010). Ainda temos por definições de que crença é uma convicção íntima, ou seja, aquilo que a pessoa acredita. Mitos são fatos, passagem dos tempos, tradições, algo inacreditável, sem realidade. Tabu é algo vergonhoso a se fazer, por isso, pouco falado, místico (BUENO, 2007).

Muitas crenças são perdidas ao longo do tempo e um exemplo de crença alimentar que se acabou é a de que os negros norte-americanos, durante o período escravocrata nos Estados Unidos (séc. XVIII – XIX), bebiam limonada na expectativa de ficarem brancos (COSTA, 2018). Os hábitos alimentares fazem parte dos primórdios e se conecta a um povo, uma comunidade ou ao centro de uma história (PEREIRA, 2013).

Em inúmeras culturas considera-se a maternidade como um momento suscetível da mulher, onde ela necessita cuidar-se, se auto reconhecer e proteger, evitando os riscos inerentes a esse período. Isso confere grande responsabilidade à mulher, pois, em caso de algum risco acontecer seu filho ou a ela mesma, é considerado que a gestante deixou de realizar alguma prática necessária ou fez algo proibido durante a gravidez (SANFELICE *et al.* 2013).

Em seu estudo Bueno *et al.* (2016), diz que as gestantes apresentavam ter uma dieta inadequada em relação ao número de refeições diárias, necessidades energéticas e recomendações de vitaminas, cálcio e ferro. Os fatores que atrapalhavam nas escolhas alimentares que puderam ser observados foram a situação socioeconômica, aceitação da gestação, idade, horários livres para realizar refeições, tabus, mitos, crenças e estética.

Os saberes, crenças e tabus maternos tendem a criar uma grande influência na introdução alimentar. Tendo ainda inúmeros fatores que entram em conflito com a recomendação nutricional em volta da introdução da alimentação complementar, influenciando nas decisões maternas. Há algumas crenças e práticas que ainda estão impregnadas à cultura brasileira que conflitam com as recomendações para alimentação do lactente. Pode-se ver, também, que a introdução alimentar equivocada traz significados na saúde da criança a curto e a longo prazo, podendo acarretar doenças crônicas na idade adulta (MARTINS; HAACK, 2012).

Os hábitos alimentares são criados em meio cultural, iniciados no ambiente familiar, em especial, da avó na alimentação da criança. Todavia, a falta de independência, seja financeira ou emocional, em relação à família, leva muitas vezes a mãe a morar com as avós da criança, onde acaba por obedecer às suas vontades e crenças em relação ao cuidado de seu filho introduzindo ou negando a essa criança alimentos dos quais ela acredita fazer bem ou mal (GROSS *et al.*, 2010).

Sendo assim, esse trabalho teve por objetivo realizar uma pesquisa acerca do conhecimento e uso de crenças alimentares em gestantes, mães amamentando e em período de introdução alimentar.

2. MATERIAIS E MÉTODOS

A presente pesquisa encontra-se de acordo com as normas do Sistema CEP/CONEP, referente a estudos envolvendo seres humanos, por meio do parecer número 3.891.010.

Foi realizado uma pesquisa descritiva na qual Gil (2010), relata que um estudo desse porte tem a função de descrever sobre determinada população e tem como destaque aquelas que caracterizam um grupo, sua distribuição por idade, sexo, entre outros. Ainda inclui nesse tipo de trabalho, as pesquisas que se referem a crenças de

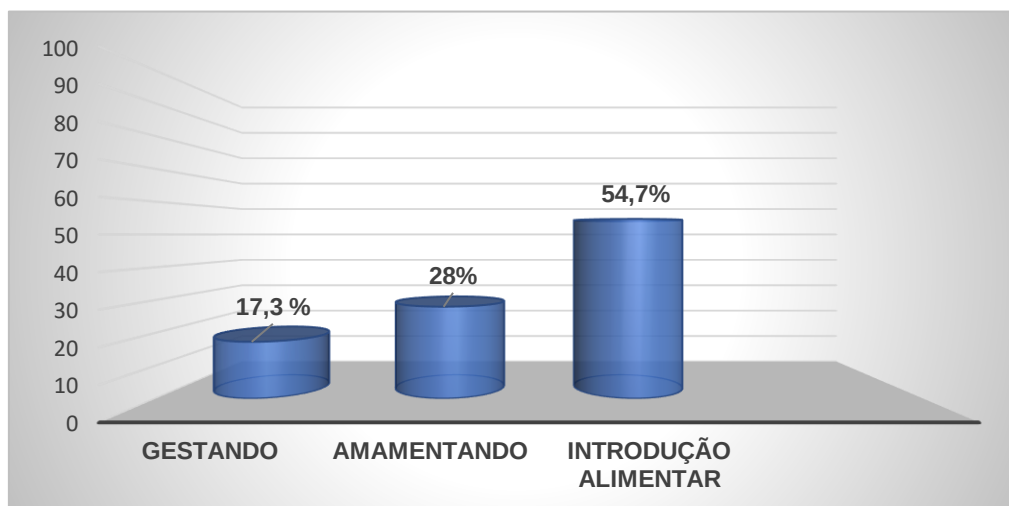
uma sociedade e servem para dar uma nova visão do problema trazendo soluções ou desmistificando tais crenças.

Foram avaliadas cento e cinquenta mulheres num período de dois meses entre os dias um de abril de dois mil e vinte até um de junho de dois mil e vinte, acima de dezoito anos sem idade limite, em período gestacional, amamentando e introduzindo alimentação ao seu filho maior de seis meses até dois anos de idade. As crenças analisadas nessa pesquisa foram retiradas da crença popular, conhecimento popular e artigos científicos.

A coleta das informações contendo o conhecimento acerca de crenças alimentares de cada uma das cento e cinquenta participantes ocorreu nos municípios de Cascavel e Lindoeste, localizados no Oeste do Paraná. Os dados foram coletados em primeira mão por via de questionário eletrônico online criado e posteriormente analisados por meio da plataforma de formulários eletrônicos do Google, o questionário possuía nove questões sendo elas cinco fechadas e quatro de múltipla escolha. Ao finalizar a pesquisa, cada participante recebeu um panfleto com orientações sobre as crenças alimentares descritas no questionário via e-mail ou pelo aplicativo de mensagens WhatsApp. Após os dados serem coletados, estes foram analisados e tabulados por meio da plataforma do Google, o Google Forms.

3. RESULTADOS E DISCUSSÕES

As tabelas e gráficos a seguir mostram os resultados obtidos com esta pesquisa, elas foram feitas de acordo com a ordem das perguntas contidas no questionário utilizado para o levantamento dos dados. No gráfico 1 é possível observar o período em que se encontravam as mulheres entrevistadas.

Gráfico 1 – Informações sobre o período em que se encontravam as mulheres entrevistadas

Fonte: dados coletados 2020.

No gráfico 1 pode-se avaliar a predominância das respostas de mães que estavam em processo de introdução alimentar a seus filhos, ou seja, 54,7 % das mães com bebês entre seis meses e crianças de dois anos de idade, seguido de mães que estão amamentando com 28% das respostas e mulheres que estão gestando com o menor percentual, 17,3 %.

A tabela 1 traz informações a respeito do que cada mãe acredita quando se fala em crença durante o período gestacional. Por ser uma questão de múltipla escolha, as mães marcaram mais de uma alternativa.

Tabela 1 - Crenças analisadas durante o período gestacional

Crenças analisadas	Número de respostas	%
Muita azia e/ou muito enjoo o bebê nascerá cabeludo	36	24
Se a pele estiver feia é uma menina	17	11,3
Cerveja preta durante a gestação e lactação ajuda a aumentar o leite	52	34,7
A canjica aumenta a produção de leite materno	68	45,2
O filho nascerá com a cara daquilo desejado	26	17,3
Desejo por comidas doces é sinal de uma menina e por salgados, menino	17	11,3
Comer por dois	48	32
Pele com manchas por passar vontade da mãe	19	12,7
Não acredita/Outras crenças	143	95,3

Fonte: dados coletados 2020.

Na tabela 1 apresentada anteriormente é possível analisar as crenças mais acreditadas pelas mães e a mais selecionada foi a que diz que “canjica aumenta a produção do leite materno” e as crenças que menos receberam votos foram as

crenças “pele feia é uma menina” e “desejo por comidas doces é sinal de uma menina e por salgados, menino”. Outra crença que também possui grande relevância entre as mulheres é de que a “cerveja preta aumenta a produção do leite materno”. Pode-se observar um grande número de mães que não acreditam ou possuem outras crendices nessa fase da vida.

No estudo de Sanfelice (2013), fica claro que as crenças e práticas que envolvem o período gestacional se relacionam com o objetivo de manutenção da saúde da mulher e do bebê, e guardar a vida de ambos, mas verifica-se que a preocupação das gestantes é com seu filho, ou seja, antes de se alimentar há uma preocupação se tal alimento irá fazer bem ou mal para o bebê. Em algumas culturas, as crenças e práticas referentes à gestação são diferentes do conhecimento dos profissionais de saúde, mas algumas práticas alteram a saúde da mulher e do bebê, já outras não causam mal algum e até podem trazer benefícios.

Nesses períodos gestacionais e puerpérios a mulher está vulnerável a determinadas regras baseadas em saberes diversificados que nem sempre combinam entre si, mas que estão conectados ao modo como as gestantes/puérperas se alimentam e sobre as escolhas que fazem, sem soma essa alimentação é coordenada pela família dela (BAIÃO; DESLANDES, 2006).

Já no estudo feito por Baião e Deslandes (2010), mostra que as gestantes estavam recebendo uma dieta simples com presença forte de produtos que não eram saudáveis, vindo do ponto da nutrição. As práticas alimentares eram aplicadas de acordo com o conhecimento nutricional atribuído aos profissionais de saúde, mas este era interpretado de uma nova forma com base na cultura, nas representações sociais, nas observações, experiências e condições de vida das mulheres.

A seguir, a tabela 2 mostra as informações referentes as crenças analisadas durante o período exclusivo de amamentação da mulher e seu filho até seis meses de idade.

Tabela 2 - Crenças analisadas durante o período de amamentação

Crenças analisadas	Número de respostas	%
A crença do leite fraco	23	5,3
O leite insuficiente	28	18,7
O bebê não quis pegar o peito	27	18
Os seios caem com a lactação	81	54
O leite materno não mata a sede do bebê	7	4,7
Alimentos ácidos, cítricos e pimenta não pode comer porque passa no leite	76	50,7
Não pode comer carne de porco	29	19,3
Não pode amamentar se está grávida de volta	39	26
Não acredita/Outras crenças	14	9,6

Fonte: dados coletados 2020.

Nesses dados é perceptível a maioria da crença de que “os seios caem durante a lactação” seguido da crença de que diz que “alimentos ácidos, cítricos e pimenta não se deve comer pois passa no leite”. Constatamos que as mulheres fizeram uso de lactogogos que de acordo com Sergipe (2017), são alimentos e costumes espalhados popularmente com a intenção de estimular a produção do leite materno, nos estudos de Ichisato e Shimo (2001), as mulheres acreditavam no uso de lactogogos como um apoio ao aleitamento materno, e mantinham a crença nas informações que eram transmitidas culturalmente através do relacionamento familiar entre avó-mãe-filha. Dentre os mais utilizados no estudo estão frutas, suco, leite, sopa de fubá, carne branca, couve, queijo, goiabada, chá mate, canjica, cerveja preta, gema de ovo, caldo de frango, canja e enfatizaram muito a necessidade da ingestão de líquidos, de acordo com (BRASIL, 2009), para a produção do leite, é necessária a ingestão de calorias e de líquidos além do habitual.

Silva *et al.* (2011), confirma o uso de lactogogos em seu estudo dizendo que as mães participantes do estudo deixaram de forma clara a influência da sociedade e da sua cultura na amamentação, sendo orientadas por pessoas de seu convívio a fazer uso de, lactogogos, em especial, pelas avós maternas e paternas, além de vizinhos e profissionais de saúde. Dentre as principais orientações citadas estão: a canjica, canja, água, compressa de água morna, banhos quentes, cerveja preta, massagem nas mamas e mingau de arroz.

Marques *et al.* (2009) em seu estudo fala sobre alguns mitos e crenças sobre o aleitamento materno tais como "leite fraco", "pouco leite", "o bebê não quis pegar o peito", "o leite materno não mata a sede do bebê" e "os seios caem com a lactação" e

conclui que muitas vezes vem a justificar a introdução antecipada de outros alimentos, a oferta de chupeta e mamadeira, ou mesmo a interrupção do aleitamento materno.

A tabela 3 mostra as informações acerca das crenças analisadas durante a introdução alimentar as crianças acima de seis meses até dois anos de idade.

Tabela 3 - Crenças analisadas durante o período de introdução alimentar

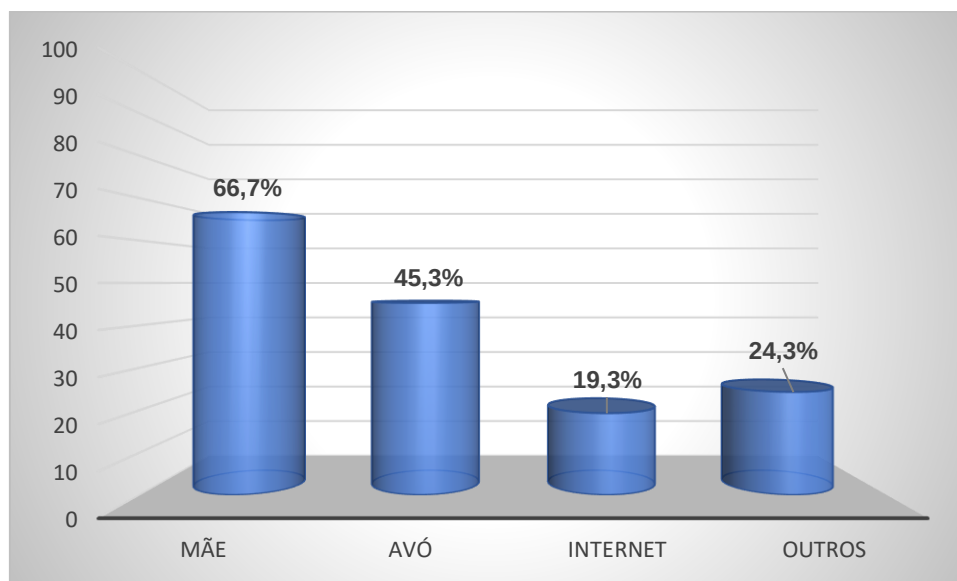
Crenças analisadas	Número de repostas	%
Bebê saudável é bebê gordinho	18	12
Tem que raspar o prato	12	8
O bebê precisa começar a comer aos 4 meses	17	11,3
Suquinho de laranja como primeira refeição	17	11,3
Não pode deixar o bebê comer com as mãos, pois vai engasgar	9	6
Não se pode brincar ou tocar na comida, pois ela é sagrada	20	13,3
Se o pequeno conviver com colegas que comem, vai comer também	47	31,3
A introdução alimentar deve começar com um suco	19	12,7
Quando o bebê começar a comer, não pode mais mamar	1	0,7
Não acredita/Outras crenças	38	26,5

Fonte: dados coletados 2020.

No estudo realizado por Conceição e Rodrigues (2015), mostra que não há uma clareza quanto ao tempo que foi oferecido do leite materno, nem a idade em que houve a introdução de alimentos complementares e há crenças alimentares que prejudicam a prática da alimentação saudável nesta fase da vida.

Os resultados encontrados no estudo de Brunken *et al.* (2006) apontam para a importância de se falar dos malefícios da introdução precoce de alimentos, especialmente líquidos tais como água e chazinhos, além de outros tipos de leite. Essas informações devem ser ditas durante o pré-natal e na alta da maternidade, tendo em vista que as mães que oferecem esses líquidos no primeiro dia em casa apresentam maior chance de oferecê-los mais vezes, mesmo sabendo de todas as implicações que essa introdução precoce promove. Deve se preocupar com a introdução da alimentação da família, oferecendo os alimentos de transição dos 6 aos 8 meses; depois disso, já devem participar de maneira integral da alimentação da família.

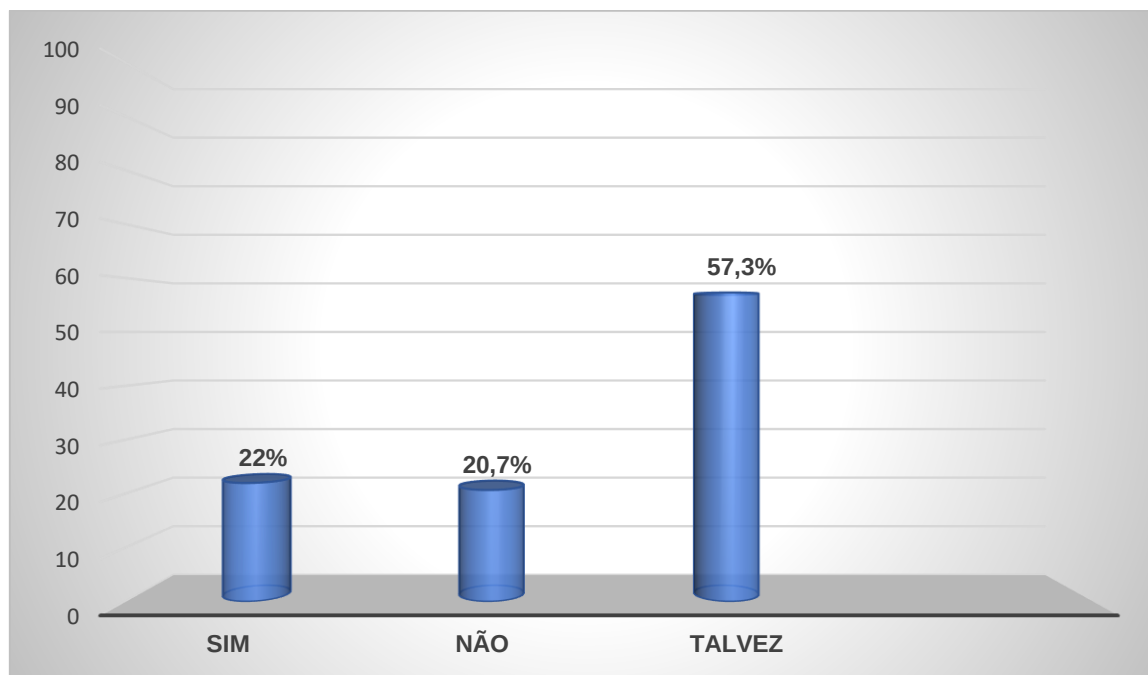
O gráfico 2 mostra a forma como essas crenças foram repassadas para essas mães. É possível observar que a mãe teve papel essencial na transmissão das crenças. Por ser uma questão de múltipla escolha, as mulheres puderam marcar mais de uma resposta para a questão.

Gráfico 2 – Forma com que essas crenças foram repassadas

Fonte: dados coletados 2020.

De acordo com o estudo de Da Silva *et al.* (2011), pode-se comprovar que as avós maternas, tiveram efetivamente participação do processo de criação dessa criança, em especial na amamentação, repassando os seus conhecimentos e experiências para a nova mãe. Quando as avós eram mencionadas como pessoas que influenciaram no aleitamento materno, também eram citadas como a pessoa que estimulava a introdução de água, chá e outros alimentos, favorecendo ao desmame. É essencial que haja entrosamento entre profissionais da saúde e a família, para que se tenha o aleitamento materno exclusivo, a OMS e o Ministério da Saúde recomendam aleitamento materno exclusivo por seis meses e complementado até os dois anos (BRASIL, 2009).

O gráfico 3 mostra a credibilidade das crenças a critério das mães que fizeram parte desta pesquisa.

Gráfico 3 – Credibilidade das crenças

Fonte: dados coletados 2020.

Pode-se ver que grande parte das mães duvidam das crenças e sua eficácia, mas como dito anteriormente, a maior parte das mães que responderam ao questionário sofre a influência de outra pessoa (a mãe), isso faz com que ela passe a acreditar, não por si só, mas porque está sendo interferida.

4. CONSIDERAÇÕES FINAIS

É possível analisar com esse estudo que crenças alimentares ainda estão presentes na vida das mulheres nesse período da vida no qual estão passando e não sairão de forma imediata, pois é algo cultural, histórico e é passado de geração a geração no meio familiar. Com os resultados obtidos, pode-se observar que essas mulheres talvez nem acreditem na crença em si, mas por sofrer influência de outra pessoa, no caso, a mãe como a principal transmissora, ela acaba pondo em prática.

Desta forma, é possível afirmar que as crenças interferem na dieta de gestantes, mães que estejam amamentando ou mães que estejam em fase de introdução alimentar ao seu filho.

5. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BUENO, A.; BESERRA, J.; WEBER, M. **Características da alimentação no período gestacional**. Life Style, v. 3, n. 2, p. 29-42, 29 dez. 2016.

BAIÃO, Mirian Ribeiro; DESLANDES, Suely Ferreira. Alimentação na gestação e puerpério. **Revista de Nutrição**, [s.l.], v. 19, n. 2, p. 245-253, abr. 2006. FapUNIFESP (SciELO). <http://dx.doi.org/10.1590/s1415-52732006000200011>. Disponível em: https://www.scielo.br/scielo.php?pid=S1415-52732006000200011&script=sci_arttext. Acesso em: 01 jun. 2020.

BAIÃO, Mirian Ribeiro; DESLANDES, Suely Ferreira. Práticas alimentares na gravidez: um estudo com gestantes e puérperas de um complexo de favelas do rio de janeiro (rj, brasil). **Ciência & Saúde Coletiva**, [s.l.], v. 15, n. 2, p. 3199-3206, out. 2010. FapUNIFESP (SciELO). <http://dx.doi.org/10.1590/s1413-81232010000800025>. Disponível em: https://www.scielo.br/scielo.php?pid=S1413-81232010000800025&script=sci_arttext. Acesso em: 01 jun. 2020.

BRASIL. Ministério da Saúde. Ministério da Saúde. **SAÚDE DA CRIANÇA: Nutrição Infantil Aleitamento Materno e Alimentação Complementar**. 2009. Disponível em: http://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/saude_crianca_nutricao_aleitamento_alimentacao.pdf. Acesso em: 01 jun. 2020.

BRUNKEN, Gisela S. *et al.* Fatores associados à interrupção precoce do aleitamento materno exclusivo e à introdução tardia da alimentação complementar no centro-oeste brasileiro. **Jornal de Pediatria**, [s.l.], v. 82, n. 6, p. 445-451, dez. 2006. FapUNIFESP (SciELO). <http://dx.doi.org/10.1590/s0021-75572006000800009>. Disponível em: https://www.scielo.br/scielo.php?pid=S0021-75572006000800009&script=sci_arttext&tlng=pt. Acesso em: 14 jun. 2020.

BUENO, Silveira. Minidicionário da Língua Portuguesa. In: BUENO, Silveira. **Minidicionário da Língua Portuguesa**. 2. ed. São Paulo: Ftd, 2007. p. 05-864

CONCEIÇÃO, Daniele do Rozário; RODRIGUES, Alexandra. Percepções maternas sobre alimentação no primeiro ano de vida. **Revista Ciências Humanas - Unitau**, Taubaté, v. 8, n. 1, p. 118-130, jun. 2015. Disponível em: <https://www.rchunitau.com.br/index.php/rch/article/view/266/165>. Acesso em: 01 jun. 2020.

COSTA, Luiza. **Álbuns Conceituais no Pop: Uma Análise de ANTI e LEMONADE**. In: CONGRESSO INTERNACIONAL EM COMUNICAÇÃO E CONSUMO, 3., 2018, São Paulo. Anais. São Paulo: Espm, 2018. p. 00 - 00. Disponível em: <http://anais-comunicon2018.espm.br/GTs/GTGRAD/GT12/GTGRADUACAO_COSTA.pdf>. Acesso em: 17 set. 2019.

GIL, Antonio Carlos. **Projetos de Pesquisa**. 5. ed. São Paulo: Atlas, 2010. 184 p.

GROSS, Fabiana de Medeiros *et al.* **Influência das avós na alimentação de lactentes: o que dizem suas filhas e noras**. Acta Paul Enferm, [S. l.], p. 534-540, 5

ago. 2010. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/ape/v24n4/a14v24n4>. Acesso em: 8 set. 2019.

ICHISATO, Sueli Mutsumi Tsukuda; SHIMO, Antonieta Keiko Kakuda. ALEITAMENTO MATERNO E AS CRENÇAS ALIMENTARES. **Revista Latino-americana de Enfermagem**, [s.l.], v. 9, n. 5, p. 70-76, set. 2001. FapUNIFESP (SciELO). <http://dx.doi.org/10.1590/s0104-11692001000500011>.

MARQUES, Emanuele Souza *et al.* Mitos e crenças sobre o aleitamento materno. **Ciência & Saúde Coletiva**, Viçosa, p. 2461-2468, jan. 2009. Disponível em: <https://www.scielo.org/article/csc/2011.v16n5/2461-2468/pt/>. Acesso em: 28 maio 2020.

MARTINS, Murielle de Lucena; HAACK, Adriana. **Conhecimentos maternos: influência na introdução da alimentação complementar**. Ciências Saúde, Brasília, v. 23, n. 3, p. 263-270, 22 nov. 2012. Disponível em: http://www.esccs.edu.br/pesquisa/revista/2012Vol23_3_8_ConhecimentosMaternosInfluencia.pdf. Acesso em: 9 set. 2019.

PEREIRA, Ana Maria. **Hábitos Alimentares: Uma Reflexão Histórica**. Revista Nutrícias, Mirandela, v. 18, p.18-20, set. 2013. Disponível em: http://www.scielo.mec.pt/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2182-72302013000300005. Acesso em: 8 out. 2019.

SANFELICE, Cheila *et al.* **Crenças e práticas do período gestacional: uma revisão integrativa**. Saúde (Santa Maria), [s.l.], v. 39, n. 2, p.45-48, 8 out. 2013. Universidad Federal de Santa Maria. <http://dx.doi.org/10.5902/223658345524>.

SERGIPE. Morgana Barbosa. Secretaria de Estado da Saúde. **Aleitamento materno: mitos e verdades sobre alimentação**. 2017. Disponível em: <https://www.saude.se.gov.br/?p=10110>. Acesso em: 14 jun. 2020.

SILVA, Anne da *et al.* USO DE LACTOGOGOS NA AMAMENTAÇÃO POR MAES ASSISTIDAS NUMA UNIDADE DE SAÚDE DA FAMÍLIA. **Revista da Rede de Enfermagem do Nordeste**, Fortaleza, v. 12, n. 3, p. 574-581, 2011. Disponível em: <https://www.redalyc.org/pdf/3240/324027976018.pdf>. Acesso em: 1 jun. 2020.

VIEIRA, Enio Cardillo. **Tabus, mitos e crendices em nutrição**. Rev Med, Minas Gerais, v. 3, n. 20, p.371-374, 2010. Disponível em: <http://rmmg.org/exportar-pdf/375/v20n3a15.pdf>. Acesso em: 28 ago. 2019.