

AVALIAÇÃO DO PERFIL ALIMENTAR DE NUTRIZES DOADORAS DE LEITE MATERNO DE VIÇOSA-MG

Bárbara Santos Ferreira¹
Suzane Mota Marques Costa²

Resumo: O leite materno é o alimento ideal para a nutrição do bebê. No entanto, a sua constituição pode variar e sofrer influência de muitos fatores, sobretudo da alimentação materna. Buscando explicar sobre os riscos do desenvolvimento de alergias alimentares e sensibilidades em bebês em fase de aleitamento materno exclusivo, o estudo buscou responder: qual é o perfil alimentar de mães doadoras de leite materno da cidade de Viçosa-MG? Este estudo teve como objetivos, avaliar o perfil alimentar de nutrizes doadoras de leite materno e traçar o perfil alimentar da amostra; apresentar quais são os alimentos alergênicos e prejudiciais à saúde do bebê, investigando a presença destes na alimentação das mulheres doadoras de leite. Para tanto, utilizou-se de uma pesquisa de campo quali-quantitativa, de natureza descritiva, partindo do método indutivo. Os dados foram levantados através de um Questionário de Frequência alimentar (QFA) respondido por 34 doadoras. Como resultados, a pesquisa aponta que, apesar da amostra de forma geral apresentar certo conhecimento referente à alimentação saudável através das escolhas alimentares, há um desconhecimento sobre alérgenos alimentares e alimentos sintomáticos, estando boa parte destes alimentos presentes no dia a dia das participantes. Foi observado que as lactantes consomem leite de vaca (70,6%), trigo (76,5%) e café (67,7%) diariamente. Ovo de galinha (67,6%) semanalmente. Amendoim (73,5%), álcool (94%), edulcorantes (94,1%) e refrigerantes (67,6%) foram raramente consumidos. Esta experiência mostrou o quanto se faz necessária a busca por orientação nutricional neste período, garantindo assim o aporte nutricional da nutriz e a saúde do lactente.

Palavras-chave: Alimentos alergênicos; Alérgenos; Bancos de Leite Humano; Lactação; Nutrizes.

Abstract: Breast milk is the ideal food for baby nutrition. However, its constitution can vary and be influenced by many factors, especially maternal nutrition. Seeking to explain the risks of developing food allergies and sensitivities in babies undergoing exclusive breastfeeding, the study sought to answer: what is the dietary profile of mothers who donate breast milk in the city of Viçosa-MG? This study aimed to evaluate the dietary profile of nursing mothers who donate breast milk and trace the dietary profile of the sample; present which foods are allergenic and harmful to the baby's health, investigating their presence in the diet of women who donate milk. For this purpose, a qualitative and quantitative field research was used, of a descriptive nature, based on the inductive method. Data were collected through a Food Frequency Questionnaire (FFQ) answered by 34 donors. As a result, the research shows that, although the sample in general has some knowledge regarding healthy eating through food choices, there is a lack of knowledge about food allergens and symptomatic foods, with a good part of these foods being present in the daily lives of the participants. It was observed that the lactating women consume cow's milk (70.6%), wheat (76.5%) and coffee (67.7%) daily. Chicken egg (67.6%) weekly. Peanuts (73.5%), alcohol (94%), sweeteners (94.1%) and soft drinks (67.6%) were rarely consumed. This experience showed how necessary it is to seek nutritional guidance during this period, thus ensuring the nutritional support of the nursing mother and the health of the infant.

Key words: Allergenic foods; Allergens; Human Milk Banks; Lactation; Nursing mothers.

¹ Graduanda em Nutrição na Faculdade Ciências da Vida - FCV. *E-mail:* barbarafersan@gmail.com

² Orientadora-Nutricionista, Doutora em Fisiologia e Farmacologia, Mestre em Fisiologia e Farmacologia, Docente no curso de Nutrição da Faculdade Ciências da Vida. *E-mail:* suzanenutricao@gmail.com

1 INTRODUÇÃO

O leite materno é perfeito para servir como base da alimentação do neonato, pois sozinho é capaz de nutri-lo de forma completa durante esta fase da vida, contribuindo de forma direta para sua saúde. Por ano, a amamentação está envolvida na prevenção de milhões de mortes de crianças com idade de até um ano no mundo (SILVA; SOARES; MACEDO, 2017). Nesse contexto, é importante salientar que o aleitamento materno se difere de amamentação. Enquanto o termo amamentação se refere ao ato de sugar o leite diretamente da mama, o aleitamento materno refere-se todas as formas que promovem a possibilidade da chegada do leite materno ao lactente, seja por meio da mama ou através de colher, copo ou mamadeira, após o leite ser coletado previamente (VIEIRA *et al.*, 2020).

Apesar de sua importância, o leite materno pode ser a principal via de transmissão de doenças ao bebê e nesses casos não é viável. Como exemplo, pode-se citar os casos das mães portadoras de patologias como a Hepatite e a doença de Chagas, ou vírus, como o vírus linfotrópico de células-T humanas (HTLV1 e HTLV2) e o vírus da imunodeficiência humana (HIV), além disso também podem aparecer problemas relacionados com a mama (FONTES *et al.*, 2018). Dessa forma, quando houver a presença de algum desses empecilhos, o caminho mais seguro é a adesão ao leite oferecido pelos Bancos de Leite Humano (BLH), a fim de assegurar que seja realizada essa prática eficiente para a alimentação e saúde de crianças, que é a amamentação. A Rede Brasileira de Banco de Leite Humano (r-BLH-BR) é a mais bem organizada e maior do mundo, segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS), superando número de doadoras e crianças beneficiadas dos demais bancos (ROCHA *et al.*, 2016).

No entanto, a constituição do leite materno pode variar e sofrer influência de muitos fatores associados à lactante, principalmente da alimentação (FONTES *et al.*, 2018). Já foram relatadas na literatura alergias alimentares em bebês que fazem alimentação exclusivamente através do leite materno, ou seja, sem ter consumido outros tipos de alimentos. Isto ocorre em consequência à inclusão de alimentos alergênicos pela nutriz. Além dos alérgenos, existem outras substâncias como o álcool que, quando ingeridas pela nutriz, são excretadas pelo leite materno e absorvidas pelo bebê, implicando na saúde do lactente (BORSON *et al.*, 2019).

Diante do exposto, este estudo se justifica pela importância da avaliação da alimentação das doadoras a fim de observar a presença da ingestão de substâncias potencialmente prejudiciais que possam ser transmitidas ao leite e oferecer riscos à saúde dos bebês. Assim, é importante analisar o consumo de substâncias alérgicas durante o período de

lactação, de forma a avaliar a qualidade do leite oferecido aos bebês. Neste sentido, sabendo que há uma falta de conhecimento das lactantes sobre o assunto, esse trabalho irá realizar atividades de educação nutricional para este público, ressaltando a importância de se evitar a ingestão de alguns alimentos durante a amamentação para prevenir qualquer alteração no leite materno.

O presente trabalho traz a seguinte problematização: qual é o perfil alimentar de mães doadoras de leite materno da cidade de Viçosa-MG? Para responder a esta questão, parte-se do pressuposto de que as doadoras podem apresentar hábitos alimentares considerados inadequados para a prática de doação de leite materno, pois talvez consumam alimentos possivelmente alergênicos ou que contenham substâncias que possam desencadear um quadro de efeitos adversos aos lactentes, através da transmissão pelo leite doado. Para o alcance das respostas, este estudo teve como objetivos: avaliar o perfil alimentar de nutrizes doadoras de leite materno residentes da cidade de Viçosa-MG e a partir desse dado traçar o perfil alimentar da amostra; apresentar quais são os alimentos alergênicos e prejudiciais à saúde do bebê e investigar a presença destes na alimentação das mulheres doadoras de leite.

Assim, para alcance dos objetivos foi desenvolvida uma pesquisa de campo, do tipo quali-quantitativa, de natureza descritiva, partindo do método indutivo. O estudo abordou 34 doadoras, que foram convidadas a responder a um questionário de frequência alimentar (QFA). Os dados foram avaliados e tabulados através do Excel 2010® e analisados de acordo com a análise de conteúdo.

2 REFERENCIAL TEÓRICO

2.1 Aleitamento materno

O leite humano é composto por proteínas, sais minerais, carboidratos e lipídeos (SILVA; SILVA; AOYAMA, 2020). Também fazem parte dessa composição imunoglobulinas e linfócitos que aumentam a imunidade do lactente (BRUXEL; SICA, 2019), moléculas Bioativas e células do sistema imunológico que protegem contra a obesidade, as inflamações, a Diabetes Mellitus tipo 2, as dislipidemias e hipertensão (TELES, 2020). Ainda estão presentes as vitaminas A, C, D, E, K, as do Complexo B e as vitaminas antioxidantes, que ajudam diretamente na questão do crescimento e desenvolvimento,

composição e fortalecimento dos ossos, auxiliam no sistema neurológico e na construção do sistema imunológico (SAQUETI *et al.*, 2019).

Nesse sentido, o leite materno está diretamente relacionado à saúde, crescimento e evolução do indivíduo, contribuindo para a melhora da imunidade, diminuição do risco de desenvolver doenças gastrointestinais e respiratórias, tendo seus resultados estendidos à longo prazo. O ato da amamentação contribui ainda para o crescimento e fortalecimento da musculatura da boca do bebê, auxiliando em uma respiração correta e possibilitando que a face se desenvolva corretamente (SANTOS; SCHEID, 2019).

Devido a todos estes benefícios, o Ministério da Saúde, a Organização Mundial da Saúde (OMS) e o UNICEF recomendam que o leite materno seja o único alimento oferecido ao bebê durante os seis primeiros meses de vida. Após esse período podem ser inseridos outros alimentos, sem descontinuar a amamentação, que deve perdurar preferencialmente até que a criança complete 2 anos de idade ou mais (SILVA *et al.*, 2020).

Apesar de todos estes benefícios, ainda são elevados os índices de mães que interrompem o aleitamento materno ou fazem a introdução de outros alimentos antes do período estabelecido. Esta interrupção pode estar ligada a fatores como anatomia da mama, crenças, retorno ao trabalho, cultura, introdução de chupetas e mamadeiras e por confundir as possíveis causas choro do bebê com a fome, desenvolvendo o pensamento de que o leite não está sendo suficiente para promover a saciedade. Por esses motivos, é importante a participação das equipes multiprofissionais da saúde a fim de sanar possíveis dúvidas, o que contribuirá para que o aleitamento seja realizado durante o tempo recomendado (SILVA, 2020).

Como um marco nas questões do aleitamento, a implementação do Hospital Amigo da Criança (HAC) com a proposta dos “10 passos para o sucesso do aleitamento materno”, auxiliou no fortalecimento desta temática. Essa iniciativa abrange basicamente a capacitação das equipes de saúde em relação à prática da amamentação e do aleitamento materno, para que seja passado para as gestantes e lactantes a forma correta de proceder durante esse período. As informações vão desde alertar sobre a relevância do aleitamento, até demonstrar de forma individual e lúdica, como realizar a técnica facilitando e tornando mais prazeroso esse momento tanto para o bebê, quanto para a nutriz, garantindo assim a redução do desmame precoce (SILVA, 2017).

2.2 Os Bancos de Leite Humano (BLH)

Ainda que a amamentação apresente grande importância, em alguns casos ela não pode ser consumada. Situações essas que podem aparecer de maneira transitória, como fissuras, ingurgitamento, dores na mama, rachaduras, presença de mastite, hipogalactilia e dificuldade para posicionamento correto da boca na mama pelo recém-nascido (PAZINATO; ALMEIDA, 2018). No entanto, podem aparecer impedimentos permanentes, pois algumas situações oferecem risco de contaminação do bebê, como quando a mãe é portadora de doença de Chagas em fase aguda, hepatite com alta carga viral, infecção hepática com lesões na mama e os vírus HTLV1, HTLV2 e HIV (FONTES *et al.*, 2018). Nessas situações, os pais podem recorrer aos bancos de leite existentes em sua cidade.

O Brasil teve seu primeiro BLH estabelecido no ano de 1943, onde hoje é o Instituto Fernandes Figueira (IFF) da fundação Oswaldo Cruz-Fiocruz, na época o Instituto Nacional da Puericultura. Depois surgiram novos bancos de leite, dando origem à ampla rede que o país possui atualmente (ROCHA *et al.*, 2016). A r-BLH-BR, fundada através do Ministério da Saúde e Fundação Oswaldo Cruz, é considerada uma das mais bem estruturadas do mundo e está estrategicamente distribuída nas 5 regiões do país. Diversos países se espelham nela para desenvolver suas redes, por ser umas das maiores já construídas (MILLANEZ, 2018).

Para a doação do leite materno, qualquer nutriz que não seja portadora de problemas de saúde, que tenha quantidade de leite que exceda as quantidades necessárias a seu filho e que se voluntarie para ordenhar e dar o seu leite excedente, pode contribuir com os BLH (BRASIL, 2006). De acordo com a RDC/ANVISA nº171 de 2006, os BLH não visam fins lucrativos, devem estar situados junto a uma maternidade ou hospital infantil e tem o dever de executar as etapas necessárias para que o leite doado chegue em boas condições aos bebês. Os BLH tem como intuito, ampliar as condições da atenção neonatal, aumentando a segurança e alimentar e nutricional de bebês. Além disso, suas ações são realizadas através do trabalho em rede, atuando na coleta, preparação, controle de qualidade e distribuição do leite pasteurizado para os bebês, em conjunto com o Sistema Único de Saúde (SUS). Desta forma, os BLHs auxiliaram na redução dos números de mortalidade infantil (BARROS *et al.*, 2018).

2.3 As alergias alimentares

A alergia alimentar (AA) é a uma resposta imunológica do organismo a certos alimentos, resultando em reações adversas que podem causar desconforto e incômodo,

prejudicando a qualidade de vida do portador, ou ainda, em casos mais graves, evoluir a óbito (OLIVEIRA *et al.*, 2018). As reações alérgicas tendem a aparecer em maior número durante a infância. Estima-se que as AA acometem cerca de 6 a 8% das crianças com idade até os 3 anos e cerca de 3% de adultos, com sintomas cada vez mais preocupantes. Os profissionais de saúde voltados para o público infantil afirmam que esse é um problema nutricional que tem evoluído muito nos últimos anos, afetando a saúde da população (POMIECINSKI *et al.*, 2017).

A reação alérgica acontece em duas fases: na fase de sensibilização e na fase em que se desencadeia a reação alérgica de fato. A fase de sensibilização começa com a exposição do organismo à substância potencialmente alérgica, neste momento o organismo formará anticorpos da Classe IgE, responsável por reconhecer uma substância considerada estranha. Em um próximo contato do corpo com a mesma substância, acontecerá a ativação dos mastócitos, que irão liberar mediadores químicos que despertarão os sintomas típicos da alergia (BERZUÍNO *et al.*, 2017). Outros tipos de reações que podem ocorrer são reações mistas, mediadas por IgE e hipersensibilidade celular, nas quais as manifestações se dão por meio de mecanismos mediados por IgE ligados à ação de citocinas pró-inflamatórias e Linfócitos T. E por último, as reações não mediadas por IgE, que não acontecem de forma imediata e constituem em uma sensibilidade mediada por células (SOLÉ *et al.*, 2018).

Estima-se que exista uma gama de alimentos que podem causar reações alérgicas. As substâncias alérgicas podem ser tanto partes constituintes dos alimentos, quanto estar presentes nos ingredientes que os compõem. Em grande parte dos casos, os alérgenos mais encontrados são proteínas, visto que são hidrossolúveis, resistentes a altas temperaturas e à ação dos ácidos e proteases, e por isso conseguem ser menos desgastados no trato gastrointestinal, desencadeando respostas alérgicas. (ARAÚJO *et al.*, 2019; BERZUÍNO *et al.*, 2017). Neste cenário, os alimentos descritos na literatura como os principais desencadeadores das AA são o ovo de galinha, amendoim, peixes, leite de vaca, crustáceos, trigo, leguminosas e soja (SOLÉ *et al.*, 2018).

2.4 Substâncias ocultas no leite humano

A primeira proximidade de um ser humano com um alérgeno pode acontecer através do leite materno. Assim, se a nutriz ingere um alimento que possui propriedades alergênicas, esse componente pode ser absorvido e excretado em seu leite, fato que pode elucidar a existência de alergias por alimentos em bebês com alimentação exclusiva pelo leite materno

(MARTÍN-MUÑOZ *et al.*, 2016). Entre os alérgenos citados na literatura que podem ser detectados no leite humano devido a ingestão da nutriz, estão componentes presentes no amendoim (SHOCKER *et al.*, 2017), no leite de vaca, no trigo e no ovo de galinha (MARTÍN-MUÑOZ *et al.*, 2016). Uma vez em contato com as substâncias alérgicas, o corpo desenvolve uma resposta imunológica na tentativa de expulsar essa substância, essa reação pode causar secreção de muco, espirros, coceira, tosse, broncoconstrição, produção de lágrimas, inflamação, vômito e diarreia (JEURINKA *et al.*, 2019).

O aparecimento de alergias alimentares em bebês deve ser avaliado individualmente. Inicialmente, é recomendado a exclusão de alimentos alergênicos, principalmente no caso de mães alérgicas, procurando substituir esses alimentos por similares, que não contenham propriedades alergênicas, e continuar evitando o consumo durante todo o período de lactação (ARAÚJO *et al.*, 2019).

Porém, além dos alimentos que causam reações alérgicas, existem substâncias que não tem essa propriedade, mas também são excretados através do leite materno, como o edulcorante Sacarina (BORSON *et al.*, 2019), a Cafeína (GONÇALVES *et al.*, 2016), o álcool (CHAVES *et al.*, 2018) e o refrigerante (LIMA *et al.*, 2016), que podem causar reações adversas no lactente e prejuízos à sua saúde como sonolência, diaforese, sono profundo, irritabilidade, fraqueza, peso fora da normalidade e em alguns casos, crises convulsivas (CHAVES *et al.*, 2018). Dessa forma, é indispensável que a alimentação das nutrizes seja monitorada e avaliada periodicamente, de forma a garantir que o leite oferecido esteja em qualidade adequada e não cause nenhum desconforto ou prejuízo à saúde dos bebês.

3 METODOLOGIA

O presente trabalho se classifica como uma pesquisa de campo do tipo qualitativa e descritiva. É descritiva porque irá caracterizar os hábitos alimentares das doadoras de leite materno. Apresenta características qualitativas e quantitativas buscando retratar a alimentação das doadoras através de um questionário e demonstrando o resultado em números reais. Além disso, parte do método indutivo, que é aplicado através de observações e averiguações que podem levar a respostas conclusivas (GIL, 2008).

De início, a pesquisa seria realizada de forma presencial com as doadoras, dentro do BLH, porém devido ao período da coleta de dados coincidir com a fase de enfrentamento à pandemia do COVID-19, este contato se tornou inviável. Como alternativa, fez-se necessário

a procura por Bancos de Leite Humano que possuíssem página no Instagram. Para a composição da amostra, foram feitas buscas na página do Instagram do BLH de Viçosa e análise de postagens e comentários com o objetivo de identificar e contatar doadoras para a pesquisa e ainda, obter indicações de outras nutrizes que fazem doação e que não seguem ou não interagem na a página. Desta forma, as participantes da página do Instagram, doadoras de leite materno e da cidade de Viçosa, Minas Gerais, foram convidadas a participar desta pesquisa.

Para a coleta de dados foi aplicado um Questionário de Frequência Alimentar (QFA), um instrumento que permite a avaliação alimentar de forma quali-quantitativa (CAMILO *et al.*, 2016), sendo, portanto, ideal para traçar o perfil alimentar das doadoras de leite materno desta amostra. Para sua aplicação, o formulário foi elaborado através do *Google Forms* e nele constou a apresentação do projeto, bem como seu objetivo, o termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) e as orientações de como deveriam ser preenchidas as questões, a fim de sanar possíveis dúvidas das participantes, que poderiam interferir nos resultados. Desta forma, as nutrizes responderam a frequência com que consomem determinados alimentos.

O QFA foi composto por 19 alimentos, dentre eles, 4 alimentos alergênicos (leite de vaca, ovo de galinha, amendoim e trigo) e 4 alimentos considerados prejudiciais à saúde de lactentes por ocasionar efeitos adversos, sintomas e prejuízo na qualidade de vida dos mesmos (café, álcool, refrigerantes, edulcorantes do tipo Sacarina). Os demais alimentos incluídos no questionário foram: arroz, verduras/legumes, feijão, carnes, frutas, azeite, suco natural, suco artificial, embutidos, doces e frituras. Ao final do QFA as participantes também responderam a uma questão discursiva que abordava sobre a exclusão de alimentos da dieta sem a orientação do profissional nutricionista durante a lactação. Além disso, o questionário permaneceu disponível durante do prazo de 20 dias.

Todas as entrevistadas precisaram concordar com o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) para prosseguir com as respostas. O critério de exclusão abrangeu somente as doadoras que não concordaram com o termo ou que não conseguiram responder o questionário no prazo, enquanto o de inclusão englobou as doadoras maiores de 18 anos. Para a composição da amostra, foram enviadas mensagens por meio do aplicativo Instagram para todas as mulheres identificadas como doadoras, com a finalidade de alcançar uma amostra significativa, baseando-se nos dados fornecidos no site da Fiocruz, acerca da quantidade mensal de doadoras. Assim, a amostra foi composta por 34 nutrizes que responderam o questionário no período compreendido entre o dia 15 de março e 5 de abril de 2021.

Neste contexto, as informações obtidas foram tabuladas e apresentadas na forma de tabelas e gráficos utilizando-se o programa *Software Excel 2010*®, descrevendo quais alimentos inadequados para consumo durante o período de lactação foram frequentemente consumidos pelas doadoras. Esses resultados foram utilizados para a elaboração de uma cartilha explicativa, que foi enviada para as participantes, de forma a demonstrar quais alimentos devem ser evitados durante o período do aleitamento, contribuindo para uma melhor qualidade e segurança do leite oferecido e conseqüentemente melhorando a saúde dos bebês que o consumirem.

4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

O trabalho contou com a participação de 34 mulheres doadoras de leite materno residentes na cidade de Viçosa-MG. Destas, todas são maiores de 18 anos conforme critério de inclusão e doadoras para um único BLH. Além disso, todas as participantes declararam aceitar participar do estudo por meio da assinatura ao termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE). De acordo com informações contidas no site da Rede Brasileira de Bancos de Leite Humano (r-BLH-BR), Viçosa contava com 34 doadoras de leite materno no mês de março de 2021 e 44 doadoras no mês de abril de 2021 (FIOCRUZ, 2021).

4.1 Alimentos consumidos e sua frequência

Com relação aos alimentos que compõem importantes refeições da alimentação diária dos brasileiros, como almoço e jantar (IBGE, 2019), a maioria das participantes relataram consumir arroz (58,8%), feijão (26,5%), carnes (67,6%) e legumes e/ou verduras (50%) duas vezes ao dia (Tabela 1). Estes alimentos fazem parte de importantes grupos alimentares, sendo essenciais para a nutrição adequada em todas as fases da vida, pois são fonte de carboidratos, proteínas, fibras, vitaminas e minerais e devem ser consumidos diariamente. Desta forma, vão auxiliar no bom estado nutricional da nutriz e conseqüentemente do lactente (BRASIL, 2014).

Nesse sentido, os achados deste estudo são compatíveis com os de Pereira (2020) que, em uma pesquisa realizada com 12 nutrizas residentes de uma localidade rural da Amazônia, mostrou resultados semelhantes em relação à presença de arroz, verduras/legumes e carne nas refeições de suas participantes. Porém, é importante ressaltar que houve diferenças

nos tipos de carne e verduras/legumes, devido ao contexto no qual estão inseridas. As nutrizes do estudo de Pereira relataram consumir em grande maioria o peixe e os vegetais nativos da região, enquanto as nutrizes deste estudo tem acesso a uma variedade maior de carnes e vegetais. Em contrapartida, as refeições das nutrizes amazonenses costumam conter mais farinha e raramente conter feijão, devido à dificuldade de aquisição.

Tabela 1: Frequência alimentar das nutrizes doadoras de leite materno com base no QFA

Alimentos	Frequência (%)					
	1 x dia	2 x dia	3 x dia	Semana	Mês	Raro/Nunca
Arroz	29,4	58,8	0	8,8	0	2,9
Verduras/Legumes	29,4	50	5,9	14,7	0	0
Feijão	26,5	52,9	0	11,7	0	8,8
Carnes	14,7	67,6	0	17,6	0	0
Frutas	17,6	29,4	35,3	14,7	0	0
Azeite	29,4	23,5	5,9	14,7	2,9	23,5
Suco natural	20,6	5,9	8,8	44,1	8,8	11,8
Suco artificial	2,9	0	0	11,8	11,7	73,5
Embutidos	5,9	2,9	2,9	32,4	8,7	47,1
Doces	20,6	0	2,9	50	2,9	23,5
Frituras	5,9	2,9	0	41,2	14,7	35,3

Fonte: Dados da pesquisa (2021)

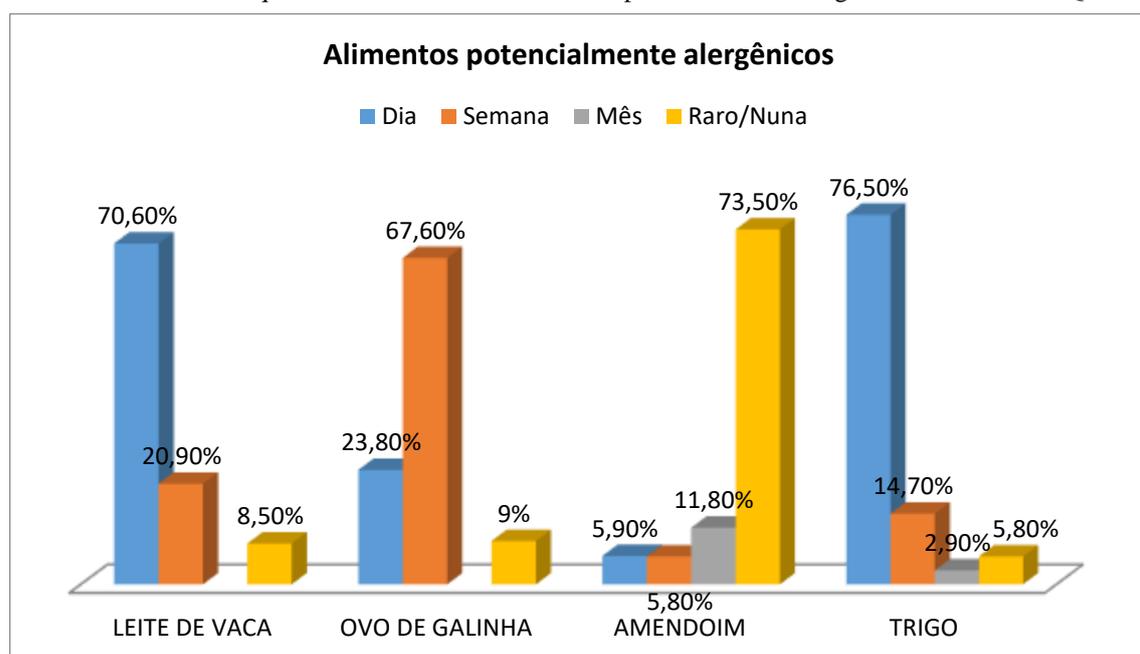
No que diz respeito ao consumo de frutas, três vezes ao dia ou mais foi a opção que mais se destacou (35,3%). Foi observado um consumo semanal de suco natural (44,1%), doces (50%) e frituras (41,2%). Os alimentos menos consumidos e enquadrados na opção raramente ou nunca foram o suco artificial (73,5%) e os alimentos embutidos (47,1%). O único alimento consumido pela maioria com a frequência de uma vez ao dia foi o azeite (29,4%). Em concomitância a este estudo, resultados semelhantes em relação às frutas e a legumes/verduras foram encontrados por Santos (2017) em um estudo realizado com lactantes em Porto Alegre. Os registros alimentares do estudo de Santos mostravam que 40% da energia obtida era proveniente destes alimentos no período da coleta de dados, porém no período do puerpério houve um maior consumo de alimentos ultraprocessados, seguido de alimentos processados e por últimos alimentos *in natura* ou minimamente processados.

O alto consumo de alimentos ultraprocessados por mulheres que estão em período de lactação pode estar relacionado à deficiência de Vitamina E, representando uma composição deficiente do leite materno oferecido, já que esta é uma vitamina de extrema importância para o recém-nascido e que aparece em níveis mais elevados no colostro (AMORIM, 2020). Comparando com o consumo de alimentos *in natura*, o consumo de alimentos ultraprocessados pelas nutrizes foi relativamente baixo, estando de acordo com o preconizado no Guia Alimentar para a população brasileira. Os alimentos *in natura* ou minimamente processados são ideais para prover uma alimentação adequada, saudável e rica nutricionalmente, o que irá contribuir para a saúde da nutriz e do bebê (BRASIL, 2014).

4.2 Alimentos potencialmente alergênicos e alimentos sintomáticos

No que concerne aos alimentos descritos na literatura como potencialmente alergênicos e capazes de serem excretados através do leite materno (Gráfico 1), a maioria das entrevistadas afirmaram consumir leite de vaca todos os dias (70,6%), tendo a maioria consumido uma vez ao dia (29,4%). Para o ovo de galinha foi observado pela maioria um consumo semanal (67,6%). Por outro lado, o amendoim a opção mais escolhida foi raramente ou nunca (73,5%). O último alimento apresentado nesta categoria foi o trigo, onde estavam incluídos farelos, pães, biscoitos, bolos, salgados e macarrão. Foi observada a prevalência do consumo diário (76,5%), sendo mais comum a ingestão duas vezes ao dia (38%).

Gráfico 1: Frequência do consumo de alimentos potencialmente alergênicos com base do QFA



Fonte: Dados da pesquisa (2021)

Neste cenário, a Proctolite (PCIPA), a Enteropatia (EPIPA) e a Enteocolite (FPIES), são hipersensibilidades alimentares do tipo reação mediada por célula e induzidas por proteínas alimentares geralmente relatadas em lactentes sob aleitamento materno exclusivo. Os sintomas da PCIPA são a má progressão ponderal; vômitos intervalados; letargia; diarreia com presença de sangue e acompanhada de cólica. Os portadores de EPIPA apresentam sintomas como diarreia constante acompanhada de má absorção pelo intestino, déficit de crescimento e saciedade precoce. Por outro lado, a FPIES se manifesta por vômitos, diarreia hemética, distensão abdominal, desidratação, prostração e redução da pressão arterial, com necessidade de internação hospitalar (PRELHAZ, 2019; RIBEIRO, 2020; COSTA, 2019).

As duas primeiras se manifestam ainda nas primeiras semanas de vida do bebê, podendo o aparecimento postergar até o sexto mês, enquanto a FPIES geralmente aparece no primeiro ou segundo ano de idade. As proteínas desencadeadoras da PCIPA e da EPIPA estão presentes no leite de vaca e na soja e no caso da FPIES nestes dois alimentos e também no ovo e são transmitidas através do leite materno quando consumidas pela lactante. No entanto, a reação desaparece de forma gradual após a cessação do agente mobilizador da dieta materna (PRELHAZ, 2019; RIBEIRO, 2020; COSTA, 2019).

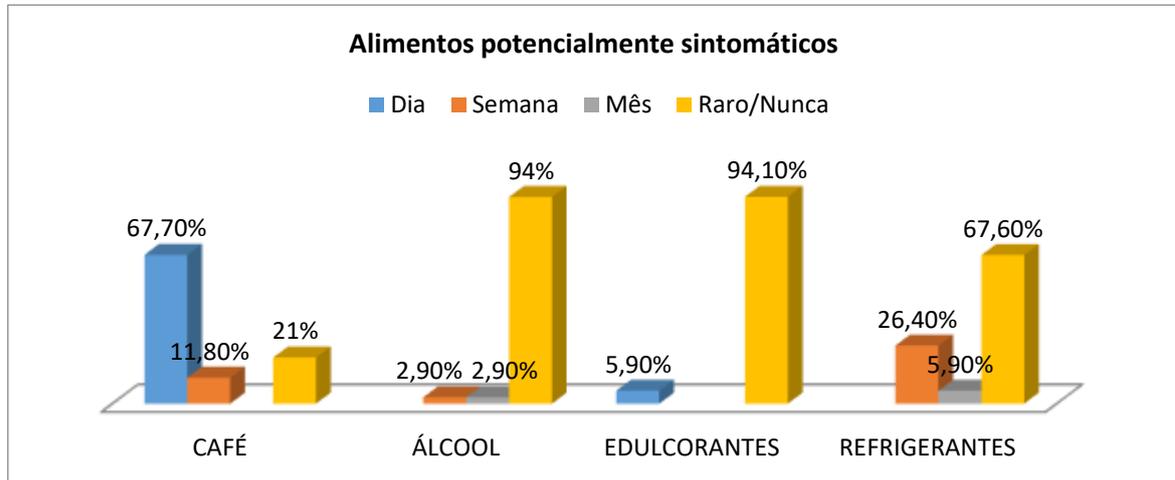
Além disso, há também a alergia a proteína do leite de vaca (APLV), que na maioria dos casos surge nos primeiros meses de vida, por meio da ingestão do leite de vaca pelo lactente ou pela nutriz. Sua sintomatologia não se difere das demais alergias alimentares (vômitos, diarreia sanguinolenta, dores abdominais, constipação e manifestações na pele). A forma mais eficaz de tratamento é a suspensão do leite de vaca da dieta e de outros alimentos alergênicos (FRANÇA, 2020; SANTIN, 2018).

Entre os alimentos alergênicos, o amendoim está descrito como um dos mais comuns e com reações alérgicas mais graves. A reação alérgica atribuída a ele pode estar associada aos demais alimentos alergênicos como ovos, leite de vaca e trigo. Por isso, as lactantes, ao consumir esses alimentos precisam estar atentas à sintomas como vômitos, diarreia aguda, vermelhidão ou prurido ao redor do ânus, distensão abdominal, urticária, eczema, dermatite, edema na laringe e irritação pulmonar no lactente (JEURINK, 2019; MANDAL, 2019).

Quanto ao consumo de alimentos capazes de desenvolver sintomas, efeitos adversos e consequentes prejuízos na qualidade de vida de bebês lactentes devido à ingestão pela nutriz como o Café, o álcool, edulcorantes do tipo Sacarina e refrigerantes. O café aparece como o único alimento consumido pela maioria todos os dias (67,7%), sendo que a maior parte das participantes o consumiram uma vez ao dia (32,4%). Quase a totalidade das doadoras

escolheram a opção raramente ou nunca para o álcool (94%) e para os edulcorantes (94,1%). No que se refere ao refrigerante, também foi escolhida a alternativa raramente ou nunca (67,6%) pela maioria das participantes (Gráfico 2).

Gráfico 2: Frequência do consumo de alimentos potencialmente sintomáticos com base no QFA



Fonte: Dados da pesquisa (2021)

Nesse cenário, o consumo de café foi apontado por Aimee *et al.* (2018), em resultado primário, como possível causador de alteração no sono, alteração no comportamento alimentar e retardo no desenvolvimento do bebê, indicando que o café não é um alimento indicado para o período de amamentação. Em relação ao consumo de álcool observado neste estudo, um resultado contraposto foi encontrado por Neves (2018), que mostrou que 76% das lactantes consumiam bebidas alcoólicas e que a maioria já consumia desde a gestação. O álcool pode diminuir a produção do leite materno e provocar alterações palatáveis e olfativas, o que pode desencadear o desmame precoce. No lactente, a substância pode causar diaforese, fraqueza, má progressão ponderal, sonolência, prejuízo na coordenação motora, choro frequente e irritabilidade (FERNANDES, 2020; CHAVES *et al.*, 2018).

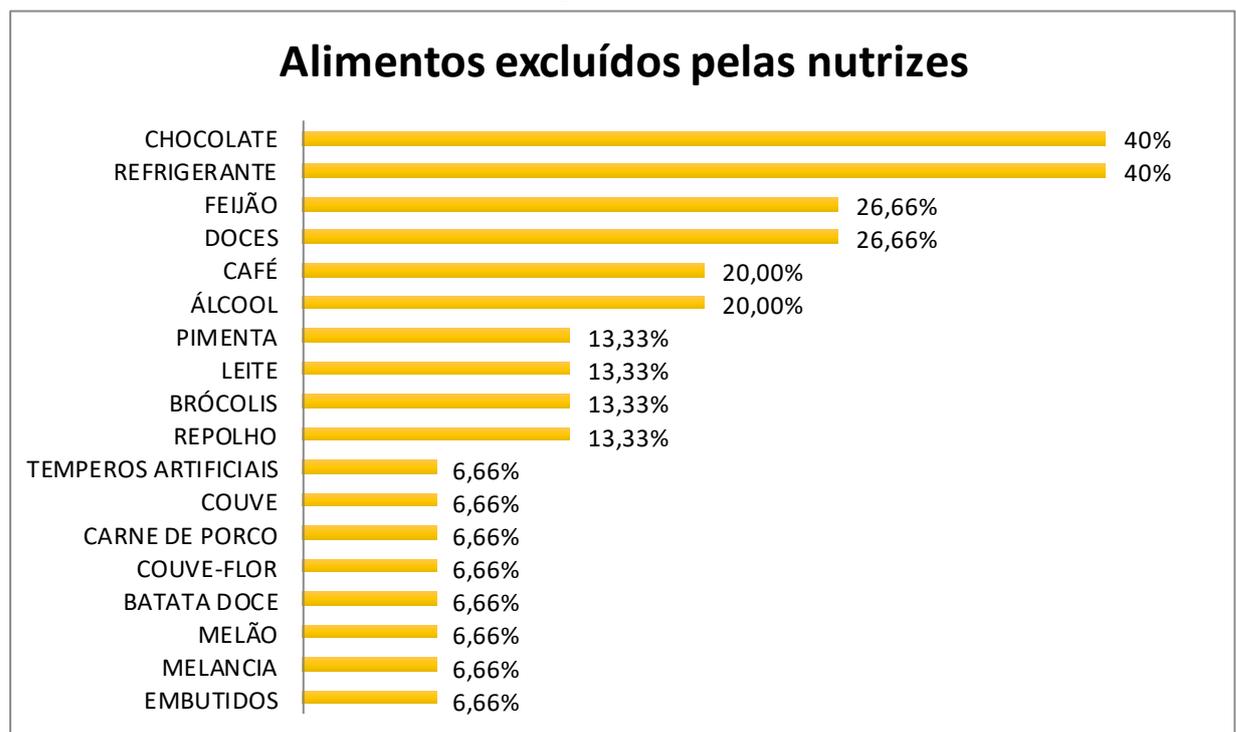
O refrigerante também parece ter efeito prejudicial, pois é um possível causador de cólicas abdominais em bebês amamentados e por ser um alimento de baixa qualidade nutricional, deve ser evitado. Além disso, os refrigerantes à base de cola contém Cafeína e as versões Diet são em larga escala adoçados com edulcorantes do tipo Sacarina (LIMA *et al.*, 2016; LOPES *et al.*, 2018). Por fim, os edulcorantes do tipo Sacarina devem ser evitados durante gestação e lactação, pois podem ser transmitidos para o feto e para o recém-nascido e causar reações adversas (BORSON, 2019).

Nesse sentido, é notável a presença de estudos relatando a ocorrência de reações alérgicas e sintomatologia provenientes dos alimentos, porém são poucos os trabalhos relatando quais desses alimentos e quais suas quantidades são absorvidas e excretadas através do leite materno. Além disso, a maioria destes trabalhos foram testados através de outros métodos que não a alimentação das nutrizes. Em decorrência deste fato, na busca por artigos semelhantes de estudos sobre alimentação da lactante, foram encontrados poucos resultados que pudessem ser comparados com os da presente pesquisa, como já elucidado anteriormente por Alves *et al.* (2018). Resultado também observado por Ferreira *et al.* (2018), em um estudo sobre nutrizes doadoras de leite materno.

4.3 Alimentos Dispensados

Das 34 nutrizes entrevistadas, 15 relataram ter excluído algum tipo de alimento da dieta durante o período de lactação sem orientação de um profissional, conforme demonstrado no gráfico 3. Os alimentos mais evitados foram citados foram: chocolate (40%), refrigerante (40%), feijão (26,66%), doces (26,66%), café (20%) e álcool (20%). O motivo apontado para a exclusão foi por acreditarem que esses alimentos trariam prejuízos para a saúde do bebê como flatulência e cólicas abdominais.

Gráfico 3: Alimentos excluídos pelas lactantes sem orientação nutricional



Fonte: dados da pesquisa (2021)

Estudos anteriormente realizados com lactantes por Guilherme (2020) e Soares (2020), evidenciam resultados semelhantes em relação a frutas ácidas, leite de vaca, feijão, café, carne de porco, chocolates, bebidas alcoólicas e bebidas gaseificadas como alimentos que devem ser evitados na opinião das nutrizes. Dos alimentos citados pelas entrevistadas, foram encontradas evidências do surgimento de alergias e sintomatologia somente sobre leite de vaca, café, álcool, refrigerante e chocolate (RIBEIRO, 2020; AIMEE, 2018; CHAVES, 2018).

Algumas participantes relataram ter efetuado a exclusão de alguns alimentos e posteriormente tê-los incluído na alimentação novamente, por não alcançar os resultados esperados. Nesse contexto, não foram encontradas evidências científicas sobre efeitos prejudiciais à saúde do lactente com a ingestão de frutas, verduras e legumes pela lactante. O consumo variado e em quantidade adequada destes alimentos é importante e apontado como não prejudicial ao período (LIMA *et al.*, 2016)

Além disso, o período de lactação exige uma alimentação adequada, balanceada e saudável para garantir a obtenção de nutrientes em níveis apropriados. Desta forma, se torna indispensável que as nutrizes procurem orientação nutricional. Dietas de exclusão, quando realizadas de maneira equivocada podem acarretar em carências nutricionais relevantes que podem comprometer a saúde da nutriz e do lactente. Neste sentido, as alergias alimentares e sensibilidades atribuídas a alimentos, devem ser primeiramente diagnosticadas para que se possa optar pelas dietas de exclusão de maneira segura, pois apesar da composição de macronutrientes do leite materno estar mantida, o mesmo não ocorre com a composição de micronutrientes, que dependem muito da dieta da nutriz (MARANGONI *et al.*, 2016).

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Este estudo pretendeu esclarecer questões relacionadas às alergias alimentares provenientes da alimentação da nutriz que podem causar declínio da saúde dos lactentes. Os relatos aqui registrados evidenciam uma amostra que se preocupa com sua alimentação, apresentando certo conhecimento sobre alimentação, uma vez que deram preferência aos alimentos naturais e minimamente processados e baixa ingestão de alimentos ultraprocessados. Porém, alguns alimentos dispensados devido a elas os julgarem como inadequados são alimentos importantes, que precisam fazer parte da dieta dessas mulheres e que não representam nenhum risco para a saúde.

No entanto, alguns alimentos alergênicos estão presentes e são consumidos em alta quantidade, podendo ser prejudiciais à saúde de lactentes. Analisando o fato da preocupação com a alimentação e a exclusão de itens, mas não de alérgenos alimentares e alimentos sintomáticos, entende-se que há uma falta de conhecimento sobre o assunto por esse público. Este fato reforça a hipótese e objetivos propostos neste estudo, que mostrou o quanto se faz necessária a busca por orientação nutricional neste período, garantindo assim o aporte nutricional da nutriz e a saúde e qualidade de vida do lactente.

Este estudo se limitou a estudar o perfil alimentar de nutrizes doadoras de leite materno da cidade de Viçosa-MG, de forma a demonstrar a existência de alimentos que possam ser inadequados para o período de lactação. Como dificuldades para este estudo é possível citar o fato de que não foram encontrados artigos que descrevessem as quantidades e tamanhos das porções capazes de desencadear reações nos lactentes, e acredita-se que isso se deve ao fato de haver uma variabilidade individual. Além disso, foi notada uma escassez de estudos voltados ao perfil alimentar de nutrizes e de alimentos contendo substâncias prejudiciais com a capacidade de serem absorvidas e excretadas através do leite materno. Assim, sugere-se novos estudos voltados ao tema, bem como o estudo de alimentos que contenham estas substâncias e suas diversas concentrações, de forma a ampliar os horizontes de conhecimento nessas áreas.

REFERÊNCIAS

AIMEE; M. C.; SUMEDHA, B.; BROWN, L. J.; JAMES, S. S.; FU, C. Y.; Effects of maternal caffeine consumption on the breastfed child: a systematic review. **Systematic Review. Collection**. P. 39-40, 2018. Disponível em: <<https://smw.ch/article/doi/smw.2018.14665>>. Acessos em: 29 de abr.2021.

ALVES, C. M. M.; SALVIANO, A. F.; FERNANDES, B. L.; CARIOCA, F. A. A.; AZEVEDO, V. D. Alterações alimentares de nutrizes durante a amamentação. **Nutrición clínica y dietética hospitalaria**, ISSN 0211-6057, Vol. 38, Nº. 4, 2018, págs. 49-56 Disponível em: <<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6831549>>. Acessos em: 29 de abr. 2021.

AMORIM, N. C. M. **Influência do consumo de alimentos ultraprocessados em indicadores nutricionais de vitamina E de mulheres lactantes**. 2020. 73f. Dissertação (Mestrado em Nutrição) - Centro de Ciências da Saúde, Universidade Federal do Rio Grande do Norte, Natal, 2020. Disponível em: <<https://repositorio.ufrn.br/handle/123456789/30037>>. Acessos em: 28 de abr. 2021.

ARAÚJO, L. C. S.; TORRES, S. F. R.; CARVALHO, M. Alergias alimentares na infância: uma revisão da literatura. **Rev. UNINGÁ**, Maringá, v. 56, n. 3, p. 29-39, jul/set. 2019. Disponível em: <<http://revista.uninga.br/index.php/uninga/article/view/2147/2013>>. Acessos em: 10 de out. 2020.

BARROS, M. S.; ALMEIDA, J. A. G.; RABUFFETTI, A. G. Rede Brasileira de Bancos de Leite Humano: uma rede baseada na confiança. **Reciis – Rev. Eletron. Comun. InfInov Saúde**. 2018 abr.-jun.;12(2): 125-33. Disponível em: <<https://www.reciis.icict.fiocruz.br/index.php/reciis/article/view/1253>>. Acessos em: 08 de out. 2020.

BERZUINO, M. B.; FERNANDES, R. C. S.; LIMA, M, A.; MATIAS, A. C. G.; PEREIRA, I. R. O. Alergia alimentar e o cenário regulatório no Brasil. **Rev. Eletr. Farm.**, v. 14, n. 2, p. 23-36, 2017. Disponível em: <<https://www.revistas.ufg.br/REF/article/view/43433/pdf>>Acessos em: 10 de out. 2020.

BORSON, L. A. M. G.; MARTINS, F. L.; COMUNE, A. C.; JUNIOR, L. R. G.. A exposição de substâncias na gestação e lactação. **Revista Saúde em Foco**. Edição nº11- Ano:2019.Disponível em: <https://portal.unisepe.com.br/unifia/wp-content/uploads/sites/10001/2019/06/055_A-exposi%C3%A7%C3%A3o-de-subst%C3%A2ncias-na-gesta%C3%A7%C3%A3o-e-lacta%C3%A7%C3%A3o-609_a_620.pdf>. Acessos em: 05 de out. 2020.

BRASIL, Ministério da Saúde. Agência Nacional de Vigilância Sanitária. **Resolução-rdc nº 171, de 4 de setembro de 2006**. Dispõe sobre o Regulamento Técnico para o funcionamento de Bancos de Leite Humano. Brasília, 2006. Disponível em: <https://bvsms.saude.gov.br/bvs/saudelegis/anvisa/2006/res0171_04_09_2006.html>. Acessos em: 10 de out. 2020.

BRUXEL, R.; SICA, C. D. Análise de proteína e micronutrientes em amostra de leite humano. **Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento**, São Paulo.v. 13. n. 78. p.194-201. Mar./Abril. 2019. ISSN 1981-9919. Disponível em: <<http://www.rbone.com.br/index.php/rbone/article/view/909/662>>. Acessos em:12 de out. 2020.

CAMILO, V.M.A.; NUNES, F.F.V.; SILVA, D.F.; SILVA, I.M.M.; OLIVEIRA, F. F.; SANTANA, J. M. Desenvolvimento de questionário de frequência alimentar para população adulta residente em Santo Amaro, Bahia, Brasil. **Demetra**; 2016; 11(1); 195-209. Disponível em: <<https://www.epublicacoes.uerj.br/index.php/demetra/article/view/18460>>. Acessos em: 21 de out. 2020.

CHAVES, A. C. M.; CHAVES, R. G.; RESENDE, B. A. S. Uso de álcool durante a amamentação: um estudo de revisão. **Rev. Ped. SOPERJ**. 2018; 18 (1): 16-22. Disponível em: <http://revistadepediatriasoperj.org.br/detalhe_artigo.asp?id=1042>. Acessos em: 11 de out. 2020.

COSTA, Y. H. M.; GONÇALVES, L. G.; MIYAKAWA, D. T.; ROSÁRIO, C. S.; SILVA, D. C. C.; RIEDI, C. A.; FILHO, N. A. R.; NETO, H. J. C. Síndrome de Enterocolite Induzida por Proteína Alimentar (FPIES): um novo diagnóstico diferencial para a alergia alimentar.

Arquivo de Asma, Alergia e Imunologia. vol. 3, N° 3, 2019. Disponível em: <http://aaai-asbai.org.br/audiencia_pdf.asp?aid2=732&nomeArquivo=v3n3a03.pdf&ano=2015>. Acessos em: 29 de abr. 2021.

FERNANDES, A. I. A.; Percepções e consumo de alcoólicas em mulheres lactantes em São Tomé e Príncipe. **U. Porto**. 2020. Disponível em: <<https://repositorio-aberto.up.pt/handle/10216/129156>>. Acessos em: 29 de abr. 2021.

FERREIRA, L. B.; NEA, I. T. O.; SOUSA, T. M.; SANTOS, L. C. Caracterização nutricional e sociodemográfica de lactantes: uma revisão sistemática. **Ciência e Saúde Coletiva**, v. 23, n. 2, p. 437-448, 2018. Disponível em: <https://www.scielo.br/scielo.php?pid=S1413-81232018000200437&script=sci_abstract&tlng=pt>. Acessos em: 29 de abr. 2021.

FIOCRUZ, Rede Global de Bancos de Leite Humano. **Banco de Leite Humano do Hospital São Sebastião**, maio de 2021. Disponível em: <<https://rblh.fiocruz.br/banco-de-leite-humano-do-hospital-sao-sebastiao>>. Acessos em: 29 de mai. 2021.

FONTES, R. R. S.; FILHO, R. R.; MORAES, D. M.; MELO, B. C. O.; SANTIAGO, F. A. O.; SANTIAGO, A. K. A.; BOÁS, D. P.; ARAGÃO, F. B. A. Avaliação da rede de Banco de Leite Humano do estado do Maranhão. **Revista UNINGÁ**, Maringá, v. 55, n. 3, p. 111-118, jul./set. 2018. Disponível em: <<http://revista.uninga.br/index.php/uninga/article/view/2128>>. Acessos em: 05 de out. 2020.

FRANÇA, T.; ALMEIDA, B. **Diretrizes e uso da Tecnologia para Implantação de Produção de Refeições Livres de Alérgenos para Pacientes Hospitalares com APLV**. (MONOGRAFIA) Faculdade Laboro, Brasília-DF, 2020. Disponível em: <<http://repositorio.laboro.edu.br:8080/jspui/handle/123456789/69>>. Acessos em: 29 de abr. 2021.

GIL, A. C. **Como elaborar projetos de pesquisa**. 4. ed. São Paulo: Atlas, 2008.

GONÇALVES, R. M.; GOÇALVES, J. R. Metais Pesados e sua presença em Leite Humano. **Revista Processos Químicos**. Jan/Jun de 2016. Disponível em: <http://ojs.rpqsenai.org.br/index.php/rpq_n1/article/view/346>. Acessos em: 11 de out. 2020.

GUILHERME, J. M.; VARGAS, E. D.; MARTINS, G. B. S.; VAZ, C. H. G. J.; OLIVEIRA, J. F. D. Conhecimento das puérperas sobre a cólica no recém nascido. **Revista Científica da Saúde**, vol. 2, nº 1, Bagé-RS, 2020. Disponível em: <<http://revista.urcamp.tche.br/index.php/revistasaude/article/view/3122>>. Acessos em: 28 de abr. 2021.

IBGE, Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística – IBGE. **Pesquisa de orçamentos familiares 2017-2018: primeiros resultados**. Rio de Janeiro: IBGE, 2019. 69 p.

JEURINKA, P. V.; KNIPPINGA, B. K.; WIENSA, B. F.; BARAŃSKA, C. K.; STAHLA, B.; GARSSENA, B.; KROLAK-OLEJNIK, B. Importance of maternal diet in the training of the infant's immune system during gestation and lactation. **Critical Reviews in food science and Nutrition**, 2019, vol. 59, n° 8, 1311-1319. Disponível em:

<<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29393671/>>. Acessos em: 11 de out. 2020.

LIMA, M. M. L.; SILVA, T. K. R.; TSUPAL, P. A.; MELHEM, A. R. F.; BRECAILLOO, M. K.; SANTOS, E. F. A influência de crenças e tabus alimentares na amamentação. **O mundo da saúde**. vol. 40, n. 2, p. 221-229, 2016. Disponível em:

<<https://pesquisa.bvsalud.org/bvsms/resource/pt/mis-37814>>. Acessos em: 29 de abr. 2021.

LOPES, E. D. S.; COSTA, M. C.; PASCOAL, D. R. C. O refrigerante e seus componentes: os efeitos ao organismo humano. **ANAIS-21° SEMOC**. Salvador, 22 a 26 de outubro de 2018/ISSN 2448-1858/2102. Disponível em:

<<http://ri.ucsal.br:8080/jspui/handle/prefix/1230>>. Acessos em: 21 de jun. 2021 .

MANDAL, A.; Amamentação e alergias. **Reviewed by April Cashin-Garbutt-MA**, fevereiro, 2019. Disponível em: <[https://www.news-medical.net/health/Breastfeeding-and-Allergies-\(Portuguese\).aspx](https://www.news-medical.net/health/Breastfeeding-and-Allergies-(Portuguese).aspx)>. Acessos em: 29 de abr. 2021.

MARANGONI, F.; CETIN, I.; VERDUCCI, E.; CANZONE, G.; GIOVANINI, M.; SCOLLO, P.; CORSELLO, G.; POLI.A. Maternal diet and nutrient requirements in Pregnancy and breastfeeding. An Italian consensus document. **Nutrients**. vol. 8, n. 10, p. 629, 2016.

Disponível em: <<https://www.mdpi.com/2072-6643/8/10/629>>. Acessos em: 29 de abr. 2021.

MARTÍN-MUÑOZ, F.; PINEDA, G.; GARCÍA PARRADO, D. GUILLÉN, D. RIVERO, T. BELVER, S. QUIRCE. Food allergy in breastfeeding babies. Hidden allergens in human Milk. **Institution where the work was carried out**: Department of Allergy, Hospital La Paz Health Research Institute (IdiPAZ), Madrid, Spain. *Eur Ann Allergy Clinimmuno*. Vol. 48, n 4, 123-128, 2016. Disponível em: <<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/27425167/>>. Acessos em: 05 de out. 2020.

MILLANEZ, A. R. **Cobertura de Bancos de Leite Humano no Brasil:atendimento da necessidade dos recém-nascidos com baixo peso por leite humano doado,porregião,de 2011 a 2016**. (Tese) Mestrado. Universidade Federal do Rio Grande do Sul. Porto Alegre, 2018. Disponível em:

<<https://www.lume.ufrgs.br/bitstream/handle/10183/184322/001077857.pdf?sequence=1&isAllowed=y>>. Acessos em: 08 de out. 2020.

MINISTÉRIO DA SAÚDE: **Guia Alimentar para População Brasileira** promovendo a alimentação saudável. Normas e manuais técnicos: Brasília, 2014. 5) BRASIL. Lei 11.346 / 2006.

NEVES, R. C. O. C. **Avaliação do consumo de alcoóis e fatores aassociados em mulheres em idade fértil, grávidas e lactantes no distrito de Cantagalo, São Tomé e Príncipe**. Faculdade de Ciências das Nutrição e alimentação. Universidade do Porto. 2018. Disponível:

<<https://repositorioaberto.up.pt/bitstream/10216/113882/2/277144.pdf>>. Acessos em: 29 de abr. 2021.

OLIVEIRA, A. R. V.; PIRES, T. O.; NASCIMENTO, L. P. C.; GONÇALVES, J. E. M.; NOGUEIRA, A. T. B.; ROLIM, L. B. F. Alergia alimentar: Prevalência através de estudos epidemiológicos. **Revista de Ciências da Saúde Nova esperança**. Vol. 16, num. 1, abr/2018. Disponível em: <<http://revistanovaesperanca.com.br/index.php/revistane/article/view/25/110>>. Acessos em: 10 de out. 2020.

PAZINATO, T. F. F.; ALMEIDA, S. G. **Dificuldades no início do aleitamento materno: o papel do Nutricionista nos Bancos de leite Humano**. (Tese) Mestrado. Centro universitário de Brasília-UniCEUB. Brasília, 2018. Disponível em: <<https://repositorio.uniceub.br/jspui/bitstream/235/12596/1/21505122.pdf>>. Acessos em: 08 de out. 2020.

PEREIRA, N. L. Saberes e práticas alimentares de gestantes e lactantes ribeirinhas no contexto amazônico. **FIOCRUZ- Fundação Oswaldo Cruz**. Manaus-AM. 2020. Disponível em: <<https://www.arca.fiocruz.br/handle/icict/41053>>. Acessos em: 29 de abr. 2021. POF, Pesquisa de Orçamentos Familiares 2008-2009. Rio de Janeiro, 2010.

POMIECINSKI, F.; GUERRA, V. M. C. O.; MARIANO, R. E. M.; LANDIM, R. C. S. L. Estamos vivendo uma epidemia de alergia alimentar? **Revista Brasileira em promoção da saúde**. Fortaleza, vol. 30. N. 3, p. 1-3, jul-set., 2017. Disponível em: <<https://periodicos.unifor.br/RBPS/article/view/7080/pdf>>. Acessos em: 10 de out. 2020.

PRELHAZ, C.; SOKOLOVA, A.; ESCOBAR, C.; MONIZ, M.; NUNES, P.; ABADESSO, C.; LOUREIRO, H.; Proctocolite induzida por proteína alimentar em lactente sob aleitamento materno exclusivo. **Revista Portuguesa de Imunoalergologia**. vol. 27, n. 1, p. 55-59. 2019. Disponível em: <<https://repositorio.hff.min-saude.pt/bitstream/10400.10/2207/1/RPImu.pdf>>. Acessos em: 29 de abr. 2021

RIBEIRO, A. L.; CEIA, A. L. M.; CARVALHO, S. R. SUDRÉ, R. P. C.; SECCO, A. M. GRECCO, M. B.; JUNQUEIRA, J. C. F. Enteropatia como manifestação de alergia alimentar. **Residência Pediátrica-a revista do pediatra**. Relato de caso. vol. 10, n. 3-79. 2020. Disponível em: <<http://residenciapediatrica.com.br/detalhes/606/enteropatia%20como%20manifestacao%20e%20alergia%20alimentar>>. Acessos em: 29 de abr. 2021.

ROCHA, A. T. S.; IRA, A. Y. A.; MALTA, D. G. B.; LEITÃO, L. P.; MENDES, C. K. T. T. A importância dos Bancos de leite humano na garantia do aleitamento materno. **Rev. Ciênc. Saúde Nova Esperança**, vol. 14, n. 2. Dez. 2016. Disponível em: <<http://revistanovaesperanca.com.br/index.php/revistane/article/view/85>>. Acessos em: 05 de out. 2020.

SANTIN, C.; AMARAL, G. S.; GELINSKI, J. L. N. Alergia à proteína do leite de vaca (APLV). **Anuário Pesquisa E Extensão Unoesc Videira**, vol. 3, e19914. 2018. Disponível

em: <<https://unoesc.emnuvens.com.br/apeuv/article/view/19914>>. Acessos em: 29 de abr. 2021.

SANTOS, D. A.; **Consumo alimentar das mães no período de aleitamento materno e aleitamento materno exclusivo até o sexto mês de vida do lactente.** (Trabalho de conclusão de curso) Universidade federal do Rio Grande do Sul. Faculdade de Medicina. Curso de Nutrição. 2017. Disponível em: <<https://lume.ufrgs.br/handle/10183/188646>>. Acessos em: 29, de abr. 2021.

SANTOS, P. P.; SCHEID, M. M. A. Importância do aleitamento materno exclusivo nos primeiros seis meses de vida para a promoção da saúde da mãe e bebê. **J Health Sci Inst.** vol. 37, n. 3, p. 276-80, 2019. Disponível em: <https://www.unip.br/presencial/comunicacao/publicacoes/ics/edicoes/2019/03_jul-set/15V37_n3_2019_p276a280.pdf>. Acessos em: 06 de out. 2020.

SAQUETI, B. H. F.; ALVES, E. S.; CASTRO, M. C.; LOPES, A. P.; JÚNIOR, O. O. S.; VISENTAINER, J. V. Revisão sobre as vitaminas presentes no leite materno. **XI EPCC**, Encontro Internacional de produção científica. 29 e 30 de out. 2020. Disponível em: <<http://rdu.unicesumar.edu.br/bitstream/123456789/3985/1/BRUNO%20HENRIQUE%20FI GUEIREDO%20SAQUETI.pdf>>. Acessos em: 17 de out. 2020.

SCHOCKER, F.; SCHARF, A.; KULL, S.; JAPPE, U. Detection of the Peanut Allergens Ara h 2 and Ara h 6 in Human Breast Milk: Development of 2 Sensitive and Specific Sandwich ELISA Assays. **International Archives of allergy and immunology.** vol. 174, num. 1, p. 17-25, 2017. doi: 10.1159/000479388. Epub 2017 Sep 27. Disponível em: <<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28950267/>>. Acessos em: 10 de out. 2020.

SILVA, C. M.; PELLEGRINELLI, A. L. R.; PEREIRA, S. C. L.; PASSOS, L. R.; SANTOS, L. C. Práticas educativas segundo os “10 passos para o sucesso do aleitamento materno” em um Banco de Leite Humano. **Ciênc. Saúde colet.** 22 (5), Maio 2017. Disponível em: <<https://www.scielo.org/article/csc/2017.v22n5/1661-1671/>>. Acessos em: 30 de out. 2020.

SILVA, D. P.; SOARES.; MACEDO, M. V. Aleitamento Materno: Causas e consequências do desmame precoce. **Revista Unimontes Científica.** Montes Claros, v. 19, n.2 - jul./dez. 2017. (ISSN 2236-5257). Disponível em: <<http://ruc.unimontes.br/index.php/unicientifica/article/view/489>>. Acessos em: 05 de out. 2020.

SILVA, D. I. S.; BARBOSA, A. L. O.; SANTANA, A. L.; SANTOS, R. V. C.; SOUZA, V. C. G. B.; FARIAS, J. V. C.; FARIAS, I. C. C. A importância do aleitamento materno na imunidade do recém-nascido. **Research, Society and Development**, v. 9, n.7, e664974629, 2020. Disponível em: <<https://www.rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/4629/4059>>. Acessos em: 06 de out. 2020.

SILVA, E. P.; SILVA, E. T.; AOYAMA, E. A. A importância do aleitamento materno nos seis primeiros meses de vida do recém-nascido. **Revista Brasileira Interdisciplinar de**

Saúde, vol. 2, num. 2, p. 60-5, 2020. Disponível em:
<<http://revista.rebis.com.br/index.php/rebis/article/view/353>>. Acessos em: 06 de out. 2020.

SILVA, J. N. Aleitamento Materno: motivos e consequências do desmame precoce em crianças. **Revista Artigos.com**. SSN 2596-0253, Vol. 20, 2020. Disponível em:
<<https://www.acervomais.com.br/index.php/artigos/article/view/4756/2635>>. Acessos em: 30 de out. 2020.

SOARES, K. S.; CINTRA, V. M.; ARAÚJO, D. G. S; DUTRA, A. F. O.; VASCONCELOS, P. F.; JUNIOR, A. P. L.; MEDEIROS, S. F. O.; NASCIMENTO, T. M. Análise do conhecimento de lactantes e o uso da educação alimentar e nutricional para manutenção da lactação. **Brazilian Journal of Development**. Curitiba, v. 6, n.12, p. 94492-94507 dec. 2020. Disponível em: <<https://www.brazilianjournals.com/index.php/BRJD/article/view/20972>>. Acessos em: 28 de abr. 2021.

SOLÉ, D.; SILVA, L. R.; COCCO, R. R.; FERREIRA, C. T.; SARNI, R. O.; OLIVEIRA, L. C.; PASTORINO, A. C.; WEFFORT, V.; MORAIS, M. B.; BARRETO, B. P.; OLIVEIRA, J. C.; CASTRO, A. P. M.; FRANCO, J. M.; NETO, H. J. C.; ROSÁRIO, N. A.; ALONSO, M. L. O.; SARINHO, E. C.; YANG, A.; MARANHÃO, H.; TOPOROVSKI, M. S.; EPIFANIO, M.; WANDALSEN, N. F.; RUBINI, N. M. Consenso Brasileiro sobre Alergia Alimentar: 2018-Parte 1-Etiopatogenia, clínica e Diagnóstico. Documento conjunto elaborado pela Sociedade Brasileira de Pediatria e Associação Brasileira de Alergia e Imunologia. **Brazilian Journal Allergy and Immunology**, v. 2, n.1, p. 39-82, 2018. Disponível em: <http://aaai-asbai.org.br/detalhe_artigo.asp?id=851>. Acessos em: 10 de out. 2020.

TELES, L. S. S. Influência da Periodontite na composição Nutricional do leite materno. **Bahiana**, Escola de Medicina e Saúde Pública, Salvador, 2020. Disponível em:
<<https://www7.bahiana.edu.br:8443/jspui/bitstream/bahiana/4608/1/LAYSE%20SENA%20SANTOS%20TELES.pdf>>. Acessos em: 17 de out. 2020.

VIEIRA, C. M.; FREITAS, H. M. B.; ZANON, B. P.; ANVERSA, E. T. R. Promoção do aleitamento Materno exclusivo na visão de uma Estratégia Saúde da Família. **Research, Society and Development**, v. 9, n. 8, e 796986355, 2020. Disponível em:
<<https://www.rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/6355>>. Acessos em: 05 de out. 2020.