

**BENEFÍCIOS A LONGO PRAZO NA SAÚDE DA MULHER PROMOVIDOS  
PELO ALEITAMENTO MATERNO: UMA REVISÃO NARRATIVA  
LONG-TERM BENEFITS IN WOMEN'S HEALTH PROMOTED BY  
BREASTFEEDING: A NARRATIVE REVIEW**

Juscelene Maria Ribeiro<sup>1</sup>

Sueli Essado Pereira<sup>2</sup>

1.Acadêmica de Nutrição da Pontifícia Universidade Católica de Goiás; Rua 231, Qd72, It 17, casa 07, St Leste Vila Nova; e-mail: jusceleneribeiro-22@hotmail.com;

2.Professora Mestre da PUC Goiás

**RESUMO**

A amamentação é uma prática que considera diferentes fatores e estes estão diretamente ligados ao biológico, social e cultural, além de contribuir para a proteção e nutrição da criança e estímulo do vínculo e afeto entre a mãe e o filho. O objetivo desse trabalho foi levantar os benefícios na saúde da mulher à longo prazo pela prática do aleitamento materno. Nesta revisão narrativa foram buscados artigos nas bases de dados Scielo e Lilacs nos idiomas português e inglês entre os anos 2013-2020 com inclusão dos artigos que estavam diretamente relacionados aos objetivos do estudo. Dentre os resultados, a revisão dos artigos pode revelar que a prática do aleitamento materno, diretamente associada ao tempo, pode proporcionar diferentes benefícios para a saúde da mulher como fator protetor para várias doenças, como esclerose múltipla, diabetes, hipertensão, artrite reumatóide e alguns tipos de cânceres. Dessa forma, esta revisão mostrou que inúmeros benefícios para a saúde da mulher por meio da amamentação já são explorados em curto prazo, e com os resultados dessa pesquisa foi possível evidenciar a existência de outros benefícios à longo prazo, promovendo a saúde materna.

Palavras-chaves: Aleitamento Materno. Saúde da Mulher. Saúde Pública.

**ABSTRACT**

Introduction: Breastfeeding is a practice that considers different factors and is directly linked to biological, social and cultural, in addition to contributing to the protection and nutrition of the child and stimulating the bond and affection between the mother and the child. The objective of this work was to raise the long-term health benefits of women through the practice of breastfeeding. Methods: In this narrative review, articles were searched from the Scielo and Lilacs databases in Portuguese and English between the years 2013-2020 with the inclusion of articles that were directly related to the objectives of the study. Results and Discussion: The review of the articles may reveal that the practice of long-term breastfeeding can provide different benefits for women's health as a protective factor for various diseases, such as multiple sclerosis, diabetes, hypertension, rheumatoid arthritis and some types of cancers. Conclusion: Numerous benefits for women's health through breastfeeding are already explored in the short term, and with the results of this research it was possible to show the existence of other benefits in the long term, promoting maternal health.

Keywords: Breastfeeding. Women's Health. Public Health.

## INTRODUÇÃO

A amamentação é um processo biológico, social e cultural, que para além de proteger e nutrir a criança estabelece vínculo e afeto entre mãe e filho. O ato de amamentar é influenciado pelo contexto cultural e familiar em que as pessoas estão inseridas (BRASIL, 2012). A decisão de amamentar se dá conforme a vivência da amamentação na família. Contexto que poderá lhes proporcionar experiências positivas relacionadas com a amamentação (CAMAROTTI et al., 2011).

A prática do aleitamento materno favorece a saúde materno-infantil, visto que esse alimento é o mais adequado para a criança desde o nascimento até os seus primeiros anos de vida, contribuindo também para a saúde das mães, além de trazer benefícios para a família e para a sociedade (WENZEL; SOUZA, 2014). No âmbito mundial, apenas 36% das crianças recebem o aleitamento materno exclusivo durante os seis primeiros meses de vida. Embora haja programas e políticas de incentivo ao aleitamento materno, no Brasil a prevalência entre as crianças menores de um ano, é de 67,7% e a mediana de duração do aleitamento cresceu de sete para 14 meses, em 10 anos (MONTESCHIO; GAIVA; MOREIRA, 2015; MOGHADDAM et al., 2015; OLIVEIRA et al., 2016).

No que tange a saúde da puérpera, evidências científicas apontam que o aleitamento materno parece estar relacionado com a saúde física e emocional durante o período de lactação e demais fases futuras. Estudos epidemiológicos demonstram que a lactante apresenta menos problemas emocionais, doenças cardiocirculatórias, respiratórias e gastrointestinais e reportam uma menor frequência de necessidade de cuidados médicos quando comparadas à mulheres que nunca amamentaram (TURCK et al., 2013; GERTOSIO et al., 2016).

Dentre outros benefícios do aleitamento materno para a saúde da mulher podemos citar a involução intrauterina, redução do sangramento, redução de infecções, redução da adiposidade e do peso, redução da depressão pós-parto, redução da ansiedade e do stress, melhora da autoimagem, redução de cânceres e diabetes (CIAMPO; CIAMPO, 2018).

Diante do exposto, justifica-se a realização de um estudo de revisão da literatura cujo objetivo foi levantar os benefícios na saúde da mulher que são promovidos a longo prazo pela prática do aleitamento materno.

## **MÉTODOS**

Trata-se de uma revisão narrativa que teve como objetivo conhecer e analisar publicações sobre o aleitamento materno e benefícios da saúde da mulher a longo prazo. A metodologia utilizada para essa pesquisa considerou o proposto por Cordeiro e colegas (2007) e Ferrari (2015). Segundo estes autores as etapas da revisão narrativa consistiram em formular a hipótese ou a pergunta da pesquisa; selecionar os artigos para a revisão; categorizar os trabalhos; avaliar os trabalhos; interpretar os resultados; apresentar a revisão ou a síntese do conhecimento. Tomando por base as características desta revisão, o levantamento dos artigos foi realizado nos idiomas português e inglês, nas bases de dados Scielo e Lilacs a partir dos seguintes descritores: aleitamento materno (breast-feeding); benefícios (benefit); saúde da mulher (women's health). O período pesquisado foi compreendido entre 2013 e 2020 e os critérios de inclusão/exclusão seguiram o fator de relevância em relação a pergunta/objetivo deste trabalho em questão.

## **RESULTADOS E DISCUSSÃO**

Compõem o trabalho diferentes tipos de pesquisa, com grupos populacionais e período de tempo distintos, de acordo com critérios de inclusão e exclusão propostos. O Quadro 1 apresenta os principais dos artigos selecionados nessa revisão.

### **Desenvolvimento da literatura**

O aleitamento materno (AM) parece estar relacionado a uma boa qualidade física e saúde emocional para a mãe durante o puerpério, em todo período de lactação e toda a sua vida futura. Estudos epidemiológicos demonstraram que, em comparação com mulheres que não amamentaram, mulheres lactantes relataram buscar cuidados médicos com menos frequência, uma frequência respiratória mais baixa, doenças cardiocirculatórias e gastrointestinais, bem como menos sintomas relacionados a problemas emocionais (GERTOSIO et al., 2016). Nesta revisão foi elencado os benefícios do aleitamento materno na saúde da mulher a longo prazo, separados a seguir em pesquisas comprovadas sobre cada temática.

**Quadro 1** - Apresentação dos estudos selecionados nesta pesquisa narrativa (2013-2020).

<b>Autores</b>	<b>Ano</b>	<b>Tipo de Pesquisa</b>	<b>Idade / N</b>	<b>Local do estudo</b>
MACIAS et al.	2013	Retrospectivo	18-53 (n:433)	Espanha
LUPTON et al.	2013	Metanálise	> 45 (n:74.785)	Austrália
FAGERHAUG et al.	2013	Coorte	30-85 (n:21.889)	Noruega
PENG et al.	2014	Revisão	(n:17.139)	América do Norte, Austrália, Ásia, Europa
JAGER et al.	2014	Prospectivo com meta-análise	(n:220.360)	EUA, Alemanha e China
SALARI; ABDOLLAHI	2014	Revisão	<40 (n: 9.704)	Irã
STUEBE	2014	Observacional	(n:809)	Latina
ADAB et al.	2014	Transversal	>50 (n:7.349)	China (sul)
LEBEL et al	2014	Transversal e longitudinal	<30 e >30 (n:132)	Israel
WANG; LI; SHI	2015	Metanálise	(n:706.946)	América do Norte, Ásia, Europa
ISLAMI et al.	2015	Metanálise	(n:36.881)	País Ocidental Afro-Americanas - EUA
BORGES et al.	2015	Coorte Retrospectivo	(n:132)	Unidade terciária Município de SP - Brasil
GONÇALVES et al.	2015	Observacionais	-	EUA e países europeus
NGUYEN; JIN; DING	2017	Transversais, retrospectivos, prospectivos	18-89 (n:6.914)	EUA, Austrália, Europa, Ásia
CORDERO et al.	2015	Metanálise	45-58 (n: 3.283)	Japão, Estados Unidos, Noruega
CHEN et al.	2015	Metanálise	-(n:143.670)	China
ZHANG et al	2015	Transversal	40-81 (n: 9.128)	China (Pequim)
GUNDERSON et al.	2015	Coorte prospectiva	20-45 (n:1.035)	Califórnia (norte)
HOLMOY; TORKILDSEN	2016	Metanálise	-(n:1.500)	EUA
PERRINE et al.	2016	Metanálise	>50 (n:740.628)	Reino unido
KIM; KIM	2016	Transversal	30 e 40 (n:1.053)	Coréia
FARLAND et al.	2017	Coorte Prospectivo	-(n:72.394)	EUA
MAZOCCO; CHAGAS	2017	Observacional	-(n:393)	Brasil (Rio Grande do Sul)
VOSKUH; MOMTAZEE	2017	Metanálise	20-40 (n:227)	Austrália
GOULD et al.	2017	Estudo de Controle	(n:5.397)	Estados Unidos (Califórnia)
JEONG et al	2017	Caso controle, coorte	>40 (n:25.7780)	Coréia
GORIAL et al.	2017	Transversal descritivo	(n:150)	Iraque
BONIFACINO et al.	2018	Metanálise	(n: 5.342)	Japão, Coréia do Sul, Austrália, Noruega, Rússia Finlândia, EUA
PARK; CHOI	2018	Transversal	>50 (n:8.473)	Coréia
MA et al.	2019	Metanálise	-(n:589.866)	Europa, Ásia, América
RAMEEZ et al.	2019	Metanálise	-(n: 255.271)	EUA
LIMA et al.	2019	Coorte	20-31 (n:5.914)	Pelotas -Brasil
KRYSKO et al.	2020	Metanálise	(n: 2.974)	EUA
TORRIS; BJORNES	2020	Metanálise	(n :1.286)	EUA

## **Os benefícios do aleitamento materno nos diversos cânceres femininos**

Nos últimos anos, vários estudos epidemiológicos têm apontado a relação entre o aleitamento materno e diversos tipos de câncer na mulher na fase futura. Segundo o Instituto Nacional de Câncer (INCA, 2020), em estudo realizado com a população brasileira o gênero feminino é o mais acometido pela doença, já que esse grupo populacional apresentou incidência de 316.280 casos de neoplasias comparada ao gênero masculino que apresentou 309.750 casos. Dentre os tipos de câncer nas mulheres, os mais evidenciados e que tiveram os maiores índices, foram o câncer de mama (29,7%), colón e reto (9,2%) e colo do útero (7,5%). Considerando ainda esse estudo, no contexto do câncer (CA) de mama, constataram uma estimativa de 66.280 números de casos no período, e desse valor total apresentaram 18.295 mortes, sendo 18.068 mulheres. Ainda nessa mesma pesquisa, levantaram uma incidência de casos de CA de 29,7% em mulheres brasileiras.

Por outro lado, outra revisão sistemática com metanálise, realizada nos Estados Unidos com mulheres afro-americanas, verificou entre 27 estudos distintos (8 coortes e 19 caso-controle), um total de 36.881 casos de câncer de mama, que nos casos controle a amamentação mostrou uma associação inversa com o câncer de mama, o que não foi demonstrado nos estudos de coorte uma associação significativa (ISLAMI et al., 2015).

Quanto ao câncer de ovário, na revisão de Peng e colegas (2014), foi analisado um total de 5 estudos de coorte e 35 estudos de caso-controle, incluindo 17.139 mulheres com este tipo de câncer, das quais ficou caracterizado que, ao comparar as mulheres que amamentaram com aquelas que nunca o fizeram, apresentou-se um índice de redução de 30% do primeiro grupo em relação ao segundo. Sendo assim, a amamentação foi inversamente associada ao risco de câncer de ovário, especialmente quando a duração da amamentação foi a longo prazo, e demonstrou um efeito protetor relevante.

Wang, Li e Shi (2015), em uma meta-análise foi analisado uma população total de 706.946 mulheres, verificaram que a amamentação, particularmente com duração mais longa, foi inversamente associada ao risco de câncer endometrial, especialmente na América do Norte, mas não na Europa e Ásia, provavelmente devido ao pequeno número de casos incluídos nestes continentes. De acordo com esses autores, e considerando essa limitação, mais estudos originários de outros países são necessários para avaliar a associação entre aleitamento materno e risco de câncer endometrial.

De acordo com Farland e colaboradores (2017), ao realizar um estudo de coorte prospectivo, no qual analisaram cerca de 72.394 mulheres, e observaram que a duração da

amamentação total e exclusiva foi significativamente associada à diminuição do risco de endometriose. Entre essas mulheres que relataram um período total da amamentação menor que trinta dias, houve 453 casos de endometriose para cada 100.000 pessoas ao ano, em comparação com 184 casos para cada 100.000 mulheres que relataram um total de tempo acima de 36 meses de amamentação. Sendo assim, concluíram que para cada três meses adicionais de amamentação no pós-parto, as mulheres experimentaram um risco 8% menor de endometrioses.

No estudo de Ma et al. (2015), uma meta-análise que verificou uma população de 586.866 mulheres, incluindo as regiões da América, Europa e Ásia, os autores observaram uma associação entre amamentação e o risco de câncer endometrial (CE), e revelaram que a duração maior do tempo de amamentação pode ter uma redução de 24% de risco de CA, em comparação ao grupo que não amamentou. Nessa análise estatística, ficou evidenciado que há uma diminuição em cerca de 7% para cada acréscimo de 6 meses na duração de amamentação.

### **O papel da amamentação protegendo a mulher do diabetes mellitus (DM)**

Em um estudo realizado pela Sociedade Brasileira de Diabetes (2019-2020), os dados foram analisados através das razões de prevalência e o resultado foi de aproximadamente 18% da população brasileira com casos de diabetes gestacional (DMG). Quando investigada a relação no pós-parto entre as mulheres que exerciam uma prática de atividade física e utilizavam metformina, observou-se uma taxa de redução de 7% do peso corporal e de 53% de incidência de DM2. As mulheres que tiveram uma amamentação maior que período de 6 meses, são beneficiadas por um fator de proteção contra infecções, e diminuição do risco de evoluir doença celíaca, autoimune, pancreática, entre outras (GOLBERT et al., 2020).

Diversos estudos comprovam o efeito benéfico da amamentação sobre a prevenção do diabetes na mulher. Em um estudo prospectivo com metanálise, verificou-se num total de 220.360 mulheres, um índice 3,66% com diagnóstico de diabetes tipo 2, incluindo os países da Alemanha, EUA, China. Observaram uma associação inversa entre amamentação e risco de diabetes tipo 2, ficando evidente que mulheres que já amamentaram correram menor risco do que mulheres que nunca amamentaram, sendo ainda que quanto maior o tempo de amamentação maior o índice de proteção contra o Diabetes (JAGER et al., 2014).

Borges e colaboradores (2015), ao realizar um estudo de coorte retrospectiva, no qual analisaram cerca de 132 mulheres em um hospital do município de São Paulo, observaram que aproximadamente 86% amamentaram. Desse grupo, as mulheres que amamentaram obtiveram 73% de chance menor em desenvolver alterações nos resultados TTGp, assim como a diminuição do risco de desenvolver intolerância à glicose e mesmo diabetes tipo 2. Esses autores concluíram que a amamentação é um fator protetor e que, de forma gradativa, quanto menos se amamenta, maior é o risco de desenvolver comorbidades como intolerância à glicose e diabetes do tipo 2.

Em um estudo de coorte prospectivo, no Norte da Califórnia, foi analisado uma população de 1.035 mulheres com diabetes gestacional, com idade materna entre os 20 e 45 anos, sem história prévia de diabetes e ausência de doenças graves. Observou-se nessa pesquisa que a maior intensidade do aleitamento materno foi associada a menores taxas de incidência de DM, de forma que quanto maior o tempo de aleitamento materno exclusivo (AME) menor a incidência de DM nesse grupo, independente dos fatores de risco características sócio demográficas, status metabólico pré-natal, intercorrências perinatais e estilo de vida (GUNDERSON et al., 2015).

Rameez e colaboradores (2019), realizaram uma revisão sistemática com meta-análise, incluindo 6 pesquisas de acordo com os critérios de inclusão, perfazendo um total de 255.271 mulheres. Essas pesquisas analisaram a associação entre amamentação, diabetes e hipertensão. Amamentar por mais de 12 meses foi associado a uma redução do risco relativo de 30% para diabetes e 13% para hipertensão, em comparação com a amamentação por menos de 12 meses.

## **O aleitamento materno contra a esclerose múltipla em mulheres**

Segundo o Ministério da Saúde, a esclerose múltipla (EM) é considerada uma doença autoimune que compromete o sistema nervoso central (SNC), mais exclusivamente a substância branca, e com isso chega a proporcionar desmielinização e inflamação no indivíduo. Em geral o público adulto é o mais acometido por essa doença, se encontrando na faixa de 18-55 anos de idade, porém mais casos fora deste padrão tem sido reconhecido. No Brasil estima-se prevalência de 0,2% de casos para cada 100.000 habitantes (BRASIL, 2019).

Os estudos de Krysko e colaboradores (2020), ao realizar uma revisão com meta-análise incluindo 24 artigos, publicada pela Universidade da Califórnia, São Francisco, em

um total de 2.974 mulheres, observaram uma redução na taxa de pós-parto recidivas de esclerose múltipla (EM) em mulheres que amamentavam em comparação com aquelas que não amamentaram, com um forte benefício da amamentação exclusiva em relação a não exclusiva. Ficou evidente nesse estudo que as mulheres que amamentaram desenvolveram uma taxa 43% menor de recaída pós-parto, de forma que a amamentação pode ter uma relação de proteção contra recidivas de esclerose múltipla nesse período pós-natal.

Nesse contexto, em outro estudo de metanálise realizado na Austrália, verificou-se em um total de 227 mulheres portadoras de EM, as quais foram acompanhadas prospectivamente, uma redução de aproximadamente 70% nas taxas de recaída durante o terceiro trimestre da gravidez. Assim como, a amamentação teve efeito positivo sobre recaídas pós-parto, constatando que o grupo de amamentação exclusiva teve menos recidivas de EM. Sendo assim, estudos revelam que a gravidez é claramente um importante modificador da doença na EM, com proteção relativa de recaídas durante o terceiro trimestre e recaídas pós-parto (VOSKUHL; MOMTAZEE, 2017).

Outra revisão com metanálise analisou uma população de 1.500 mulheres americanas, com objetivo de visão geral atualizada de questões médicas e dilemas relacionados ao planejamento familiar e gravidez na esclerose múltipla. Analisaram três meses ou menos antes da gravidez, sendo que malformações graves foram encontradas em 16 de 316 nascidos vivos (5,1%), e mostraram que as primeiras questões a relatar naqueles que foram informados de que têm esclerose múltipla, é o risco que as crianças correm para desenvolver a doença. Se apenas um dos pais tem a doença, este risco permanece relativamente baixo (2 - 3%), que é cerca de dez vezes maior do que o risco na população normal. Da mesma forma o risco pode aumentar se mais pessoas na família tiverem a doença, e cerca de 20% se ambos os pais estiverem doentes. Alguns estudos dentro dessa metanálise analisaram os efeitos endocrinológicos da amamentação, e revelou que pode afetar o sistema imunológico de uma forma benéfica na esclerose múltipla. Nesta revisão conclui-se que as mulheres com EM podem engravidar e dar à luz filhos e, em muitos casos, amamentar com sucesso, desde que bem planejado e integrado ao curso do tratamento da teratogenicidade, devendo ser enfatizada a escolherem o tratamento imunomodulador de mulheres férteis (HOLMOY; TORKILDSEN, 2016).

Gould e colegas (2017), analisaram um estudo de caso controle em sua pesquisa, com 5.397 mulheres na Califórnia-EUA, e conseguiram observar que mulheres que amamentam por mais de 15 meses apresentaram menor risco de desenvolver EM comparadas a mães que amamentaram por um período de 0-4 meses. Os autores

demonstraram neste estudo, que uma amamentação prolongada pode ter menos risco de evoluir para uma esclerose múltipla.

### **O papel da amamentação protegendo a mulher contra a osteoporose**

De acordo com o Ministério da Saúde, a osteoporose é uma doença osteometabólica com caracterização de depleção da massa óssea e da predisposição a fraturas. A evolução da doença vai além das fraturas, podendo apresentar também dor crônica, depressão, deformidade, perda da independência e aumento de mortalidade. A prevalência para a doença no Brasil é escassa de dados, porém em alguns estados brasileiros foi possível identificar 20% entre mulheres com idade entre 50 e 59 anos com elevação para 81,8%, entre 80 e 89 anos (BRASIL, 2014).

No estudo de Mazocco e Chagas (2017), com 393 mulheres no Brasil - Região Noroeste (Rio Grande do Sul), foi analisada a associação entre o índice de massa corporal e osteoporose em mulheres adultas na pós-menopausa. Entre os dados observados por um teste de exame (densimetria óssea), foi detectado cerca de 45% de mulheres com osteopenia, e 23,3% indicaram osteoporose. Diante os estudos, os autores revelaram que as mulheres com obesidade obtiveram uma prevalência maior de osteopenia em relação as que tinham o índice de massa corporal adequado.

Uma revisão sistemática elaborada por Gonçalves e colegas (2015), analisou um total de 34 estudos, com objetivo de avaliar o efeito da amamentação na massa óssea, de mulheres na pós-menopausa nos países: EUA, Turquia, China, Dinamarca, Japão, Itália, Holanda, Suécia, Grécia, Reino Unido, Caribe, Israel, México e Coreia. Observaram numa análise prospectiva que 26,5% das que amamentaram tiveram significativamente aumentada a densidade mineral óssea (DMO), o total de 15 com 44% de aumento na DMO, considerando que quanto maior a duração do tempo de aleitamento, menor a perda de massa óssea ao chegar na menopausa.

Segundo o Estudo de Salari e Abdollahi (2014), uma revisão sistemática englobando estudos de coorte prospectiva, casos controles retrospectivos e estudos transversais, totalizando 9.704 mulheres no Irã, observaram que tanto na gravidez quanto na lactação, principalmente em mulheres jovens com idade  $\leq 40$  anos, a alteração da homeostase do cálcio é alta. Na gravidez 2-3% de cálcio materno é transferido para o feto principalmente no segundo e terceiro trimestres. Durante a lactação 300-400 mg de cálcio

por dia são transferidos para o leite materno. Alguns estudos desta revisão mostraram valores de 4-6% de perda óssea durante os primeiros seis meses de lactação por causa de estado hipo-estrogênico e transferência de cálcio no leite materno, enquanto outros verificaram que o metabolismo ósseo é maior em mães lactantes com o período de amamentação do que as mães não lactantes. Isto é, conclui-se que a gravidez pode levar à perda óssea, mas se seguida pela lactação, terá efeito protetor sobre os ossos e densidade enquanto a duração da lactação e paridade podem modular seu efeito.

Ainda nesse contexto da densidade óssea, num estudo original do tipo transversal longitudinal, investigou-se uma população de 132 mulheres israelenses nas quais analisaram a densidade mineral óssea (DMO) e as alterações ósseas durante a gravidez e lactação. Aquelas mulheres que tinham acabado de dar à luz, mostraram uma perda de densidade óssea de 7,6% em relação aos controles não pós-parto da mesma idade, mas nenhuma perda adicional de DMO ocorreu após 5 meses pós-parto (LEBEL et al., 2014).

Nessa mesma temática, mas em outro estudo retrospectivo com um total de 433 mulheres na pré-menopausa, de origem espanhola, com idade entre 18 a 53 anos, foi investigado uma associação entre as mães que tiveram histórico de lactação com densidade mineral óssea (DMO). Analisaram que as mulheres que amamentavam tinham maior DMO em relação as que não amamentavam, sendo que não foi encontrado histórico de fraturas junto àquelas que promoveram o aleitamento materno (MACIAS et al., 2013).

### **O papel da amamentação na pressão sanguínea arterial**

Bonifacino e colaboradores (2018), realizaram uma revisão sistemática com meta-análise, incluindo 19 estudos de diversos países: Japão, Coreia do Sul, Austrália, Noruega, Rússia, Irã, Finlândia e EUA, nos quais foram avaliadas mulheres em lactação e associadas à hipertensão arterial materna. Concluíram em 100% dos casos um efeito benéfico do aleitamento materno sobre a fisiologia da pressão arterial materna, isto é, uma associação protetora e positiva, mesmo em períodos curtos de um mês de lactação.

Já no estudo de Park e Choi (2018), foram investigadas 8.743 mulheres com idade >50 anos, na Coreia do Sul. Os autores observaram os fatores que influenciavam na HA de mulheres após a menopausa. Os resultados demonstraram que houve uma associação de risco maior em possuir hipertensão pós menopausa nas mulheres que amamentaram em curto prazo, e com uma taxa de 10,2 a 6,5 para as que tiveram inferior a três crianças

amamentadas por 56 meses ou menos, numa prevalência de 53,3% das mulheres com hipertensão e que amamentaram.

Segundo os dados encontrados na revisão sistemática com meta-análise de Rameez e colaboradores (2019), incluindo 6 pesquisas de acordo com os critérios de inclusão, perfazendo um total de 255.271 mulheres. Nessa pesquisa fizeram análise entre a associação da amamentação, diabetes e hipertensão, poderão observar que aquelas mães que amamentaram por mais de 12 meses apresentaram uma redução do risco relativo de 30% para diabetes e 13% para hipertensão, em comparação com a amamentação por menos de 12 meses.

Já no estudo de Zhang e colegas (2015), com 9.128 mulheres com idade 40-81 anos na China-Pequim, foi analisado o risco de diabetes entre as mães que amamentaram de 0 a 6 meses e de 6 a 12 meses. Concluíram que as mães que amamentaram tiveram um risco diminuído ao diabetes, em relação as que não amamentaram. Concluíram também que as mulheres que não realizam amamentação ficam mais vulneráveis a adquirir HA e diabetes ao longo da vida.

Segundo o estudo Lupton e colaboradores (2013), metanálise com um total de 74.785 mulheres da Austrália com idade > 45 anos, as mães entre 45 e 64 anos que amamentaram por 6 meses ou mais foram associadas a um menor risco de possuir pressão elevada, em relação as que nunca amamentaram.

## **O papel da amamentação protegendo a mulher contra doenças cardiovasculares**

De acordo a Sociedade Brasileira de Cardiologia (SBC, 2016), a hipertensão arterial é caracterizada, por pressão arterial sistólica (PAS) de (pré-hipertenso) 121 e 139 ou pressão arterial diastólica (PAD) entre 81 e 89 mmHg. Segundo estudo realizado no Brasil, nas últimas décadas a prevalência foi de 36,1% e 31%. Resultados semelhantes ao encontrado no estudo realizado com 15.103 (servidores públicos), cuja prevalência de HA foi de 35,8%, 40,1% e 32% representaram o grupo masculino (MALACHIAS et al., 2016).

O estudo de Lima et al. (2019), analisou uma coorte com cerca de 5.914 mulheres após o parto na Cidade de Pelotas, região sul do Brasil. No seguinte seguimento, foram investigados neste estudo 1.147 mulheres com 29-31 anos, entre os anos de 2012 e 2013 com o início da pesquisa desde 1982. Analisaram 71,0% das mortes das mulheres da coorte, 52,7% primíparas e 45,6% delas amamentaram seus bebês por 1 ano. Em relação com aquelas que não amamentaram e as que amamentaram e tiveram um parto de crianças

vivas e com AME maior que um ano, foi associado um HDL diminuído, e as mães com mais de dois partos foi reduzida a glicemia. Nas mulheres que amamentaram entre três e seis meses foram observadas uma pressão sistólica baixa, e com mais de 12 meses, evidenciaram maiores benefícios para saúde das mães em um período de longo prazo, e a redução de risco de câncer de mama, doença coronária, diabetes e perfil lipídico.

Um outro estudo com a mesma temática, mas uma revisão sistemática de meta-análise, com 35 estudos prospectivos, e oito retrospectivos com 740.628 mulheres com média de 57,5 anos, nos países da Rússia e Reino Unido foram investigados um aumento do índice de massa corpora (IMC), entre as mães que tiveram seus filhos, sendo que o IMC apresentou menor quando essas mães amamentaram ao longo prazo. Analisaram as taxas de amamentação de 49,8% e 36,1%, para qualquer aleitamento materno aos seis meses, e taxas de 43,3% e 6,4%, para amamentação aos três meses. Os autores desse estudo demonstraram uma associação na redução da obesidade entre mulheres que amamentaram as crianças por mais de três meses, e a relação com ajuste do IMC, verificou os fatores de risco cardiovasculares, pressão arterial, lipídios e glicose (PERRINE et al., 2016).

Uma revisão sistemática com 21 estudos incluído transversais, retrospectivos e prospectivos em uma média de 6.914 mulheres com idade de 18 a 89 anos, nos países da Austrália, Estados Unidos, Europa e Ásia. Realizou uma associação entre amamentação e fatores cardiovasculares, e os efeitos da amamentação que podem ser menores com o avanço da idade e a relação entre a amamentação e fatores de risco metabólicos. As mulheres que amamentaram em curto a longo prazo, foram associadas a fatores de risco para saúde cardiovascular das mães, e entre os 21 estudos, 16 (76%) mostraram grande qualidade e cinco (24%) entre eles, revelaram média qualidade. A amamentação foi associada a fatores de risco cardiovasculares para mães, alteração do IMC, hipertensão, diabetes e hiperlipidemias (NGUYEN; JIN; DING, 2017).

Outra revisão sistemática com 3.283 mulheres nos Estados Unidos analisou os fatores de proteção de leite materno (LM) sobre o risco cardiovascular materno. Analisaram em um grupo de mulheres na pré-menopausa a associação De fatores que contribuíram para diminuir a hipertensão arterial. Mulheres que amamentaram entre seis e 12 meses tiveram 38,6%, de taxas de risco materno de HT e as que não amamentaram 42,1%. Em outra análise, 17 a 32% das mulheres que amamentaram por três meses foram associadas a redução de calcificação da artéria coronária (CORDERO et al., 2015).

Fagerhaug e colaboradores (2013), numa coorte com 21.889 mulheres com idade de 30 a 85 anos, na Noruega. Observaram a associação do tempo de lactação com

mortalidade cardiovascular, analisaram que 20.007 mulheres, tinham amamentado de um ou mais filhos com uma duração de lactação aproximadamente de 14 meses.

### **O papel da amamentação da mulher contra a síndrome metabólica**

De acordo com a Sociedade Brasileira de Cardiologia (SBC), a síndrome metabólica (SM), é caracterizada por HDL baixo, triglicéris aumentado, disglícemia e pode ter uma associação com a obesidade central (MALACHIAS et al., 2016).

Na pesquisa de Torris e Bjornnes (2020), foi realizada uma revisão sistemática de meta-análise com 10 estudos (dois prospectivos e oito transversais) em uma população de 1.286 mulheres. Nesse estudo investigaram uma associação entre lactação e síndrome metabólica (SM), os autores revelaram que amamentação tem uma função importante no papel da prevenção da síndrome metabólica, e mostraram que amamentação ao longo prazo pode ter uma ação de efeito protetor entre as mulheres com SM.

Em outro estudo transversal com a mesma temática, numa população de 1.053 mulheres coreanas com a média de idade de 39,9 anos, 5,1% delas apresentaram síndrome metabólica por volta dos 30 anos de idade, 10,1 % das que amamentaram por mais tempo tinham renda elevada e maior nível de escolaridade , em relação as que nunca amamentaram. Considerando as mulheres com 30 anos, 79,0% delas apresentaram histórico de amamentação e 70,9% das com 40 anos. A amamentação foi associada a uma redução de risco de triglicéris, e a amamentação no pós-parto pode exercer uma função significativa na diminuição do risco de SM em mulheres nesta faixa etária (KIM; KIM, 2016).

Em estudo observacional, com 809 mulheres latinas, observou-se, 522 com diagnóstico de diabetes gestacional no período entre seis e 9 semanas após o parto. Observou-se valores de níveis de glicose reduzidos nas mães que amamentavam no seio em relação com as que alimentavam seus bebês com fórmulas (média de 5mg/dl). Já quanto os valores pós-carga de duas horas, foram semelhantes na amamentação e alimentação com fórmula, e as mães que amamentaram tiveram maior sensibilidade à insulina. Estudos revelaram que a amamentação está associada ao metabolismo materno, e as gestantes podem ter um risco aumentado para doenças metabólicas ao longo prazo (STUEBE, 2014).

### **O papel da amamentação da mulher contra artrite reumatóide**

Segundo o Ministério da Saúde, a artrite reumatóide é uma doença autoimune, inflamatória, sistêmica, e crônica, possui uma caracterização por sinovite periférica com várias manifestações extra articulares. Foi realizado uma pesquisa no Brasil sobre casos de artrite reumatóide, e com isso foi demonstrado uma prevalência de 0,46%, e uma taxa de 0,2-1% na faixa de adultos, principalmente em mulheres na quarta e sexta década de vida (BRASIL, 2017).

De acordo Gorial e colegas (2017), em um estudo transversal descritivo com 150 mulheres Iraquianas. Foram investigadas 116 mulheres que apresentaram artrite reumatoide (AR), com isso essas mulheres com AR, sendo que 77% amamentaram durante a sua vida comparadas a 23% das mulheres que não amamentaram (n=34). Os autores encontraram uma prevalência de 68% de diagnóstico de artrite reumatoide entre as mulheres que haviam amamentado. Os autores demonstraram que houve uma associação significativa entre as mulheres que amamentaram com AR na prevenção de uma possível evolução grave da doença.

Por outro lado, uma meta-análise com 6 estudos em uma população de 143.670 mulheres, investigou entre elas 1.672 com diagnóstico de artrite reumatóide, e analisou uma associação inversa entre a amamentação e AR. Os estudos observaram que as mulheres que amamentaram entre um a 12 meses ou mais, revelaram uma ação protetora da amamentação no risco de evoluir AR (CHEN et al., 2015).

Adab e colaboradores (2014), realizaram um estudo transversal com uma população de 7.349 mulheres com idade maior de 50 anos no Sul da China. Examinaram as relações entre AR, uso de anticoncepcionais orais (ACOs) e história de amamentação. Foram analisados entre elas 7.323 que tinham AR, das quais 9,1% e 3,4% foram definidas para AR neste estudo. Observaram que dentre as que tiveram nascido vivo, 95% amamentaram pelo menos 1 mês, e 11% já usaram pílula anticoncepcional, e a idade da primeira gravidez foi de 24 anos, e a idade do diagnóstico da AR foi de 47,5 anos. Revelaram uma relação inversa entre os números de nascidos vivos e o risco de AR, as mulheres que tiveram pelo menos um filho nascido vivo, e aqueles que já tinham amamentado obtiveram cerca da metade de chance em possuir AR. Os Estudos demonstraram que as mulheres que amamentaram por longa duração, sem o uso de contraceptivos orais (CO), apresentaram uma associação de risco menor em ter a AR.

## **CONSIDERAÇÕES FINAIS**

Nesta revisão destaca-se a importância da prática do aleitamento materno promovendo diversos benefícios na saúde da mulher, sabendo-se que já existem aqueles a curto prazo, sendo que o foco de nosso estudo comprovou a existência de outros benefícios a longo prazo para diferentes DCNT, como diabetes, câncer de mama e endometrial e melhora da saúde cardiovascular.

Muitas pesquisas aqui citadas mostram algumas limitações com relação ao domínio das variáveis envolvidas, como: falta de conclusão evidente nos estudos, com necessidade de mais comprovação científica dos seguintes temas analisados, e a influência da idade materna, o tamanho da amostragem, cultura no respectivo local de estudo, nível educacional, fator socioeconômico e tipo de metodologia aplicada.

Sugere-se fazer revisão sistemática de cada benefício apontado nessa pesquisa, analisando de forma estatística mediante uma metanálise o conjunto desses estudos, a fim de comprovar de fato a eficiência da amamentação na saúde da mulher, e assim implementar melhores políticas públicas, com a participação das famílias, comunidades e órgãos governamentais no processo de incentivo ao AME.

## **REFERÊNCIAS**

ADAB, P. et al. Breastfeeding practice, oral contraceptive use and risk of rheumatoid arthritis among Chinese women: the Guangzhou Biobank Cohort Study. **Rheumatology Oxford**, v. 53, n. 5, p. 860-866, jan. 2014.

CORDERO, M. J. A. et al. Lactancia maternal com o método para prevenir alteraciones cardiovasculares en la madre y el niño. **Nutrición Hospitalaria**, v. 31, n. 5, p. 1936-1946, 2015.

BORGES, F. D. et al. Influência da amamentação nos resultados do teste oral de tolerância à glicose pós-parto de mulheres com diabetes mellitus gestacional. **Revista Brasileira de Ginecologia e Obstetrícia**, v. 37, n. 12, p. 565-570, 2015.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Portaria nº 224, de 26 de março, de 2014**. Aprova Protocolo Clínico e Diretrizes Terapêuticas da Osteoporose. Disponível em: <https://portalarquivos.saude.gov.br/images/pdf/2014/abril/02/pcdt-osteoporose-2014.pdf>. Acesso em: 26 mai. 2021.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Portaria nº 15, de 11 de dezembro de 2017**. Aprova Protocolo clínico e diretrizes terapêuticas artrite reumatóide. Disponível em: <https://portalarquivos2.saude.gov.br/images/pdf/2018/janeiro/04/Portaria-Conjunta-15-PCDT-da-AR-11-12-2017.pdf>. Acesso em: 26 mai. 2021.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Portaria nº 7, de 3 julho de 2019**. Aprova Protocolo Clínico e Diretrizes Terapêuticas da Esclerose Múltipla. Disponível em:

<<https://portalarquivos.saude.gov.br/images/pdf/2019/outubro/10/PCDTEsclerose-M--Itipla.pdf>>. Acesso em 15 mai. 2021.

BONIFACINO, E. et al. Effect of Lactation on Maternal Hypertension: A Systematic Review. **Breastfeeding Medicine**, v. 13, n. 9, p. 578-588, 2018.

CAMARROTTI, C. M. et al. Perfil da prática da amamentação em grupo de mães adolescentes. **Acta Paulista de Enfermagem**, v. 24, n. 1, p. 55-60, 2011.

CIAMPO, L. A. D.; CIAMPO, I. R. L. D. Breastfeeding and the Benefits of lactation for women' Heaths. **Revista Brasileira de Ginecologia e Obstetrica**, v. 40, n. 6, p. 354-359, 2018.

CORDEIRO, M. A. et al. Revisão sistemática: Uma revisão narrativa. **Revista do Colégio Brasileiro de Cirurgiões**, v. 34, n. 6, p. 428-431, 2007.

CHEN, H. et al. Breastfeeding and Risk of Rheumatoid Arthritis: a systematic review and metaanalysis. **The Journal of Rheumatology**, v. 42, n. 9, p. 1563-1569, jul. 2015.

FAGERHAUG, T. N. et al. A prospective population-based cohort study of lactation and cardiovascular disease mortality: the huntstudy. **BMC Public Health**, v. 13, p. 1070-1080, 2013.

FARLAND, V. L. et al. History of breast feeding and risk of incident endometriosis: prospective cohort study. **BMJ**, v. 358, p. 3778, 2017.

FERRARI, R. Writing narrative style literature reviews. The European Medical Writers Association. **Medical Writing**, v. 24. p. 230-235, 2015.

GERTOSIO, C. et al. Breastfeeding and its gamut of benefits. **Rev. Minerva Pediatr.**, v. 68, n. 3, p. 201-212, 2016.

GOLBERT, A. et al. **Diretrizes sociedade brasileira de diabetes (2019-2020)**. Sociedade Brasileira de Diabetes. Disponível em: <https://www.diabetes.org.br/profissionais/images/DIRETRIZES-COMPLETA-2019-2020.pdf>>. Acesso em: 26 mai. 2021.

GONÇALVES, S. C. A. et al. O efeito da amamentação na massa óssea de mulheres na pós-menopausa: revisão sistemática de estudos observacionais. **Revista Brasileira de Saúde Materno Infantil**, v. 15, n. 3, p. 265-278, set. 2015.

GORIAL, I. F. et al. Breastfeeding among iraqi patients with rheumatoid arthritis: na observational descriptive cross sectional study. **IOSR Journal of Nursingand Health Science**, v. 6, n. 5, p. 54-57, ago. 2017.

GOULD, L. A. et al. Breastfeeding, ovulatory years, and risk of multiple sclerosis. **Neurology**, v. 89, p. 563-569, 2017.

HOLMOY, T.; TORKILDSEN, O. Familie planlegging, graviditet og amming ved multippels klerose. **Tidsskr Nor Legeforen**, v. 136, n. 20, p. 1726-1729, 2016.

GUNDERSON, E. P. et al. Aleitamento materno e progressão para diabetes mellitus tipo 2 após diabetes gestacional lactation and progression totype 2 diabetes mellitus after gestational diabetes mellitus. **Annals of Internal Medicine**, v. 163, n. 2, p. 889-898, 2015.

INCA. Instituto Nacional de Câncer. **Estatísticas de câncer**. 2020. Disponível em: <<https://www.inca.gov.br/numeros-de-cancer>>. Acesso em 26 mai. 2021.

ISLAMI, F. et al. Breastfeeding and breast cancer risk by receptor status a systematic review and meta-analysis. **Annals of Oncology**, v. 26, p. 2398–2407, out. 2015.

JEONG, H. S. et al. Risk Reduction of breast cancerby childbirth, breastfeeding, and their interaction in korean women: heterogeneous effects across menopausal status, hormone receptor status, and pathological subtypes. **Journal of Preventive Medicine and Public Health**, v. 50, p. 401-410, nov. 2017.

KIM, J. H.; KIM, S. H. R. Differences in prevalence of metabolic syndrome by breastfeeding experience of women in their 30s and 40s. **Asian Nursing Research**, v. 10, p. 136-142, feb. 2016.

KRYSKO, M. K. et al. Association between breastfeeding and postpartum multiples clerosis relapses a systematic review and meta-analysis. **JAMA Neurology**, v. 77, n. 3, mar. 2020.

LEBEL, E. et al. Bone mineral density in gravida: effect of pregnancies and breast-feeding in women of differing ages and parity. **Journal of Osteoporosis**, v. 2014, june. 2014.

LIMA, P. N. et al. Breastfeedin gand maternal cardiovascular risk factors: 1982 Pelotas BirthCohort. **Rev. Scientific Reports**, v. 9, n. 1, p. 130-92, set. 2019.

LUPTON, J. S. et al. Association between parit yand breastfeeding with maternal high bloodpressure. **American Journal of Obstetrics & Gynecology**, v. 208, n. 6, p. 454e1-7, jun. 2013.

MA, X. et al. Association between breastfeeding and risk of endometrial cancer: a meta-analysis of epidemiological studies. **European Journal of Cancer prevention**, v. 27, n. 2, p. 144-151, jul. 2015.

MACIAS, C. L. M. et al. Increased bone mineral density is associated with breastfeeding history in premenopausal Spanish women. **Archives of Medical Science**, v. 9, n. 4, p.703-708, ago. 2013.

MALACHIAS, M. V. B. et al. 7º Diretriz Brasileira de Hipertensão Arterial. **Arquivos Brasileiros de Cardiologia**, v. 107, n. 3, p. 1-83, 2016.

MAZOCCO, L.; CHAGAS, P. Associação entre o índice de massa corporal e osteoporose em mulheres da região noroeste do Rio Grande do Sul. **Revista Brasileira de Reumatologia**, v. 57, n. 4, p. 299-305, set. 2017.

MOGHADDAM, H. T. et al. Infant and young child feeding: a key area to improve child health. **International Journal of Pediatricion**, v. 3, n. 6, p. 1083-1092, 2015.

MONTESCHIO, C. A.; GAIVA, M. A.; MOREIRA, M. D. O enfermeiro frente ao desmame precoce na consulta de enfermagem á criança. **Revista Brasileira de Enfermagem**, v. 68, n. 5, p. 587-593, 2015.

NGUYEN, B.; JIN, K.; DING, D. Breastfeeding and maternal cardiovascular risk factors and outcomes: a systematic review binh. **PLOS ONE**, v. 12, n. 11, p. 1-27, 2017.

OLIVEIRA, A. C. et al. Breastfeeding exclusive breastfeeding: interruption of causes in mothers of teens perception. **Revista de Enfermagem da UFPE**, v. 10, n. 4, p. 1256-1263, 2016.

PARK, S.; CHOI, K. N. Breastfeeding and maternal hypertension. **American Journal of Hypertension**, v. 31, n. 5, p. 615-621, 2018.

PENG, L. et al. Breastfeeding and ovarian cancer risk: a systematic review and meta-analysis of 40 epidemiological studies. **Asian Pacific Journal of Cancer Prevention**, v. 15, n. 2, p. 4829-4837, 2014.

PERRINE, G. C. et al. Lactation and maternal cardio-metabolic health. **Annual Review of Nutrition**, v. 36, n. 1, p. 627-645, jul. 2016.

RAMEEZ, M. R. et al. Association of maternal lactation with diabetes and hypertension a systematic review and meta-analysis. **JAMA**, v. 2, n. 10, p. 1-11, 2019.

SALARI, P. M. D.; ABDOLLAHI, M. The influence pregnancy and regnancy na dregnancy and lactation on actation on maternal bone health: a systematic review. **Journal of Family and Reproductive Health**, v. 8, n. 4, dez. 2014.

STUEBE, M. A. Does breastfeeding prevent the metabolic syndrome, or does the metabolic syndrome prevent breastfeeding. **Semin Perinatol**, v. 39, n. 4, p. 290-295, 2015.

TORRIS, C.; BJORNES, K. A. Duration of lactation and maternal risk of metabolic syndrome: a Systematic review and meta-analysis. **Nutrients**, v. 12, p. 2718, set. 2020.

TURCK, D.; VIDAILHET M.; BOCQUET, A. et al. Comité de nutrition de la société française de pédiatrie. Breastfeeding: health benefits for child and mother. **Arch Pediatrics**, v. 20, n. 2, p. 29-48, 2013.

VOSKUH, H.; MOMTAZEE, C. Pregnancy: effect on multiple sclerosis, treatment considerations and breastfeeding. **Neurotherapeutics**, v. 14, p. 974-984, 2017.

WANG, L.; LI, J.; SHI, Z. Association between breastfeeding and endometrial cancer risk: evidence from a systematic review and meta-analysis. **Nutrients**, v. 7, p. 5697-5711, 2015.

WENZEL, D.; SOUSA, S. B. Fatores associados ao aleitamento materno nas diferentes regiões do brasil. **Revista Brasileira de Saúde Materno Infantil**, v. 14, n. 3, p. 241-249, 2014.

ZHANG, Z. B. et al. Breastfeeding and maternal hypertension and diabetes: a population-based cross-sectional study. **Breastfeeding Medicine**, v. 10, n. 3, 2015.