

RIASE

REVISTA IBERO-AMERICANA DE SAÚDE E ENVELHECIMENTO
REVISTA IBERO-AMERICANA DE SALUD Y ENVEJECIMIENTO

**COMO A AMAMENTAÇÃO PROTEGE E BENEFICIA A MULHER:
UMA REVISÃO NARRATIVA**

**HOW BREASTFEEDING PROTECTS AND BENEFITS WOMEN:
A NARRATIVE REVIEW**

**CÓMO LA LACTANCIA MATERNA PROTEGE Y BENEFICIA
A LAS MUJERES:
UNA REVISIÓN NARRATIVA**

Lucía Matías Álvarez¹ , Yasmina Reyes Griñena² ,
Alba Ríos Jiménez³ , Clementina João dos Santos Sanca⁴ ,
Paula Cristina Vaqueirinho Bilro^{5,6} , Maria Otília Brites Zangão⁶ .

¹Hospital Universitario Juan Ramón Jiménez, Huelva, España. ²Hospital General d'Hospitalet, Barcelona, España.
³Sistema de Saúde Catalunya, Catalunya, España. ⁴Centro Saúde de Safim, Biombo, Guiné-Bissau. ⁵Unidade Local de
Saúde do Alentejo; Unidade de Saúde Familiar Alcades, Montemor-o-Novo, Portugal. ⁶Universidade de Évora,
Comprehensive Health Research Centre (CHRC), Escola Superior de Enfermagem São João de Deus, Évora, Portugal.

Recebido/Received: 16-07-2025 Aceite/Accepted: 29-08-2025 Publicado/Published: 16-10-2025

DOI: [http://dx.doi.org/10.60468/r.riase.2025.11\(2\).772.79-90](http://dx.doi.org/10.60468/r.riase.2025.11(2).772.79-90)

©Os autores retêm o copyright sobre seus artigos, concedendo à RIASE 2025 o direito de primeira publicação sob a licença CC BY-NC,
e autorizando reuso por terceiros conforme os termos dessa licença.

©Authors retain the copyright of their articles, granting RIASE 2025 the right of first publication under the CC BY-NC license,
and authorizing reuse by third parties in accordance with the terms of this license.

VOL. 11 N.º 2 AGOSTO 2025

Resumo

Enquadramento: A amamentação é amplamente reconhecida pelos seus múltiplos benefícios para os recém-nascidos, no entanto, os seus efeitos positivos na saúde da mulher têm sido historicamente subestimados, tanto na literatura científica como na prática clínica. **Objetivo:** Identificar os benefícios físicos, emocionais e sociais que o aleitamento materno proporciona à saúde da mulher. **Metodologia:** Foi realizada uma pesquisa bibliográfica nas bases de dados PubMed e EBSCOhost, entre março e abril de 2025, utilizando os descritores “breastfeeding”, “women’s health”, “disease prevention”, “health benefits” e “lactation”, combinados através de operadores booleanos. Inicialmente, foram identificados 88 artigos. Após a aplicação dos critérios de inclusão e exclusão, foram selecionados 8 estudos para leitura integral e análise crítica. **Resultados:** Indicam que a amamentação está associada a uma redução significativa do risco de cancro da mama e do ovário, melhoria da saúde cardiovascular, controlo do peso no período puerperal e diminuição do risco de doenças metabólicas. Foram ainda identificados benefícios psicológicos, como a prevenção da depressão pós-parto, o fortalecimento do vínculo afetivo com o recém-nascido e uma maior estabilidade emocional. **Conclusão:** Promover a amamentação não beneficia apenas o bebé, mas constitui também uma estratégia eficaz de promoção e prevenção em saúde materna. Reconhecer e divulgar estes benefícios é essencial para empoderar as mulheres nas suas decisões, promover a equidade em saúde e orientar políticas públicas centradas no bem-estar feminino.

Palavras-chave: Aleitamento Materno; Avaliação do Benefício-Risco; Lactação; Prevenção de Doenças; Saúde da Mulher.

Abstract

Background: Breastfeeding is widely recognized for its multiple benefits for newborns, however, its positive effects on women’s health have historically been underestimated, both in scientific literature and in clinical practice. **Objective:** Identify the physical, emotional and social benefits that breastfeeding brings to women’s health. **Methodology:** A bibliographic search was carried out in the PubMed and EBSCOhost databases between March and April 2025, using the descriptors “breastfeeding”, “women’s health”, “disease prevention”, “health benefits” and “lactation”, combined using Boolean operators. Initially, 88 articles were identified. After applying the inclusion and exclusion criteria, 8 studies were selected for full reading and critical analysis. **Results:** They indicate that breastfeeding is associated with a significant reduction in the risk of breast and ovarian cancer, improved cardiovascular health, weight control in the puerperal period and a reduced risk of metabolic diseases. Psychological benefits have also been identified, such as the prevention of postpartum depression, the strengthening of the emotional bond with the newborn and greater emotional stability. **Conclusion:** Promoting breastfeeding not only benefits the baby but is also an effective maternal health promotion and prevention strategy. Recognizing and publicizing these benefits is essential for empowering women in their decision-making, promoting health equity and guiding public policies focused on women’s well-being.

Keywords: Benefit-Risk Assessment; Breast Feeding; Disease Prevention; Lactation; Women’s Health.

Resumen

Antecedentes: La lactancia materna es ampliamente reconocida por sus múltiples beneficios para los recién nacidos; sin embargo, sus efectos positivos sobre la salud de la mujer han sido históricamente infravalorados, tanto en la literatura científica como en la práctica clínica. **Objetivo:** Identificar los beneficios físicos, emocionales y sociales que la lactancia materna aporta a la salud de la mujer. **Metodología:** Se realizó una búsqueda bibliográfica en las bases de datos PubMed y EBSCOhost entre marzo y abril de 2025, utilizando los descriptors “breastfeeding”, “women’s health”, “disease prevention”, “health benefits” y “lactation”, combinados mediante operadores booleanos. Inicialmente se identificaron 88 artículos. Tras aplicar los criterios de inclusión y exclusión, se seleccionaron 8 estudios para su lectura completa y análisis crítico. **Resultados:** Indican que la lactancia materna se asocia a una reducción significativa del riesgo de cáncer de mama y ovario, a una mejora de la salud cardiovascular, al control del peso en el período puerperal y a un menor riesgo de enfermedades metabólicas. También se han identificado beneficios psicológicos, como la prevención de la depresión posparto, el fortalecimiento del vínculo afectivo con el recién nacido y una mayor estabilidad emocional. **Conclusión:** Promover la lactancia materna no sólo beneficia al bebé, sino que también es una estrategia eficaz de promoción y prevención de la salud materna. Reconocer y divulgar estos beneficios es esencial para empoderar a las mujeres en su toma de decisiones, promover la equidad sanitaria y orientar las políticas públicas centradas en el bienestar de la mujer.

Descriptores: Evaluación Beneficio-Riesgo; Lactancia; Lactancia Materna; Prevención de Enfermedades; Salud de la Mujer.

Introdução

O aleitamento materno é amplamente reconhecido pelos seus efeitos positivos na saúde e no desenvolvimento dos recém-nascidos. A Organização Mundial da Saúde (OMS) recomenda o aleitamento materno exclusivo até aos seis meses de vida e a sua continuação, com alimentação complementar adequada, até aos dois anos ou mais, devido aos benefícios imunológicos, nutricionais e afetivos amplamente comprovados para o lactente⁽¹⁾.

Tradicionalmente, a abordagem do aleitamento materno tem privilegiado os seus benefícios para o bebé, relegando a um segundo plano os impactos positivos para a saúde da mulher. Esta lacuna é evidente tanto nas investigações científicas como nas campanhas de saúde pública, onde raramente se destaca o papel da amamentação como promotora do bem-estar físico e psicológico da mulher⁽²⁾. Além disso, muitos profissionais de saúde ainda subestimam o papel preventivo da amamentação na vida da mulher⁽³⁾.

Nos últimos anos, a literatura científica tem evidenciado diversos benefícios do aleitamento materno para a saúde da mulher, demonstrando que esta prática natural contribui significativamente para a prevenção de doenças crónicas, a regulação hormonal, o equilíbrio emocional e a recuperação pós-parto^(4,5). A amamentação também se associa à redução de morbididades comuns no puerpério, como hemorragia uterina e anemia⁽⁶⁾.

Além dos benefícios nutricionais para o lactente, a amamentação proporciona vantagens fisiológicas e funcionais para a mulher no período puerperal. A prática está associada à menor incidência de osteoporose e fraturas, especialmente entre mulheres que amamentam por períodos prolongados⁽⁵⁾. Também contribui para o retorno ao peso pré-gestacional por meio da mobilização de reservas energéticas acumuladas durante a gestação⁽²⁾.

O papel protetor da amamentação na prevenção de doenças crónicas também tem sido amplamente discutido. Estudos apontam redução significativa no risco de desenvolver cancro de mama e de ovário, diabetes tipo 2, hipertensão arterial e doenças cardio-

vasculares^(4,7). Esses efeitos positivos vão além do plano físico, estendendo-se ao bem-estar emocional e à promoção de vínculos afetivos⁽⁸⁾.

Do ponto de vista psicológico, a amamentação tem demonstrado reduzir os níveis de cortisol, contribuindo para uma experiência materna menos ansiosa e mais segura⁽⁶⁾. Esse benefício está associado à regulação hormonal promovida pela liberação de ocitocina durante a lactação⁽⁴⁾. O contato pele a pele durante a amamentação reforça ainda mais o vínculo mãe-bebê, ampliando os efeitos positivos sobre a saúde mental materna⁽²⁾.

A relação entre amamentação e menor risco de cancro de mama tem sido fortemente documentada na literatura. Estudos apontam que cada 12 meses adicionais de amamentação podem reduzir o risco entre 4% e 5%⁽⁹⁾. Essa proteção parece ser ainda maior em mulheres com histórico familiar da doença⁽¹⁰⁾.

Em termos populacionais, a prática do aleitamento materno por um ou dois anos por filho pode evitar milhares de mortes por cancro de mama anualmente⁽⁹⁾. Dessa forma, o aleitamento deve ser compreendido não apenas como um ato de cuidado infantil, mas também como uma poderosa ferramenta de saúde preventiva para a mulher⁽³⁾.

A saúde cardiovascular materna também se beneficia da lactação. Mulheres que amamentam têm menor risco de desenvolver eventos cardíacos, como infarto e Acidentes Vasculares Cerebrais (AVC), especialmente quando mantêm a prática por mais de seis meses⁽¹¹⁾. A liberação de hormonas com propriedades vasodilatadoras e anti-inflamatórias durante a amamentação, como a ocitocina, tem sido apontada como um dos mecanismos responsáveis por essa proteção⁽¹²⁾.

Apesar da evidência científica robusta, ainda existe uma grande lacuna na percepção social sobre os efeitos positivos da amamentação para a mulher. Apenas 24% dos adultos nos Estados Unidos reconhecem a amamentação como fator de redução do cancro de mama, e ainda menos a associam à prevenção de hipertensão ou diabetes⁽³⁾. Isso revela a urgência de estratégias educativas mais amplas e inclusivas, que valorizem também a mulher como beneficiária direta da amamentação⁽¹³⁾.

Ampliar a visão sobre o aleitamento materno, para além dos benefícios infantis, é essencial para fortalecer políticas públicas e ações de saúde que realmente considerem as necessidades e o bem-estar da mulher⁽⁸⁾. Esta revisão narrativa propõe reunir e organizar os principais achados científicos sobre os benefícios da amamentação para a saúde materna, como forma de incentivar práticas mais equitativas, conscientes e baseadas em evidências⁽⁷⁾.

A presente revisão narrativa teve como objetivo identificar os benefícios físicos, emocionais e sociais que o aleitamento materno proporciona à saúde da mulher.

Metodologia

Para realizar a revisão foi realizada uma busca bibliográfica nas bases de dados PubMed e EBSCOhost (MEDLINE e CINAHL). A estratégia de pesquisa utilizou os descritores “breastfeeding”, “lactation”, “women's health”, “disease prevention” e “health benefits”, combinados por operadores booleanos “AND” e “OR” para ampliar a abrangência e especificidade dos resultados.

Foram incluídos estudos publicados nos últimos cinco anos, redigidos em língua inglesa, espanhola ou portuguesa, com acesso gratuito e texto completo disponível. Os artigos elegíveis deveriam abordar diretamente os efeitos do aleitamento materno na saúde da mulher, incluindo benefícios físicos, metabólicos, psicológicos ou sociais.

Inicialmente, foram identificados 88 artigos. Após a aplicação dos critérios de inclusão e exclusão, restaram 25 estudos, dos quais 5 foram descartados por duplicidade. A seguir, procedeu-se à leitura dos títulos e resumos, resultando na exclusão de 12 artigos por não atenderem aos objetivos da revisão.

Assim, foram selecionados 8 artigos para leitura integral e análise crítica. Os critérios de exclusão consideraram estudos que abordassem exclusivamente os benefícios da amamentação para o bebê, aqueles que tratavam apenas de práticas de aleitamento sem associação com a saúde materna, e publicações com texto completo indisponível ou em idiomas diferentes dos previamente definidos.

Desenvolvimento

A amamentação tem sido tradicionalmente promovida pelos seus benefícios para a saúde infantil; no entanto, a evidência científica mais recente demonstra, de forma consistente, que os seus efeitos protetores se estendem igualmente à saúde materna, configurando-se como uma prática de elevado valor preventivo ao longo do ciclo de vida da mulher^(7,8,11). Nesta revisão narrativa, integram-se achados relevantes de investigações contemporâneas que abordam os benefícios físicos, emocionais e sociais da amamentação na saúde da mulher.

1. Consciência pública e barreiras informativas

Embora a evidência científica sobre os efeitos positivos da amamentação para a saúde da mulher tenha aumentado nos últimos anos, a percepção social continua focada quase exclusivamente nos seus benefícios para o lactente⁽³⁾. Esta visão limitada não só restringe o reconhecimento da amamentação como uma ferramenta preventiva para doenças crônicas na mulher, como também condiciona negativamente a sua promoção e manutenção ao longo do tempo⁽¹³⁾. Consequentemente, muitas estratégias de saúde pública, ainda que bem-intencionadas, perpetuam uma abordagem centrada no bebê, descurando a saúde integral da mulher⁽⁸⁾.

Um dos estudos mais relevantes que ilustra esta lacuna foi realizado nos Estados Unidos, com mais de 7000 adultos inquiridos entre 2018 e 2021. Os resultados indicaram que apenas 24% da população reconhecia que a amamentação reduz o risco de cancro da mama, uns escassos 15% associavam-na à prevenção da hipertensão e apenas 16% à prevenção da diabetes tipo 2⁽³⁾. Estes percentuais não registaram melhorias entre os dois anos, o que sugere uma estagnação na divulgação eficaz dos benefícios maternos⁽⁷⁾. Por outro lado, investigações recentes evidenciaram que estas lacunas informativas tendem a ser mais acentuadas em determinados grupos populacionais, como homens, pessoas mais velhas e indivíduos com menor nível de escolaridade, o que reforça as desigualdades existentes na saúde pública⁽⁸⁾.

Esta mesma carência de informação observa-se entre as próprias mulheres grávidas. Um estudo realizado por Iwuagwu *et al* (2024), com 451 gestantes nulíparas, revelou que apenas 50% sabiam que a amamentação está associada a uma menor probabilidade de desenvolver cancro da mama, enquanto somente 35% conheciam o seu papel na prevenção do cancro do ovário. Do mesmo modo, apenas 27% a associavam à redução do risco de diabetes tipo 2 e 26% à melhoria da saúde cardiovascular⁽¹³⁾. Estes resultados refletem uma importante lacuna informativa, mesmo em contextos em que seria de esperar uma educação em saúde mais ativa, como durante os cuidados pré-natais⁽¹⁴⁾.

O mais preocupante é que esta falta de conhecimento tem consequências diretas nas decisões das mulheres. As participantes com maior nível de conhecimento sobre os benefícios maternos demonstraram uma intenção significativamente mais elevada de prolongar a amamentação por pelo menos 12 meses⁽¹³⁾. Esta relação positiva manteve-se mesmo após o controlo de variáveis sociodemográficas, o que reforça a importância de integrar conteúdos específicos sobre saúde materna nas intervenções educativas⁽⁷⁾. Além disso, estudos recentes demonstraram que quanto maior a duração acumulada da amamentação, maiores são os seus benefícios na redução do risco de doenças como patologias cardiovasculares e certos tipos de cancro⁽¹¹⁾.

Enquanto futuras enfermeiras especialistas em enfermagem de saúde materna e obstétrica, consideramos prioritário empoderar as mulheres com informação clara, acessível e baseada em evidência, especialmente em fases sensíveis como a gravidez e o puerpério⁽¹²⁾. No entanto, a maioria das campanhas institucionais e comunitárias continua a centrar as suas mensagens nos benefícios para o bebé, sem destacar devidamente o valor da amamentação para a saúde da mulher⁽⁸⁾.

Esta invisibilização não é apenas injusta, mas também contraproducente, pois impede muitas mulheres de perceberem a amamentação como um investimento na sua própria saúde. Países com políticas mais ativas na promoção da amamentação, como a Austrália, alcançaram melhores taxas de aleitamento e uma menor carga de doenças evitáveis, em contraste com países como o Reino Unido, onde o baixo reconhecimento

destes benefícios se associa a maiores taxas de doenças como o cancro da mama⁽¹⁰⁾. A educação para a saúde, por conseguinte, deve ser acompanhada de ações multissetoriais que envolvam instituições de saúde, estabelecimentos de ensino, meios de comunicação social e ambientes laborais⁽¹⁴⁾.

A inclusão de uma abordagem mais abrangente sobre os efeitos da amamentação permitiria melhorar não apenas o desenho das campanhas informativas, mas também o acompanhamento oferecido pelos serviços de saúde⁽⁸⁾. Reconhecer a amamentação como uma estratégia de prevenção para a saúde da mulher é essencial para avançar rumo a um modelo de cuidados verdadeiramente integral⁽⁷⁾.

2. Proteção cardiovascular

Uma das evidências mais consistentes na literatura científica recente sobre os benefícios da amamentação para a saúde materna está relacionada com o seu papel protetor face às doenças cardiovasculares. Os dados indicam que amamentar está associado a uma menor incidência de eventos como doença coronária, AVC e mortalidade cardiovascular⁽¹¹⁾. Esta relação foi destacada em estudos de grande escala, o que confere robustez estatística às conclusões⁽⁷⁾.

Uma das revisões sistemáticas mais abrangentes realizadas até à data analisou dados de mais de 1 192 000 mulheres com histórico obstétrico. Cerca de 82% destas mulheres tinham amamentado em algum momento, e após uma mediana de seguimento superior a dez anos, foi identificada uma redução de 11% no risco global de doença cardiovascular entre as que amamentaram, além de uma redução de 14% na doença coronária, 12% nos AVCs e 17% na mortalidade cardiovascular⁽¹¹⁾. Esta revisão incluiu estudos de diversas regiões do mundo, o que reforça a sua aplicabilidade a diferentes populações⁽⁸⁾.

O efeito protetor é mais evidente nos primeiros anos após o parto, sobretudo durante o primeiro ano, período em que o organismo materno ainda passa por intensos ajustes fisiológicos. Este fenómeno tem também sido analisado do ponto de vista metabólico, dado que a amamentação promove uma recuperação orgânica que inclui a regulação dos sistemas endócrino

e cardiovascular⁽⁷⁾. Observou-se ainda que os benefícios cardiovasculares associados à amamentação tendem a estabilizar-se entre os 12 e os 48 meses de duração acumulada⁽¹²⁾.

Os mecanismos fisiológicos propostos para explicar estes efeitos incluem a mobilização da gordura visceral, a regulação dos níveis de lipídios e glicose, e a melhoria da sensibilidade à insulina. Estas funções são parcialmente mediadas por hormonas como a ocitocina, que participa na ejeção do leite e possui propriedades anti-inflamatórias, vasodilatadoras e cardioprotetoras⁽⁸⁾. A prolactina, por sua vez, desempenha um papel na regulação do tônus vascular, podendo influenciar o controle da pressão arterial⁽¹²⁾.

A relação entre amamentação e saúde cardiovascular também segue um padrão de resposta. Por cada seis meses adicionais de amamentação por filho, estima-se uma redução de 4% no risco de doença coronária e de 3% no risco de AVC⁽¹¹⁾. Estes dados sustentam a promoção do aleitamento materno prolongado não apenas como prática nutricional, mas como uma ferramenta concreta de prevenção de doenças crónicas⁽⁷⁾.

Embora a maioria dos estudos se concentre em mulheres em idade reprodutiva, também foi observado que os benefícios cardiovasculares persistem após a menopausa. Em mulheres que amamentaram anteriormente, verificou-se uma menor rigidez arterial e melhor função endotelial, reforçando a hipótese de que o aleitamento materno pode ter efeitos vasoprotetores duradouros⁽¹¹⁾. Este achado é coerente com investigações realizadas na Ásia, onde foram registradas taxas mais baixas de hipertensão em mulheres que amamentaram durante pelo menos 12 meses⁽¹⁴⁾.

Para além dos mecanismos fisiológicos, o componente educativo desempenha um papel fundamental. O desconhecimento generalizado sobre os benefícios cardiovasculares da amamentação pode afetar a motivação das mulheres para manterem essa prática, sobretudo se não se percepcionarem como beneficiárias diretas⁽¹³⁾. Por esse motivo, a integração desta informação nos programas de educação pré-natal é essencial para reforçar a adesão⁽³⁾.

A evidência disponível sustenta firmemente a necessidade de incluir estes benefícios nas estratégias de promoção da amamentação. As equipas de saúde, em especial as enfermeiras, devem destacar o seu potencial preventivo no contexto da educação perinatal, tornando visível a amamentação como uma intervenção eficaz face a uma das principais causas de morbilidade feminina⁽⁸⁾. A nível estrutural, as políticas públicas devem reconhecer o aleitamento materno como um componente essencial da saúde cardiovascular da mulher ao longo do seu ciclo de vida⁽¹⁰⁾.

3. Benefícios oncológicos: proteção contra o cancro

Um dos benefícios mais relevantes da amamentação para a saúde materna é a prevenção de doenças oncológicas⁽⁷⁾. A evidência mais recente demonstrou que o aleitamento materno reduz significativamente o risco de desenvolvimento de certos tipos de cancro em mulheres, nomeadamente o cancro da mama e o cancro do ovário⁽¹⁰⁾. Apesar destes achados, a percepção pública sobre tais benefícios continua limitada, o que pode influenciar negativamente as decisões das mulheres em relação à amamentação⁽³⁾.

Um dos efeitos protetores mais bem documentados da amamentação é a redução do risco de cancro da mama⁽¹⁰⁾. Por cada 12 meses acumulados de amamentação, o risco diminui em cerca de 4,3%, observando-se ainda uma redução adicional de 7% por cada parto⁽⁷⁾. Esta proteção aplica-se não apenas aos tipos mais comuns de cancro da mama, mas também a formas mais agressivas, como o cancro da mama triplo negativo, com uma diminuição de risco na ordem dos 20%⁽¹³⁾. Em mulheres com mutações no gene BRCA1, a amamentação pode reduzir o risco deste tipo de cancro entre 22% e 50%, o que a torna uma medida preventiva de elevado impacto⁽³⁾.

Os mecanismos biológicos que explicam esta proteção incluem a diminuição dos níveis de estrogénios circulantes⁽¹⁰⁾, uma maior diferenciação celular do tecido mamário induzida pela amamentação⁽⁷⁾, e a redução do número de ciclos ovulatórios⁽³⁾. Além disso, a involução mamária que ocorre após o desmame facilita a eliminação de células com potencial mutagénico⁽¹³⁾, reforçando assim o papel do aleitamento como fator protetor oncológico⁽¹⁰⁾.

O aleitamento materno também tem sido associado a uma menor incidência de cancro do ovário⁽¹³⁾. Esta associação deve-se, sobretudo, à supressão da ovulação durante a amamentação⁽⁷⁾, o que reduz a exposição repetida do epitélio ovárico a danos que possam originar mutações cancerígenas⁽³⁾. Quanto maior a duração da amamentação, maior é o efeito protetor observado⁽¹⁰⁾.

Apesar desta evidência, a consciência sobre os benefícios oncológicos da amamentação materna continua a ser insuficiente⁽¹³⁾. Numa sondagem nacional realizada nos Estados Unidos, apenas 24% dos adultos acreditavam que o aleitamento materno reduz o risco de cancro da mama⁽³⁾. Esta lacuna informativa também é evidente entre as grávidas, das quais apenas 50% conheciam este benefício⁽⁷⁾, e menos de 35% tinham consciência do seu efeito protetor contra o cancro do ovário⁽¹⁰⁾.

Esta défice de informação tem implicações significativas⁽³⁾. As mulheres com maior nível de conhecimento sobre os benefícios da amamentação para a sua própria saúde demonstram uma intenção mais forte de amamentar⁽¹³⁾, e planeiam fazê-lo por pelo menos 12 meses, em conformidade com as recomendações das organizações internacionais de saúde⁽⁷⁾.

Desta forma, é essencial que as estratégias de promoção do aleitamento materno incluam informação clara e acessível sobre os seus benefícios na prevenção do cancro⁽¹³⁾. O aconselhamento pré-natal deve enfatizar estes aspetos⁽³⁾, especialmente junto de mulheres com fatores de risco, como histórico familiar de cancro ou mutações genéticas predisponentes⁽¹⁰⁾. A implementação de campanhas educativas bem estruturadas poderá não só aumentar as taxas de amamentação⁽⁷⁾, como também contribuir para a redução da carga de doenças oncológicas na população feminina⁽¹³⁾.

4. Recuperação pós-parto e saúde óssea

O aleitamento materno não só beneficia o bem-estar geral da mulher, como também contribui diretamente para a sua recuperação fisiológica após o parto, facilitando processos-chave como a involução uterina e a prevenção de hemorragias pós-parto⁽⁷⁾. Este efeito deve-se, em grande parte, à libertação de ocitocina induzida pela sucção do lactente – hormona responsá-

vel pelas contrações uterinas que ajudam a restaurar o tamanho do útero e a reduzir o sangramento⁽⁸⁾. Esta ativação hormonal tem ainda implicações positivas na regulação do tônus vascular, favorecendo uma recuperação mais segura do sistema reprodutivo⁽¹²⁾.

A evidência científica também aponta para uma possível relação entre o aleitamento e a saúde óssea a longo prazo. Apesar de, durante a lactação, ocorrer uma mobilização de cálcio a partir dos ossos maternos, este fenómeno tende a ser transitório e é compensado posteriormente por uma maior eficiência na absorção intestinal de cálcio⁽⁷⁾. Desde que a mulher mantenha uma alimentação rica em cálcio e vitamina D, a densidade óssea pode inclusive reforçar-se após o desmame⁽⁸⁾.

Estudos longitudinais sugerem que esta adaptação fisiológica pode exercer um efeito protetor contra a osteoporose pós-menopáusica, embora tal efeito depende de fatores como a duração da amamentação e o estado nutricional da mulher⁽¹¹⁾. A modulação hormonal durante este período também desempenha um papel relevante: durante a lactação, os níveis de estrogénio diminuem, o que pode inicialmente acelerar a perda óssea, mas, após o fim da amamentação, verifica-se uma recuperação significativa da massa óssea⁽⁷⁾.

Por outro lado, a amamentação afeta a composição corporal feminina, uma vez que o elevado gasto energético associado à produção de leite facilita a mobilização da gordura acumulada durante a gestação, sobretudo na zona abdominal⁽⁸⁾. Este processo favorece a perda de peso no período puerperal e melhora parâmetros metabólicos como a resistência à insulina e o perfil lipídico – fatores diretamente relacionados com uma melhor saúde óssea⁽¹⁴⁾.

Além disso, a ocitocina não atua apenas sobre o útero, mas também possui propriedades anti-inflamatórias e vasodilatadoras, que contribuem para uma regeneração tecidual mais eficiente após o parto⁽¹²⁾. Esta hormona tem sido também associada a benefícios psicológicos, como a redução da ansiedade e do stress – fatores que influenciam diretamente a perceção da dor e a experiência emocional da recuperação⁽¹³⁾. Assim, a combinação entre bem-estar físico e emocional faz da amamentação uma estratégia pós-natal integral⁽³⁾.

Contudo, o desconhecimento destes efeitos entre as mulheres continua a ser uma barreira significativa. Menos de 30% das grávidas inquiridas nos Estados Unidos sabiam que o aleitamento podia reduzir a inflamação sistémica ou favorecer a recuperação uterina⁽¹³⁾. Esta lacuna informativa limita a tomada de decisões conscientes e pode levar à interrupção precoce da amamentação, especialmente quando as mulheres enfrentam fadiga ou dificuldades no período puerperal⁽³⁾.

Em suma, os benefícios da amamentação na recuperação pós-parto e na saúde óssea representam uma oportunidade crucial para promover a saúde integral da mulher. Estes efeitos estão fundamentados em mecanismos fisiológicos, hormonais e metabólicos, que devem ser integrados de forma ativa na educação pré-natal e no acompanhamento clínico⁽⁸⁾. Investir num apoio eficaz à lactação pode traduzir-se numa melhor qualidade de vida a longo prazo e numa redução dos riscos crónicos associados ao período pós-natal⁽⁷⁾.

5. Saúde mental e emocional

Para além da sua função biológica, o aleitamento materno desempenha um papel fundamental no bem-estar emocional da mulher durante o período puerperal. Diversos estudos demonstram que amamentar tem um impacto positivo direto sobre a saúde mental materna. Um dos efeitos mais relevantes é a redução do risco de depressão pós-parto, associada à libertação de ocitocina durante a sucção – uma hormona que favorece o relaxamento, a diminuição da ansiedade e o fortalecimento do vínculo afetivo⁽⁸⁾. Este efeito hormonal pode também influenciar o equilíbrio emocional, sobretudo em momentos de elevada exigência psíquica e física⁽¹²⁾.

Outro mecanismo protetor é a redução dos níveis de cortisol, o que contribui para uma melhor regulação do stress e uma resposta emocional mais eficaz aos desafios do puerpério⁽¹¹⁾. Esta resposta endócrina funciona como um modulador natural das emoções, permitindo que muitas mães enfrentam com maior serenidade os cuidados intensivos aos recém-nascidos⁽¹⁴⁾. Este efeito torna-se ainda mais relevante em contextos de stress psicossocial ou de ausência de apoio familiar.

Também se observou que mulheres que amamentam tendem a ter uma melhor qualidade de sono, mesmo com despertares noturnos frequentes. As hormonas associadas à amamentação – como a prolactina e a ocitocina – exercem um efeito sedativo, promovendo um descanso mais profundo e reparador⁽¹³⁾. Tal não só contribui para a recuperação física, como reduz o risco de fadiga persistente e melhora o estado de espírito geral⁽³⁾.

No que diz respeito ao vínculo mãe-bebé, a amamentação desempenha um papel central na construção de um apego seguro. O contacto pele com pele, o olhar e a interação emocional durante a amamentação fortalecem a empatia e a sensibilidade materna em relação às necessidades do bebé⁽¹⁰⁾. Este processo reforça a percepção positiva do papel materno e a satisfação com a experiência da parentalidade⁽⁸⁾.

Adicionalmente, o aleitamento tem sido associado a uma maior autoestima materna. As mulheres que amamentam tendem a sentir-se mais confiantes e competentes na sua capacidade de cuidar e nutrir, o que se traduz numa vivência emocional mais positiva, sobretudo em situações de vulnerabilidade ou em maternidades precoces⁽⁷⁾. Esta percepção de eficácia e valorização pessoal funciona como um importante fator de proteção contra estados depressivos ou ansiosos⁽³⁾.

Por fim, alguns estudos sugerem que os benefícios emocionais da amamentação podem prolongar-se para além do período pós-parto. Tem-se apontado que a experiência de amamentar deixa uma marca hormonal e emocional duradoura, que pode contribuir para uma maior estabilidade do humor em fases mais avançadas da vida⁽¹⁴⁾. Esta evidência amplia a compreensão da amamentação não apenas como uma prática nutricional ou imunológica, mas também como uma vivência psicossocial transformadora para a saúde mental da mulher.

6. Saúde metabólica: resultados mistos

A relação entre o aleitamento materno e a saúde metabólica da mulher tem vindo a despertar interesse crescente nos últimos anos, especialmente no que diz respeito ao síndrome metabólico e aos seus componentes, como a obesidade abdominal, a dislipidemia e a resistência à insulina⁽⁸⁾. Durante o puerpério,

observou-se que a amamentação estimula a mobilização das reservas lipídicas acumuladas durante a gravidez, contribuindo assim para o restabelecimento do equilíbrio energético materno⁽⁷⁾. Esta mobilização está associada a uma melhor sensibilidade à insulina e a uma redução dos triglicerídeos, o que favorece a prevenção de doenças metabólicas⁽¹¹⁾.

No entanto, alguns resultados são menos conclusivos quanto aos efeitos a longo prazo. Num estudo com mais de 14 000 mulheres pós-menopáusicas coreanas, foi inicialmente observada uma maior prevalência de síndrome metabólica entre as que tinham amamentado. Contudo, após o ajustamento por idade, índice de massa corporal, hábitos de vida e nível educacional, esta associação deixou de ser estatisticamente significativa, sugerindo que o efeito da amamentação pode não ser autónomo em mulheres de idade mais avançada⁽¹⁴⁾. Estes dados apontam para a importância de considerar o envelhecimento e os determinantes sociais da saúde como variáveis que modulam os benefícios metabólicos do aleitamento⁽⁸⁾.

Ainda assim, em fases mais precoces do ciclo reprodutivo, os benefícios parecem mais consistentes. A amamentação exclusiva por mais de seis meses está associada a uma menor acumulação de gordura visceral e a uma melhor regulação da glicemia, sobretudo em mulheres com história clínica de diabetes gestacional⁽⁷⁾. Este efeito positivo tende a diminuir com o passar do tempo desde o último parto, sustentando a hipótese de uma relação dose-resposta dependente da fase do ciclo vital⁽¹¹⁾.

Os mecanismos hormonais também desempenham um papel fundamental. Hormonas presentes no leite materno, como a leptina e a adiponectina, estão envolvidas na regulação do apetite, do equilíbrio energético e da função insulínica, influenciando não apenas o bebé, mas também a fisiologia materna⁽⁸⁾. Além disso, a amamentação contribui para a redução da inflamação crônica de baixo grau, um processo-chave na etiologia da síndrome metabólica e das doenças cardiovasculares⁽¹¹⁾.

Apesar destes achados, o conhecimento social sobre os benefícios metabólicos da amamentação continua limitado. Apenas 16% dos adultos, num estudo reali-

zado nos Estados Unidos, reconheciam o seu papel na prevenção da diabetes tipo 2⁽³⁾. Do mesmo modo, apenas 27% das gestantes inquiridas estavam conscientes deste benefício, refletindo uma desconexão preocupante entre a evidência científica e a percepção pública⁽¹³⁾. Esta lacuna pode afetar a motivação para iniciar ou manter a amamentação, especialmente entre mulheres que não reconhecem vantagens diretas para a sua própria saúde⁽³⁾.

As investigações atuais apresentam também limitações metodológicas. Muitos estudos são de natureza retrospectiva e baseiam-se na recordação das mães, o que pode introduzir enviesamentos⁽⁷⁾. Além disso, as doenças metabólicas têm uma etiologia multifatorial, o que dificulta o estabelecimento de relações causais sem considerar fatores genéticos, sociais e comportamentais⁽¹⁴⁾.

Assim, torna-se necessário promover estudos longitudinais multicêntricos que analisem o impacto da amamentação na saúde metabólica materna ao longo do tempo e do ciclo vital⁽¹¹⁾. Este tipo de investigação permitirá compreender com maior clareza em que contextos a amamentação atua como fator protetor e como integrar esses dados em recomendações práticas adaptadas a diferentes realidades culturais⁽¹³⁾.

7. Implicações sociais e de saúde pública

O aleitamento materno vai além dos benefícios fisiológicos individuais, assumindo um papel estratégico na saúde coletiva e nas políticas públicas orientadas para o bem-estar das mulheres. Estudos recentes apontam que mulheres que amamentam apresentam uma redução significativa na procura por serviços de saúde, devido à menor incidência de doenças como hipertensão, diabetes tipo 2 e cânceres ginecológicos, o que se traduz numa menor sobrecarga para os sistemas de saúde⁽⁷⁾. Da mesma forma, a menor necessidade de medicação e de tratamentos oncológicos, como a quimioterapia, resulta numa redução dos custos hospitalares e da despesa pública em saúde⁽¹⁴⁾.

Sob a perspetiva socioeconómica, a amamentação também representa um fator de impacto positivo. O facto de o leite materno estar sempre disponível, ser gratuito, estéril e não exigir preparação, facilita a roti-

na das mães e permite uma poupança significativa no orçamento familiar e na aquisição de fórmulas artificiais⁽⁸⁾. Esta característica é especialmente relevante em contextos de vulnerabilidade social, onde a amamentação pode constituir a principal via de nutrição segura tanto para o bebê como para a mulher⁽¹³⁾.

Apesar destes benefícios, a percepção social sobre os efeitos positivos da amamentação para a saúde da mulher permanece limitada. Apenas uma minoria da população identifica o aleitamento como fator protetor contra o cancro da mama ou a diabetes tipo 2, refletindo uma preocupante lacuna informativa⁽³⁾. Esta falta de conhecimento impacta diretamente nas taxas de amamentação exclusiva, que permanecem abaixo do recomendado, mesmo em países com políticas públicas bem estruturadas, como o Brasil⁽⁹⁾.

Face a este cenário, é urgente reforçar as campanhas de sensibilização e educação em saúde que integrem não só os benefícios para o bebê, mas também os efeitos positivos para a mãe. Medidas como incluir esta temática nos planos de parto, capacitar os profissionais de saúde sobre os benefícios maternos da amamentação e expandir o apoio institucional – por exemplo, com a criação de salas de amamentação em locais de trabalho – são estratégias que promovem a equidade e o empoderamento feminino⁽²⁾.

A nível internacional, organismos como a OMS e a UNICEF (*United Nations Children's Fund*) defendem o aleitamento materno como uma prática central nas políticas de saúde reprodutiva e bem-estar materno. Programas como a Iniciativa Hospital Amigo da Criança promovem ambientes hospitalares respeitadores e educativos que apoiam as mães desde o nascimento⁽¹⁾. No contexto brasileiro, iniciativas como o Programa Nacional de Incentivo ao Aleitamento Materno têm gerado avanços importantes, embora persistam desafios na sua implementação de forma equitativa e contínua⁽⁵⁾.

Por fim, é essencial compreender que o aleitamento materno não deve ser encarado apenas como uma escolha pessoal, mas como um direito social que exige condições estruturais, afetivas e educativas para o seu pleno exercício⁽¹³⁾. Promover o aleitamento implica reconhecer o seu valor para a saúde pública, a equi-

dade de género e a justiça reprodutiva – pilares fundamentais de um modelo de cuidados verdadeiramente centrado na mulher⁽⁸⁾. Estes princípios só poderão concretizar-se com o compromisso ativo das políticas públicas, das instituições de saúde e das equipas profissionais⁽⁷⁾. Neste contexto, o papel das enfermeiras obstétricas é essencial, não apenas na promoção e educação, mas também na criação de espaços de cuidado onde cada mulher possa viver a experiência da amamentação de forma informada, livre e respeitada⁽²⁾.

Considerações finais

A análise realizada ao longo desta revisão narrativa permitiu-nos reconhecer que a amamentação não é apenas uma ferramenta fundamental para a saúde e o desenvolvimento dos recém-nascidos, mas também uma estratégia poderosa de promoção e prevenção em saúde materna. Embora a maioria dos discursos institucionais e campanhas de saúde pública continue a centrar as suas mensagens no bem-estar infantil, a evidência científica atual demonstra claramente que a mulher também obtém benefícios substanciais ao amamentar.

Os estudos analisados evidenciam de forma consistente que a amamentação contribui para a redução do risco de doenças crônicas na mulher, como o cancro da mama e do ovário, doenças cardiovasculares, síndrome metabólica e diabetes tipo 2. Está igualmente associada a uma melhor recuperação no pós-parto, maior estabilidade emocional, menor risco de depressão e ao fortalecimento do vínculo afetivo com o recém-nascido. Tudo isto reforça o valor da amamentação como uma experiência integral, com impacto positivo na saúde física, emocional, hormonal e social da mulher.

Contudo, persistem importantes lacunas na percepção pública e no acesso a esta informação. Muitas mulheres desconhecem os benefícios que a amamentação lhes pode trazer, o que limita a sua capacidade de tomar decisões informadas e reduz as probabilidades de iniciar ou manter esta prática durante o tempo recomendado. Esta falta de informação pode estar relacionada com uma abordagem historicamente

centrada no bebê, que inviabilizou a mãe enquanto sujeito ativo de saúde, direitos e conhecimento.

Enquanto futuras enfermeiras especialistas em enfermagem de saúde materna e obstétrica, acreditamos firmemente que o nosso papel não deve limitar-se ao acompanhamento clínico, mas deve também estender-se ao plano educativo e emocional. Promover uma visão mais ampla da amamentação implica reconhecer a mulher como protagonista ativa da sua saúde, respeitando as suas necessidades, os seus ritmos e o seu contexto. É igualmente essencial criar ambientes de cuidados, laborais e sociais que respeitem e incentivem esta prática, numa perspetiva de liberdade informada e não de imposição.

Reafirmamos com convicção que a promoção da amamentação deve ser uma responsabilidade partilhada entre as políticas públicas, os sistemas de saúde, os espaços educativos e os meios de comunicação social. A participação ativa das enfermeiras obstétricas neste processo é essencial para transformar realidades, empoderar mulheres e gerar mudanças sustentáveis.

Amamentar é, em primeiro lugar, um ato natural que partilhamos com outros mamíferos; uma função biológica vital para a sobrevivência da espécie. No entanto, no ser humano, esta prática transcende o instinto: é também um ato de amor, de vínculo e de cuidado profundamente humano. Simultaneamente, constitui uma estratégia de saúde sustentada pelo conhecimento científico mais sólido, um direito que deve ser garantido e um pilar fundamental na construção do bem-estar materno-infantil. Quando as mulheres são ouvidas, informadas e acompanhadas com respeito, a amamentação transforma-se numa vivência livre, plena e transformadora.

Referências

1. World Health Organization [Internet]. 2025 [citado em 8 de abril de 2025]. Breastfeeding. Disponível em: <https://www.who.int/health-topics/breastfeeding>
2. Sousa FLLD, Alves RSS, Leite AC, Silva MPB, Veras CA, Santos RCA, et al. Benefícios do aleitamento materno para a mulher e o recém nascido. *Res Soc Dev*. 7 de fevereiro de 2021;10(2):e12710211208.
3. Boundy EO, Nelson JM, Li R. Public Belief in the Maternal Health Benefits of Breastfeeding – United States, 2018 and 2021. *Prev Chronic Dis*. 24 de agosto de 2023;20:230010.
4. Díaz Aranda DL, Leyva Yataco L, Ordoñez Cora G, Zárate Cáceres CR, Enriquez Nateros L. Evaluación de la Efectividad de la Lactancia Materna Exclusiva en la Prevención de Enfermedades Crónicas en la Madre y el Bebé. *Polo Conoc Rev Científico*. Disponível em: <https://polodelconocimiento.com/ojs/index.php/es/article/view/5986>
5. Gontijo MLRG. Benefícios da amamentação para as mães. *Braz J Health Rev*. 16 de abril de 2024;7(2):e68933.
6. De Andrade ACL, De Souza BPB, Fruchtengarten C, Barreiros Júnior CR, De Castro GBM, Bárbara JPS, et al. Os benefícios do aleitamento materno: Uma revisão abrangente sobre a composição do leite materno, efeitos psicológicos em crianças e mães, facilitadores e barreiras na amamentação, políticas de promoção e desmame. *Braz J Dev*. 17 de maio de 2023; 9(05):16770-83.
7. Masi AC, Stewart CJ. Role of breastfeeding in disease prevention. *Microb Biotechnol*. Julho de 2024;17(7):e14520.
8. Chęcińska-Maciejewska Z, Ciborek A, Krauss H, Gibas-Dorna M. Advantages of breastfeeding for the mother-infant dyad. *J Health Inequalities*. 2024;10(1):64-71.
9. Rodrigues FOS, Silveira JVF, Costa MS, Torres GN, De Faria IM. Amamentação na prevenção do câncer de mama: revisão de literatura. *Rev Eletrônica Acervo Científico*. 25 de janeiro de 2021;18:e5900.
10. Stordal B. Breastfeeding reduces the risk of breast cancer: A call for action in high-income countries with low rates of breastfeeding. *Cancer Med*. Fevereiro de 2023;12(4):4616-25.
11. Tschiderer L, Seekircher L, Kunutsor SK, Peters SAE, O’Keeffe LM, Willeit P. Breastfeeding Is Associated With a Reduced Maternal Cardiovascular Risk: Systematic Review and Meta-Analysis Involving Data From 8 Studies and 1 192 700 Parous Women. *J Am Heart Assoc*. 18 de janeiro de 2022;11(2):e022746.
12. McNeil MA. Clinical Update in Women’s Heart Disease. *J Womens Health* 2002. Junho de 2022;31(6):758-61.
13. Iwuagwu C, Chen MJ, Hoyt-Austin AE, Kair L, Fix M, Schwarz EB. Awareness of the Maternal Health Benefits of Lactation Among U.S. Pregnant Individuals. *Womens Health Issues Off Publ Jacobs Inst Womens Health*. 2024;34(3):283-90.
14. Lee J, Kim T. Association of breastfeeding and risk of metabolic syndrome and its components in postmenopausal parous women: Korea national health and nutrition examination survey (2010 ~ 2016). *Arch Public Health*. Dezembro de 2021;79(1):82.

Autora Correspondente/Corresponding Author
 Otilia Zangão – Universidade de Évora, Escola
 Superior de Enfermagem São João de Deus,
 Departamento de Enfermagem, Évora, Portugal.
otiliaz@uevora.pt

Contributo das Autoras/Authors' contributions
 LÁ; YG; AJ; CS: Coordenação do estudo,
 desenho do estudo, recolha, armazenamento e
 análise de dados, revisão e discussão dos
 resultados.
 OZ; PB: Coordenação do estudo, revisão e
 discussão dos resultados.
 Todas as autoras leram e concordaram com a
 versão publicada do manuscrito.

Responsabilidades Éticas/Ethical Disclosures
 Conflitos de Interesse: Os autores declararam
 não possuir conflitos de interesse.
 Suporte Financeiro: O presente trabalho não
 foi suportado por nenhum subsídio ou bolsa.
 Proveniência e Revisão por Pares: Não
 comissionado; revisão externa por pares.
 Conflicts of Interest: The authors have no
 conflicts of interest to declare.
 Financial Support: This work has not received
 any contribution, grant or scholarship.
 Provenance and Peer Review: Not
 commissioned; externally peer reviewed.

©Os autores retêm o copyright sobre seus
 artigos, concedendo à RIASE 2025 o direito de
 primeira publicação sob a licença CC BY-NC,
 e autorizando reuso por terceiros conforme os
 termos dessa licença.

©Authors retain the copyright of their articles,
 granting RIASE 2025 the right of first publication
 under the CC BY-NC license, and authorizing
 reuse by third parties in accordance with the
 terms of this license.