

# CONHECIMENTOS E PRÁTICAS DAS AMAS RELATIVAMENTE À ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO INFANTIL

## KNOWLEDGE AND PRACTICES OF CHILDCARE PROVIDERS REGARDING INFANT FEEDING AND NUTRITION

Ana Araújo<sup>1\*</sup>  ; Elisabete Pinto<sup>2,3</sup>  ; Cláudia Afonso<sup>3,6</sup> 

<sup>1</sup> Associação de Paralisia Cerebral de Guimarães, Rua N. Senhora de Fátima, Penselo, 4800-110 Guimarães, Portugal

<sup>2</sup> Centro de Biotecnologia e Química Fina, Escola Superior de Biotecnologia da Universidade Católica Portuguesa, Rua Diogo Botelho, n.º 1327, 4169-005 Porto, Portugal

<sup>3</sup> EPIUnit - Unidade de Investigação em Epidemiologia, Instituto de Saúde Pública da Universidade do Porto Rua das Taipas, n.º 135, 4050-600 Porto, Portugal

<sup>4</sup> Faculdade de Ciências da Nutrição e da Alimentação da Universidade do Porto, Rua do Campo Alegre, n.º 823, 4150-180 Porto, Portugal

<sup>5</sup> Laboratório para a Investigação Integrativa e Translacional em Saúde Populacional (ITR), Rua das Taipas, n.º 135, 4050-600 Porto, Portugal

<sup>6</sup> GreenUPorto, Centro de Investigação em Produção Agroalimentar Sustentável/ Inov4Agro, DGAOT, Faculdade de Ciências da Universidade do Porto, Rua da Agrária, n.º 747, 4485-646 Vairão, Portugal

\*Endereço para correspondência:

Ana Araújo  
Associação de Paralisia Cerebral de Guimarães,  
Rua N. Senhora de Fátima,  
Penselo,  
4800-110 Guimarães, Portugal  
anam\_araujo@sapo.pt

Histórico do artigo:

Recebido a 19 de fevereiro de 2024  
Aceite a 20 de dezembro de 2024

### RESUMO

A Ama, profissional responsável por assegurar cuidados básicos a crianças, passou a estar enquadrada legalmente, em Portugal, a partir do Decreto-lei n.º 158/84. Este elencava requisitos e exigências para todos aqueles cujo objetivo fosse tornar a sua habitação o local de permanência de quatro crianças, entre os três meses e os três anos. Em 2022, ao abrigo da legislação que regulamenta as condições para a concretização da gratuidade a confeção das refeições passa a ser da responsabilidade das Amas. Com ausência de orientações específicas, sobretudo na seleção e confeção de alimentos, foi objetivo deste trabalho caracterizar atitudes, crenças, valores e práticas relativas à alimentação, perceber o nível de conhecimento e compreender os fatores associados às escolhas alimentares por parte das Amas. Para a recolha de dados, foi utilizada metodologia qualitativa com recurso a entrevista semiestruturada, a partir de uma amostra de conveniência constituída por onze Amas. As entrevistadas, apresentaram atitudes, práticas e experiências diversificadas, fato que poderá estar relacionado com a legislação em vigor à data do seu início de atividade. Identificam como fontes privilegiadas de informação as educadoras de infância e os documentos que recebem nas formações. A aquisição dos géneros ocorre ao fim de semana e consideram os gostos das crianças, a qualidade e o preço como fatores determinantes na seleção. A confeção é feita no início ou final do dia e, na hora, aquecida. Oferecem essencialmente fruta à merenda da manhã, o almoço inclui sopa e prato e a merenda da tarde está dependente dos alimentos enviados pelos pais. Foi perceptível que estas profissionais dispõem de parca orientação e legislação, estando a organização e planeamento de refeições dependente dos seus conhecimentos e da capacidade e interesse para a pesquisa de informação.

### PALAVRAS-CHAVE

Alimentação, Ama, Criança pequena, Investigação qualitativa, Lactente

### ABSTRACT

The Childminder is a professional responsible for ensuring basic care for children and became legally framed in Portugal, since Decree-Law n.º 158/84. This regulation listed requirements for those whose objective was to make their home the place to stay for four children, between three months and three years old. In 2022, preparing meals became childminder's responsibility. With the absence of specific guidelines, especially in the selection and preparation of food, the objective of this work was to characterize attitudes, beliefs, values and practices related to food, understand their level of knowledge and the factors associated with their food choices. For data collection, a semi-structured interview was used, applied to 11 childminder's; subsequently, the recording was transcribed and relevant information was extracted. The interviewees presented diverse attitudes, practices and experiences, a fact that may be related to the legislation at the time of their beginning of activity. They identify educators and the documents they receive in training as privileged sources of information. The acquisition of foods takes place on the weekend and they consider children's tastes, quality and price as determining factors in the selection. The preparation is made at the beginning or end of the day and reheated at the lunch time. They offer fruit in the morning snack, lunch includes soup and a family meal and the afternoon snack depends on the food sent by parents. It was noticeable that these professionals have little guidance and legislation, with the organization and planning of meals dependent on their knowledge and individual ability to search for information.

### KEYWORDS

Food, Childminder, Toddler, Qualitative research, Infant

### INTRODUÇÃO

Com um papel fundamental no suporte alimentar, afetivo e educacional, as Amas, sempre fizeram parte da história. As Amas de leite representam uma das mais antigas profissões, e eram as responsáveis por garantir a alimentação das crianças cuja mãe não conseguia

assegurar (1, 2). Com a crescente inserção da mulher no mercado de trabalho, e a necessidade de respostas para o acolhimento das crianças, legislou-se, em 1984 esta resposta, até então, desempenhada informalmente. O Decreto-Lei n.º 158/84, não só definia a profissão de Ama como a pessoa, que mediante pagamento cuidaria,

em sua casa, de crianças, no período de trabalho dos pais, como também regulamentava o acesso à mesma, nomeadamente comprovar boas condições de saúde sua e dos seus coabitantes, apresentar estabilidade emocional, saber ler e escrever. Também a sua habitação deveria apresentar espaço e condições de higiene e segurança (3). A sua seleção, cabia aos centros regionais de Segurança Social ou Santa Casa da Misericórdia de Lisboa, após a qual deveriam cumprir um período experimental, sob orientação de um técnico, numa instituição com resposta social de creche (3). A Ama, no exercício da sua atividade ficaria obrigada, entre outros, a colaborar na manutenção da saúde da criança, cooperar com as famílias, trocando informação entre a família e a instituição de enquadramento. Poderiam acolher quatro crianças com idades compreendidas entre os três-quatro meses e os três anos, sendo preferencial a integração das que, de acordo com a legislação, apresentassem fragilidade física, emocional ou situações sociais frágeis, podendo permanecer durante o dia, ao cuidado da Ama, até cinco dias por semana (3, 4). A alimentação constituía encargo dos cuidadores, podendo a Ama fornecer um suplemento alimentar, nos períodos da manhã e da tarde (3). No que diz respeito às Amas em creche familiar, a Portaria n.º 232/2015, redefiniu-a para um conjunto de, pelo menos, quatro Amas ligadas a uma instituição, designada de enquadramento, sendo desta a responsabilidade de veicular formação, fornecer equipamento e material para as atividades e assegurar “alimentação saudável e equilibrada” bem como garantir apoio técnico, monitorizar e avaliar o seu desempenho, através de visitas domiciliárias regulares (5). A resposta social de creche familiar está, igualmente, sujeita a acompanhamento e avaliação por parte dos serviços competentes. O Decreto-Lei n.º 115/2015, torna possível o exercício da profissão fora das instituições de enquadramento e torna explícito a obrigatoriedade de formação teórica específica (6). A legislação direcionada a Amas foi sendo atualizada ao longo dos anos, sobretudo no que concerne à verba para assegurarem o suplemento alimentar. De acordo com os dados da Carta Social Rede de Serviços e Equipamentos, em 2000, existiam 1407 Amas, sendo que em 2021 apenas registava 601 Amas. No seguimento da legislação que regulamenta as condições para a concretização da gratuidade, em 2022, estabelece-se que passa a ser da responsabilidade da Ama assegurar uma alimentação completa, variada e equilibrada, garantindo higiene e segurança alimentar na preparação e confeção dos alimentos. A aquisição e confeção dos géneros deverá ocorrer fora do horário em que se encontram a prestar cuidados diretos às crianças (7-9). Dado o período de permanência das crianças nesta resposta social, e a relação de proximidade estabelecida, grande parte da oferta alimentar diária dos três primeiros anos depende da Ama. É, por este motivo, reconhecida a influência destas no desenvolvimento das crianças ao seu cuidado. Contudo, a

bibliografia que descreve a natureza e o grau desta influência, sobretudo na definição e estruturação dos hábitos alimentares é parca (10). Um menor nível de escolaridade e/ou restrições no acesso à informação, por parte destas cuidadoras, pode condicionar a sua capacidade para fazer escolhas alimentares adequadas (11-13). Alguns estudos associam as preferências alimentares das crianças e os seus padrões de ingestão aos alimentos que se tornam familiares para eles (14, 15); desta forma a disponibilidade de alimentos pode ser um determinante do consumo (15). Também as preferências alimentares influenciam as escolhas. No entanto, apesar destas preferências apresentarem características inatas, são passíveis de serem modificadas, sobretudo com aumento e diversidade da oferta alimentar (14, 16-18). Nesta fase do desenvolvimento, as crianças são afetadas pelo comportamento alimentar dos cuidadores, sendo fundamental que estes façam boas escolhas, consumam alimentos saudáveis e que os ofereçam com a regularidade necessária para que a criança aprenda a comer e a apreciar (18).

O presente trabalho de investigação teve como objetivos explorar as atitudes, práticas e conhecimentos das Amas relativamente à alimentação e à nutrição das crianças de quem cuidam. Especificamente, pretendeu-se i) caracterizar as Amas relativamente a atitudes, crenças, valores e práticas em relação à alimentação no geral das crianças que têm a seu cargo; ii) perceber o grau de conhecimento relativamente à alimentação e à nutrição e iii) compreender os fatores associados às suas escolhas alimentares no planeamento de refeições das crianças ao seu cuidado.

METODOLOGIA

Foi adotada uma metodologia qualitativa com recurso à realização de entrevista semiestruturada a onze Amas. O recrutamento decorreu de novembro de 2022 a fevereiro de 2023, tendo sido enviado email com a apresentação dos objetivos do estudo para o Instituto Português de Segurança Social, Câmaras Municipais e Santas Casas da Misericórdia, nutricionistas a exercer atividade em Instituições Particulares de Segurança Social (IPSS), e IPSS's com resposta social de creche familiar. Foram, ainda, utilizados grupos de procura/oferta de emprego de Amas (Facebook) e, posteriormente, usado o método de amostragem por conveniência em “bola de neve”. De fevereiro de 2023 a junho de 2023, foram realizadas as entrevistas, por via telemática, conduzidas pela investigadora principal, com duração média de 25 minutos. Foram, apenas, consideradas aquelas cujo consentimento informado se encontrava assinado e a todas foi solicitada autorização para a gravação da entrevista. Como critérios de inclusão, considerou-se: ser portuguesa, ou de outra nacionalidade com uso fluente da língua portuguesa, a trabalhar em Portugal, com experiência mínima

Tabela 1

Caracterização da amostra

TIPO DE AMA		IDADE	ANOS DE EXPERIÊNCIA
A1	Particular	41	2
A2	Creche familiar com refeições da família	67	23
A3	Creche familiar com refeições da família	50	≥20
A4	Creche familiar com refeições da família	64	18
A5	Creche familiar com refeições da família	44	10
A6	Creche familiar com refeições da família	62	23
A7	Creche familiar com refeições da família	62	10
A8	Creche familiar com confeção própria	50	13
A9	Regime livre	46	11
A10	Creche familiar com refeições fornecidas pela instituição de enquadramento	61	37
A11	Regime livre	33	4

de um ano, e estar a exercer no período em que decorreu o estudo. O estudo teve parecer favorável da Comissão de Ética em Tecnologia, Ciências Sociais e Humanidades da Universidade Católica Portuguesa (CETCH2023-38).

A amostra de conveniência foi constituída por onze Amas, todas de sexo feminino, com uma média de idades de 50 anos [mínimo: 37; máximo: 67], residentes sobretudo na zona metropolitana de Lisboa (n=9) e com experiência de 2 a 37 anos. Como formação de base apresentavam: Licenciatura em Educação de Infância (n=1) e Animação Sociocultural (n=1), ensino secundário na área de letras (n=1), e as restantes fizeram referência apenas ao local/função anterior, nomeadamente administrativa e empregada do comércio. A transcrição das entrevistas encontra-se em itálico e entre aspas, seguido da identificação da Ama. Entre aspas encontram-se reproduções fiéis do discurso e entre parênteses retos, encontram-se ideias subentendidas no discurso, assinalam-se as pausas longas com reticências e as breves, com vírgula. Considera-se Ama Particular, pessoa que exerce a profissão de Ama sem vínculo à segurança social; Ama em Regime Livre aquela que exerce sob a tutela da segurança social sem vínculo a nenhuma instituição de enquadramento e Ama em Creche Familiar aquela que apesar de tutelada pela segurança social se encontra ao abrigo de uma instituição de enquadramento (Tabela 1).

## RESULTADOS E DISCUSSÃO

Quando questionadas acerca do número de crianças que têm atualmente ao seu cuidado, as Amas referem o limite de quatro crianças, entre os quatro meses e os três anos, a fazer um horário semelhante ao das creches (das 8:00-8:30 às 19:00). No que concerne à formação para acesso à profissão, as experiências são diversificadas, explicado pela legislação à data do seu início de atividade ou pela sua antiguidade. As de Creche Familiar referem formação inicial tipo estágio, em salas do berçário até aos três anos; já as em regime livre, referem formação fornecida pelo Instituto de Emprego e Formação Profissional (IEFP):

*“A formação que eu tive, foi na casa de outra Ama durante uma semana, a ver como ela se organizava, como ela fazia o trabalho.”* (A9); *“Antes de iniciar o projeto fiz também o curso pelo IEFP.”* (A11); *“Fomos a uma entrevista, depois vieram-nos visitar a casa para saber se nós tínhamos condições, depois fiz os testes psicotécnicos... fiz o estágio na creche, em várias salas, como nós aqui temos as três idades, ... eu fiz estágio ... nos bebés, depois na sala de um ano, na sala dos dois e na dos três.”* (A4).

Quanto à formação específica na área da alimentação/nutrição, a Ama particular refere nunca ter tido formação nessa área e utiliza como fonte de informação/ atualização um familiar profissional de saúde: *“Tenho uma prima que é médica e, portanto, também a consulto.”* (A1). Algumas Amas não se recordam de receber formação na área da alimentação/nutrição ou mesmo de esta estar inserida na sua formação inicial: *“A última formação na área da nutrição foi a do IEFP.”* (A11); outras referem estar incluído nas formações anuais que habitualmente fazem, sendo que a última desta área foi direcionada aos pais: *“A última, se calhar há um ano... por acaso temos várias formações, de nutrição e de várias vezes.”* (A4).

Quanto à periodicidade, as de regime livre, referem formações anuais: *“Em termos de formações, nós só temos uma formação anual.”* (A9), assinalando o período de Covid como um período de interrupção, tendo algumas aproveitado esse período para fazerem formações por iniciativa própria: *“Já não faz... há um tempo, desde o Covid.”* (A2). As de Creche Familiar referem maior número de formações, com interregno similar no período de Covid: *“Há quatro ou cinco formações*

*anuais... diversas áreas, entre nutricionismo.”* (A2); *“Todos os anos fazíamos formação, mas depois da pandemia nunca mais fizemos... e gostava de continuar [a ter formação] e espero que tudo isto passe e que a gente volte a fazer, pois é muito importante.”* (A10).

As fontes de informação/atualização são, na generalidade as educadoras para as Amas em Creche Familiar, recorrendo com frequência aos documentos de apoio das formações: *“Quando tenho dúvidas... nós temos essas formações, recebemos os folhetozinhos, [material da formação] base e nós às vezes temos dúvidas e eu gosto de fazer uma reciclagem, de ir lendo, para estarmos sempre [atualizadas].”*; *“E quando há uma dúvida tiramos com as técnicas... temos a visita semanalmente.”* (A4). Outras recorrem a profissionais de saúde da proximidade, consultam livros e a bibliografia disponibilizada online: *“Na área da alimentação tenho uma amiga minha que é pediatra e normalmente falo com ela ou em último recurso vou à internet.”* (A3); *“Acompanho o Instagram e facilmente acedo a páginas que partilham bastante informação, nutricionistas que partilham informação, que nos ajudam também a orientar um bocadinho.”* (A11).

Alguns estudos acerca da importância da qualidade dos contextos educativos no desenvolvimento da criança referem uma correlação direta e positiva entre estes e os resultados alcançados pela criança (19). Esta qualidade depende do contexto educativo em si, mas também das características dos indivíduos que operam nesses contextos (19). Desta forma o acesso a informação de referência e recomendações poderá determinar uma conduta adequada, com escolhas ajustadas às necessidades individuais de cada criança.

Quanto às rotinas, referem assinalar dias temáticos, orientar os dias de acordo com os acontecimentos e as idades. A realização da refeição no período da manhã está dependente da hora de chegada. Na generalidade, possuem espaço exterior onde exploram o meio, sendo a horta o local preferencial para a exploração e contato com os alimentos: *“Eu tenho um espaço exterior...tenho escorrega... tenho uma casinha de brincar.”* (A9). *“De manhã quando chegam os pais dizem olhe comeu às tantas horas ... e eu já vejo, sei que tenho ali um espaço de tempo onde eu posso, ou contar uma história ou fazer uma atividade ou fazer um jogo.”*; *“Levo-os lá fora...e os outros [crianças mais velhas] vão correr, brincar, vão às vezes dar de comer às galinhas.”*; *“Tenho uma horta, vamos regar a horta, vamos apanhar couves.”*; *“Vem um professor da instituição dar ginástica e vem o professor de música... eles adoram tanto uma coisa como outra.”* (A10); *“Tenho um quintal... frutas tropicais que nem, às vezes, no supermercado se encontra... e os miúdos... na sua época... mexem na terra, exploram isso tudo.”* (A2); *“A educadora vir a casa também nos traz segurança, é um apoio ótimo, vem a casa, faz coisas com os meninos, vê o que os meninos aprenderam... vê o desenvolvimento deles, vê tudo.”* (A6).

Quanto à confeção das refeições, a Ama particular refere ter estipulado um valor mensal, pago pelos pais, para assegurar a alimentação, as refeições são confeccionadas nos períodos de descanso das crianças (o prato principal faz diariamente e a sopa dia sim/dia não) e come os mesmos alimentos mas não em simultâneo: *“Sou eu que preparo... porque assim todos comem o mesmo, eu sei o que é que comem.”*; *“Eu sou muito adepta de... alimentação variada e diversificada e deles experimentarem tudo, portanto sendo eu a fazer eu sei o que é que estou a pôr e o que é que lhes estou a dar.”*; *“Dou-lhes sempre a sopinha, o segundo prato... dou fruta, dou água.”* (A1). Adquire os géneros alimentares online de acordo com o preço e a variedade, os hortícolas adquire, diariamente, no comércio local, não elabora ementas, mas informa os pais qual será o prato do dia: *“Faço comida fresca todos os dias...sopa não faço todos os dias porque não é*

*preciso, mas de dois em dois dias faço.”; “Preparo no dia...enquanto eles dormem a sesta da manhã... vamos fazendo e depois a sopa, fica de um dia para o outro... a comida é na hora.”; “Sou fã do online [para fazer compras]... tenho em conta o preço... a nível de comida, é sempre variar, vou ao preço, faz muita diferença mas tento é variar.”; “Mercearia aqui ao pé... frutas e legumes... todos os dias.” (A1).*

As de regime livre e creche familiar com confeção, dada a alteração da legislação, confeccionam o almoço fora do horário de trabalho, reaquecendo no momento da refeição; os lanches são responsabilidade da família. Algumas Amas referem que os alimentos provenientes de casa são, de elevada densidade energética e baixo valor nutricional. A aquisição dos géneros ocorre ao fim de semana e consideram os gostos das crianças, a qualidade e o preço: “Até ao final do ano, não éramos nós que confeccionávamos, eram os pais que traziam as refeições...neste momento... somos nós que confeccionamos... o almoço.”; “São os pais que me trazem o lanche... e a fruta da manhã.”; “Os lanches... trazem muito aqueles croissants com chocolate dentro... pão é coisa que não é frequente.” (A9). “Normalmente tento organizar-me ao fim de semana... depois durante a semana, vou fazendo... normalmente faço à noite para depois no dia a seguir eles comerem.”; “No dia a seguir aqueço no fogão.”; “Confeccionar... fora da minha hora de trabalho, porque pelo decreto [Despacho nº 11239/2022] ... as crianças não podem ter acesso à cozinha.”; “Isso também está contemplado no valor que eles nos pagam para alimentação, o que nós fazemos, o planeamento, a organização... a confeção... orientamos fora ou antes do início ou no final do dia... na hora só aquece...”; “Normalmente tento conciliar a qualidade com o preço, essa é primordial, e depois há coisas que eu sei que eles não comem e não comendo não vale a pena eu estar a insistir, por exemplo, eles não gostam de carne seca... carne de porco não dou...carne de vaca é horrível, a não ser que seja picada.” (A9).

Nas de creche familiar a instituição de enquadramento, dispõem de ementa semanal/mensal e assegura a entrega diária do almoço pronto a ser administrado e dos ingredientes para os lanches. Quando as refeições são fornecidas pelos pais, estes asseguram a oferta alimentar diária, sendo necessário aquecer o almoço. Também estas referem piores escolhas por parte de algumas famílias, sendo o papel da Ama, o de agente de educação alimentar limitando o consumo dos alimentos com pior densidade nutricional. Para a elaboração das ementas as Amas com confeção de refeições referem ter consultado ementas de outras instituições similares como guia, fazem-nas com rotação semanal, preferindo selecionar pratos que as crianças melhor ingerem: “Para fazer as ementas... isto agora o Dr. Google temos essa informação toda, consultei algumas ementas tanto das escolas... tenho amigas que trabalham em IPSS facultaram-me umas ementas tipo... e tentei adaptá-las à minha realidade e à realidade do meu grupo...”; “Para ser mais prático o que é que eu este mês estou a fazer... foi fazer uma ementa mensal... todas as segundas-feiras dou isto... tento intercalar sempre carne e peixe.” (A9); “Fui eu que realizei uma ementa e, consoante os produtos que encontro em promoção, faço as minhas compras na sexta-feira ou no sábado, idealizo a ementa semanal, mais ou menos seguindo aquilo que durante ... anos me foi entregue pelo centro social [instituição onde estava enquadrada antes]”. (A8); “Já tive [ementa] durante os primeiros meses ... depois comecei a perceber que mudava aqui uma coisinha, depois outra coisinha e que se tornava mais fácil dizer aos pais de manhã, hoje vamos comer isto ou aquilo.” (A11).

A maioria opta por disponibilizar fruta na merenda da manhã, algumas vezes acompanhada por bolacha, o almoço tem sopa e prato completo alternando a fonte de proteína, sendo que algumas referem colocar os

legumes apenas na sopa, servida habitualmente passada. A merenda da tarde depende do que é enviado pela família: “Por exemplo hoje... sopa de espinafres, tem que ser passada e... foi esparguete com carne picada e com ervilhas ... às vezes junto ou ervilha e/ou milho... para dar ali alguma cor e também para eles comerem mais alguns legumes, e foi banana e agora [merenda da tarde] foi iogurte com pãozinho com marmelada.”; “Opto por lhes dar a fruta ao meio da manhã e depois [ao almoço] comem a sopa e o segundo prato... porque tudo junto não... estar muito tempo à mesa... ou adormecem ou ficam com a birra.” (A9); “O reforço da manhã normalmente é fruta ou fruta com uma bolachinha de arroz ou marinheira... depois ao almoço tento sempre ir variando e alternando entre carne/peixe ou uma refeição de ovos... tentar que seja equilibrada, sempre com massa ou batata ou arroz.”; “Tem sempre sopa e normalmente tem sempre legumes a acompanhar o segundo prato.”; “O lanche da tarde é normalmente iogurte, eles estão numa fase que não querem leite... antes intercalava... mal a mal lá aceitam papa de vez em quando.”; “As papas também sou eu que faço, não compro papas, levam fruta cozida com aveia ou outro cereal e água só... acompanham [iogurte] com pão ou bolachinhas de arroz ou panquecas ou um bolo que às vezes faço com eles, sem açúcar, só com fruta.” (A11).

Apesar de não se encontrar formalmente estruturado, referem fazer um pequeno reforço caso as crianças acordem mais cedo da sesta ou se forem embora mais tarde, optando pela fruta: “E às vezes, vá, um segundo lanche... eles aqui vão embora mais tarde, quase todos... tal como o meio da manhã é fruta.” (A5). Nas refeições da família, é descrita a ausência de sopa: “Atualmente não tenho nenhum que traga sopa.” “Depende das origens deles... se bem que eu tenho cá uma portuguesa e não traz.” (A7).

A adoção de uma alimentação saudável é primordial na infância, pois é neste período que os hábitos alimentares são estruturados (20). A perceção do sabor é um dos principais determinantes do desenvolvimento das preferências alimentares, que dependem da informação inata e dos diversos contextos em que a criança se desenvolve (18, 21-24). É fundamental que os diversos cuidadores assumam um ambiente alimentar positivo com apresentação de alimentos novos e repetida dos alimentos menos apreciados (25-28). A estruturação e organização do dia alimentar, bem como a definição de ementas poderá ser fundamental para assegurar a diversidade de oferta de alimentos.

As Amas referem algum controle, na hidratação, de forma a assegurar uma ingestão mínima, fazendo um reforço verbal frequente. Algumas têm a perceção de que o seu exemplo promove o consumo por parte das crianças: “Eles têm um biberão de duzentos e cinquenta mililitros e bebem dois biberões por dia... a água é essencial e agora com o calor ainda mais.”; “Também tenho introduzido o chá... camomila, tilia... sem açúcar.” (A1); “Os mais velhinhos têm água à disposição e vão frequentemente beber e nem preciso de dizer nada que eles têm sempre ali as garrafinhas de água.” (A11); “Quando vou para o exterior... lá fora as crianças têm o cantil à sua disposição.” (A8); “Eu tenho sempre uma garrafinha de água ao pé de mim... e eles próprios quando veem o adulto, querem imitar, eles próprios pedem.” (A2).

A instituição de hábitos de hidratação é fundamental para a adoção de uma alimentação saudável (29,30). As crianças nem sempre percebem e conseguem interpretar os sinais de sede e dependem, muitas vezes, do cuidador para assegurar a ingestão (30). O estabelecimento de rotinas de hidratação que obriguem a interromper a atividade, assim como o fato de o adulto de referência consumir em simultâneo podem favorecer o consumo.

As Amas referem articular com as famílias, sobretudo para programar os

lanches sobretudo para produtos com maior interesse nutricional como o pão e o leite simples: “*Tento, principalmente a mães mais jovens ... tento alertar sempre... para a qualidade dos lanches.*”; “*Às vezes você antes de vir para aqui, você passa ali na padaria, compre um pãozinho, põe manteiga ... porque é melhor do que isto que me trás.*”; “*Não traga leite com chocolate*”; “*Há pais que eu tenho que dizer que não tenho autorização para dar isto, que normalmente resulta.*” (A9). Entre as Amas que recebem refeições da família encontram-se realidades diferentes, algumas caracterizam os pais das suas crianças como preocupados, no entanto outras relatam regimes alimentares muito pobres e desequilibrados com oferta excessiva de produtos açucarados: “*Os pais são muito equilibrados com as refeições e com os açúcares e com o sal, a comida salgada...comem sopa, tenho um que até come legumes, adora ... as crianças que tenho agora em casa comem legumes com uma satisfação incrível.*” (A4); “*Trazem muitos snacks cheios de açúcar, eu digo que não dou, se trazem sumos, aqueles sumos também cheios de açúcar, também não...às vezes aqueles pãezinhos ou croissants de supermercado ... cheios de chocolate e não sei quê, às vezes somos obrigadas a dar que não trazem outra coisa.*” (A7).

Quando questionadas acerca da oferta de alimentos fora das refeições estipuladas, referem repor alimentos por esquecimento dos pais ou no caso desta não se encontrar conforme: “*Já tem acontecido vir uma sopa estragada [vir de casa] ... tenho sempre sopa... uma pessoa tem sempre [para oferecer quando os pais não mandam] um iogurte, uma fruta.*” (A2).

Na generalidade as Amas identificam na criança capacidade de se autorregular, orientando o volume ingerido pela perceção de estarem saciadas, caso identifiquem ingestão insuficiente reforçam a refeição seguinte: “*Não insisto... não, nunca insisti porque eu acho que eles sabem, acho que sabem... eu dou-lhe o prato com um bocadinho de cada e ela escolhe, ela escolhe o que quer, eles sentem, eu acredito nisso... hoje se calhar vai comer um ovo inteiro e não vai comer verduras [hortícolas] nenhuma, amanhã se calhar só vai comer o acompanhamento.*” (A5). Dos componentes da refeição principal, reforçam a importância de garantir a ingestão da sopa e referem que o momento da refeição deverá ser prazeroso: “*Na prática o meu dia-a-dia é assim, eles comeram a fruta [na merenda da manhã], têm a sopa, eu normalmente faço uma sopa reforçada... o que vier de acréscimo eu já fico contente, nunca insisto no segundo prato, até porque a experiência me tem dito ao longo destes anos que se eles não querem é porque não têm fome, e o fato de insistir às vezes criam-se más situações... a refeição é um momento que deve ser alegre e descontraído.*” (A9).

A autorregulação energética é inata, pelo que, desde cedo a criança tem capacidade de perceber fome e saciedade, pelo que se torna crucial que os diversos cuidadores estejam atentos às indicações da criança e as promovam (31).

Quando questionadas acerca das suas refeições e se as realizavam juntamente com as crianças, algumas referem que a sua refeição é a mesma, mas não a realizam em simultâneo e que aproveitam os períodos de descanso das crianças para comer: “*É a mesma comida, nós comemos o mesmo... a sopa é a mesma, a comida é a mesma, eu faço sempre [a refeição] a seguir a eles dormirem a sesta [adormecerem].*” (A1).

Alguns autores identificam os cuidadores primários como fundamentais na estruturação do ambiente alimentar e das experiências a que esta estará exposta, servem como modelo que elas tendem a imitar, estabelecem regras e estratégias, o que resulta numa influência dos gostos e hábitos alimentares da criança, a aceitação de novos

alimentos bem como a sua capacidade de controlar a sua ingestão alimentar (11, 17, 21, 32, 33).

No final da entrevista foi perguntado em que medida considerava ter um papel importante no ensino da alimentação. Todas listaram um conjunto de conselhos e conhecimentos que são veiculados no decorrer do dia-a-dia, salientando que o ensino à criança é mais proveitoso do que aquele feito aos pais e que a passagem de bons hábitos de saúde advém de elas próprias se cuidarem: “*Eu acho que sim, porque eu também tenho... muito cuidado com a alimentação cá em casa...vou dando ideias aos pais, quando os pais estão... quando vejo que repetem muito as refeições, não trazem ou legumes ou sopa, de vez em quando dou assim umas dicas, vou lembrando que eles precisam de comer legumes.*” (A4); “*Mostro coisas novas que se calhar não tinham acesso ou disponibilidade em casa, e eu acho que isso é bom.*” (A5); “*Aqui na minha casa ... falamos do que estamos a comer... como é que se faz a sopa, o que é que é o segundo prato, falamos muito da comida que estamos a comer...para tirar os chocolates, eu falei com eles.*” (A3); “*Sim, tem, é uma das coisas que me sinto orgulhosa é quando eles saem daqui com três anos, dei um bocado de mim ... e digo que missão cumprida.*” (A6).

## CONCLUSÕES

Ainda que este estudo se tenha baseado num pequeno número de entrevistas, foi amplo em experiências, contextos, realidades e idades, possibilitando perceber o funcionamento e as rotinas deste grupo de profissionais. A sua formação inicial na área da alimentação infantil foi bastante heterogénea, fato que poderá representar uma necessidade de definir linhas orientadoras e conteúdos programáticos, sobretudo tendo em conta a alteração da legislação que as obriga à confeção de alimentos. Percebe-se que as Amas com mais idade apresentam um perfil mais condescendente na oferta alimentar, mas na generalidade o ambiente à mesa é bastante positivo. Atribuem um cariz de importância à exploração sensorial dos alimentos e incluem-no na prática diária, tendo noção do impacto dos seus comportamentos na aquisição de hábitos de alimentação saudável. Foi perceptível, que a profissão de Ama se encontra, à luz das orientações e legislação um pouco “esquecida”, contudo merecedora de toda a atenção e regulamentação por representar uma alternativa à integração das crianças com um conceito mais intimista e familiar.

Mostra-se, assim, pertinente a existência de um manual de formação na área da alimentação e nutrição, específico para Amas e adaptado ao contexto de casa, com os temas a serem abordados, apoio documental e canais de acesso a informação fidedigna e oficial, idealmente como parte integrante da formação inicial da Amas.

## CONFLITO DE INTERESSES

Nenhum dos autores reportou conflito de interesses.

## CONTRIBUIÇÃO DE CADA AUTOR PARA O ARTIGO

AA: Responsável pela revisão bibliográfica, participação na conceção do estudo, recolha, análise e interpretação de dados, elaboração do manuscrito; EP: Conceção do estudo e método de amostragem, interpretação e análise crítica dos dados, revisão do manuscrito e aprovação da versão final para publicação; CA: Conceção do estudo e método de amostragem, interpretação e análise crítica dos dados, revisão do manuscrito e aprovação da versão final para publicação. Todos os autores leram e aprovaram a versão final do artigo.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Couto J.M., Queiroz F. As Amas de Leite [Internet]. 2020 [cited 2023 Aug 5]. Available from: <https://genealogiasemsegredos.weebly.com/blog/as-amas-de-leite>.

2. Calderon D. Tipos e Factos da Lisboa do Meu Tempo 1900-1974. Dom Quixote. 1986. 33 p.
3. MTSS. Decreto lei no 158/84 de 17 de Maio do Ministério do Trabalho e Segurança Social. Diário da República no 114/1984, Diário da República no 114/1984, série I May 17, 1984.
4. MTSS. Despacho Normativo no 5/85 de 18 de Janeiro do Ministério do Trabalho e Segurança Social. Diário da República no 15/1985, Diário da República no 15/1985, série I Jan 18, 1985.
5. MESS. Portaria no 232/2015 de 6 de Agosto do Ministério da Solidariedade, Emprego e Segurança Social. Diário da República no 152/2015, Diário da República no 152/2015, série I Aug 6, 2015.
6. MESS. Decreto Lei no 115/2015 de 22 de Junho do Ministério da Solidariedade, Emprego e Segurança Social. Diário da República no 119/2015, Diário da República no 119/2015, série I Jun 22, 2015.
7. MTSS. Despacho no 11239/2022 de 19 de Setembro do Ministério do Trabalho, Solidariedade e Segurança Social. Diário da República no 181/2022, Diário da República no 181/2022, série II Sep 19, 2022.
8. MTSS. Despacho no 13617/2022 de 22 de Novembro do Ministério do Trabalho, Solidariedade e Segurança Social. Diário da República no 225/2022, Diário da República no 225/2022, série II Nov 22, 2022.
9. MTSS. Portaria no 198/2022 de 27 de Julho do Ministério do Trabalho, Solidariedade e Segurança Social. Diário da República no 144/2022, Diário da República no 144/2022, série I Jul 27, 2022.
10. Garza M. Knowledge, behaviors, and beliefs of nannies regarding nutrition for children in their care [FIU Electronic Theses and Dissertations. 3590]. [Florida]: Florida International University; 2010.
11. Li Q, Liang F, Liang W, Zhang J, Niu M, Han Y. The Influence of Different Caregivers on Infant Growth and Development in China. *Front Pediatr* [Internet]. 2017 [cited 2023 Oct 29];5:243. Available from: [www.frontiersin.org](http://www.frontiersin.org)
12. Greenfield PM, Flores A, Davis H, Salimkhan G. What happens when parents and nannies come from different cultures? Comparing the caregiving belief systems of nannies and their employers. *Journal of Applied Developmental Psychology* 29. 2008;326–336.
13. Greive JC, Pazheri F, Schroer B. Nannies' knowledge, attitude, and management of food allergies of children: an online survey. *J Allergy Clin Immunol Pract*. 2015 Jan;3(1):63–67.
14. Birch L., Savage JS, Ventura A. Influences on the Development of Children's Eating Behaviours: From Infancy to Adolescence. *Canadian Journal of Dietetic Practice and Research*. 2007;68(1):s1–56.
15. Crawley H. Eating well for under-5s in child care Practical and nutritional guidelines Second Edition [Internet]. 2a Edição. Edited and produced by Wordworks, editor. The Caroline Walker Trust. London: The Caroline Walker Trust; 2006 [cited 2023 Oct 22]. Available from: [www.cwt.org.uk](http://www.cwt.org.uk)
16. Eertmans A, Baeyens F, Van Den Bergh O. Food likes and their relative importance in human eating behavior: review and preliminary suggestions for health promotion. *Health Educ Res*. 2001;16(4):443–456.
17. Paroche MM, Caton SJ, Vereijken CMJL, Weenen H, Houston-Price C. How Infants and Young Children Learn About Food: A Systematic Review. *Front Psychol* [Internet]. 2017 Jul 25 [cited 2023 Oct 22];8(JUL):1046. Available from: [/pmc/articles/PMC5524770/](http://pmc/articles/PMC5524770/)
18. Forestell CA. Flavor Perception and Preference Development in Human Infants. *Ann Nutr Metab* [Internet]. 2017 [cited 2023 Oct 29];70(3):17–25. Available from: <http://karger.com/anm/article-pdf/70/Suppl>.
19. Jacinto L. A INFLUÊNCIA DO CONTEXTO EDUCATIVO NAS APRENDIZAGENS DAS CRIANÇAS EM EDUCAÇÃO PRÉ-ESCOLAR [Dissertação apresentada para obtenção do grau de Mestre em Ciências da Educação Especialidade Intervenção Precoce]. [Lisboa]: Escola Superior de Educação de Lisboa; 2015.
20. Rego C, Lopes C, Pinto E, Mansilha H, Pereira-da-Silva L, Nazareth M, et al. Alimentação Saudável dos 0 aos 6 anos - Linhas de Orientação para Profissionais e Educadores. Lisboa: DGS, Direção-Geral da Saúde; 2019.
21. Gerardo MM, Macan TP. Determinantes nas Preferências Alimentares e Seletividade Alimentar em Crianças. *Acta Portuguesa de Nutrição* 31. 2022;62–66.
22. Jomori MM, Proença RPC, Calvo MCM. Determinantes de escolha alimentar. *Revista de Nutrição*. 2008 Jan;21(1):63–73.
23. Almeida ATMS. O treino do paladar marcadores precoces de uma alimentação saudável para a vida [Monografia]. [Porto]: Universidade do Porto; 2010.
24. Domínguez PR. Flavor exposure during sensitive periods of development as a key mechanism of flavor learning: implications for future research. *Am J Clin Nutr*. 2011;93:909–910.
25. Savage JS, Fisher JO, Birch LL. Parental Influence on Eating Behavior: Conception to Adolescence. *J Law Med Ethics*. 2007;35(1):22–34.
26. Hughes SO, Shewchuk RM. Child temperament, parent emotions, and perceptions of the child's feeding experience. 2012 [cited 2023 Oct 29]; Available from: <http://www.ijnpa.org/content/9/1/64>
27. Scaglioni S, Salvioni M, Galimberti C. Influence of Parental Attitudes in the Development of Children Eating Behaviour. *British Journal of Nutrition*. 2008;99(1):S22–25.
28. Martins RC. O comportamento alimentar e hábitos alimentares da criança em idade pré-escolar: relação com as estratégias parentais [Mestrado Integrado em Psicologia]. Universidade de Lisboa; 2016.
29. DGS. Vamos pôr a alimentação saudável em casa Cuidados alimentares e atividades para crianças em tempos de COVID-19. DGS. DGS, Direção-Geral da Saúde; 2020.
30. Padrão P, Lopes A, Lima RM, Graça P. Hidratação Adequada em Meio Escolar. PNPAS. Lisboa: PNPAS, DGS, DGE; 2014.
31. Hughes SO, Frazier-Wood AC. Satiety and the self-regulation of food take in children: A potential role for gene-environment interplay. *Curr Obes Rep*. 2016;5(1):81–87.
32. Campos M. Promoção de hábitos alimentares saudáveis na educação pré-escolar - Uma estratégia de intervenção contextualizada e dirigida [Relatório Final – Prática de Ensino Supervisionada, Mestrado em Educação Pré-Escolar]. [Portalegre]: Instituto Politécnico de Portalegre; 2017.
33. Chung LMY, Fong SSM. Cross-Sectional Exploration on Feeding Practices of Feeders towards Preschoolers' Picky Eating Behaviors. *J Nutri Med Diet Care*. 2015;1:2.