



Pequenos Nutridos: Introdução Alimentar e crescimento saudável

Erika Beatriz Guedes dos Santos¹, Matheus Henrique Marinho de Gouveia², Letícia Bezerra de Almeida³, Marjorie Karla Medeiros Menezes⁴, Ana Barbara da Silva Queiroz⁵, Alana Abrantes Nogueira de Pontes⁶
alana.abrantes@ufcg.edu.br

Resumo: O projeto teve como objetivo oferecer orientações acessíveis sobre alimentação saudável na introdução alimentar para famílias de lactentes atendidos em ambulatórios de puericultura do HUAC e ISEA, visando prevenir obesidade e desnutrição infantil. Foram elaborados materiais educativos, incluindo uma cartilha e um folder sobre mitos e verdades, além da realização de ações educativas nas salas de espera. Também foram produzidos vídeos e posts informativos em parceria com pediatras. A receptividade das famílias foi positiva, e a cartilha passou a ser utilizada em algumas UBSF de Campina Grande.

Palavras-chaves: Educação em Saúde, Alimentação Infantil, Introdução Alimentar, Prevenção

1. Introdução

Em 2008, a revista The Lancet publicou uma série sobre desnutrição materna e infantil que identificou a necessidade de se focar no período que vai desde a concepção até o fim do segundo ano de vida da criança – os primeiros mil dias –, no qual a boa nutrição e o crescimento saudável teriam benefícios que se prolongariam por toda a vida^[1]. O efeito da nutrição – incluindo o aleitamento materno e a alimentação complementar – nos primeiros mil dias sobre a saúde e a produtividade final dos indivíduos é profundo. A má nutrição aumenta os riscos e incapacidades à saúde e diminui o potencial neurocognitivo das crianças. E não só a desnutrição, mas as obesidades maternas e infantis também podem impactar negativamente o neurodesenvolvimento. Como os efeitos da nutrição precoce são profundos e duradouros, o efeito cumulativo de “acertar” no início da vida pode ser, em última análise, o maior retorno do investimento para a sociedade. A gravidez e os primeiros dois anos de vida – os primeiros mil dias – fornecem uma janela de oportunidade única para deter a desnutrição persistente e a epidemia de doenças crônicas não transmissíveis (DCNT)^[1].

Nesse contexto cabe a importância da alimentação complementar, definida como o processo de introdução de alimentos, além do leite materno, para os lactentes. Seu início se dá por volta de seis meses e continua até os 23 meses de idade, devendo a amamentação continuar durante esse período. Trata-se de uma fase crucial para a oferta adequada de nutrientes,

crescimento, desenvolvimento e estabelecimento dos hábitos alimentares da criança.^[1] Para isso, é necessária a educação em nutrição em vários níveis, mas, especialmente, para os pais.^[1]

A introdução alimentar é um processo de aprendizagem para criança e família, sendo essencial a interação da criança com os alimentos para o desenvolvimento de autonomia e a construção de uma boa relação com a comida. Portanto, os pais devem ser pacientes e propiciar que seja um momento de experiências positivas, visto que a introdução alimentar passa a ser um momento não somente de contato com novos alimentos, mas é um espaço de interação com a comida.^[4] Se feita dessa forma, a introdução de alimentos complementares é capaz de trazer diversos benefícios imediatos e futuros para os indivíduos e, assim, para a sociedade em escala global, sendo de crucial importância o entendimento e disseminação desse conteúdo por profissionais da saúde capacitados.^[5]

Sob esse viés, a Sociedade Brasileira de Pediatria (SBP) preconiza momentos certos para a introdução de diferentes alimentos com o intuito de que os inerentes riscos dessa fase.

2. Metodologia

As atividades do projeto foram iniciadas com a realização de reuniões para organização da equipe. Durante esses encontros, foram discutidos e planejados os detalhes das ações a serem desenvolvidas, com o objetivo de estruturar uma abordagem mais eficaz para orientar as famílias sobre a introdução alimentar. Nesses momentos, foram compartilhados materiais de estudo e referências científicas para aprofundamento dos participantes na temática, além da definição de estratégias para tornar o conteúdo acessível e de fácil compreensão para o público-alvo. Em um segundo momento, após análise das referências bibliográficas, iniciou-se a produção de uma cartilha informativa “Cartilha de Orientações para a Introdução Alimentar”, além da elaboração do folder “Mitos e Verdades sobre a Introdução Alimentar” e separação dos temas de vídeos e postagens para redes sociais, contando com a participação de pediatras locais para tornar as orientações mais didáticas e confiáveis. A implementação das atividades foi iniciada a partir da definição de um cronograma de divulgação e entrega

^{1,2,3,4,5} Estudantes de Graduação, UFCG, Campus Campina Grande, PB, Brasil.

⁶ Orientadora, médica, UFCG, Campus Campina Grande, PB, Brasil.

dos materiais. As ações aconteceram nas salas de espera dos ambulatorios de puericultura, com esclarecimento de mitos e verdades sobre a introdução alimentar, buscando incentivar práticas alimentares saudáveis desde os primeiros meses de vida da criança. Todo o processo foi conduzido com base em evidências científicas e seguindo as recomendações de órgãos nacionais e internacionais de saúde.

3. Ilustrações



Figura 1: Extensionistas em ação na sala de espera do ISEA



Figura 2: Banner do projeto em ambulatório de pediatria do HUAC

CARTILHA DE ORIENTAÇÕES PARA INTRODUÇÃO ALIMENTAR



Figura 3: Cartilha de Orientações Para Introdução Alimentar

QUE TEMPEROS UTILIZAR?

Inicialmente, o bebê precisa sentir o gosto natural dos alimentos sem temperos.

Posteriormente, experimente temperar a alimentação do seu bebê com temperos naturais para deixá-la ainda mais saborosa!

Temperos **naturais** são liberados e podem enriquecer a experiência alimentar dele.

Aqui estão alguns exemplos:



Figura 4: Página da cartilha de Orientações Para a Introdução Alimentar



Figura 5: Perfil no *Instagram* voltado à divulgação de informações educativas

4. Resultados e discussões

A implementação do projeto resultou em impactos positivos na orientação das famílias sobre a introdução alimentar. As ações realizadas nas salas de espera dos ambulatórios de puericultura possibilitaram a interação direta com os cuidadores, favorecendo o esclarecimento de dúvidas e o estímulo a práticas alimentares saudáveis desde os primeiros meses de vida da criança.

A cartilha “Cartilha de Orientações para a Introdução Alimentar” e o folder “Mitos e Verdades sobre a Introdução Alimentar” foram amplamente distribuídos e bem recebidos pelas famílias atendidas. A linguagem acessível e a abordagem ilustrativa contribuíram para o melhor entendimento das informações, facilitando a aplicação das recomendações no cotidiano das famílias.

A parceria com pediatras na produção de vídeos e postagens nas redes sociais ampliou o alcance das orientações, permitindo que o conteúdo ultrapassasse o ambiente dos ambulatórios e chegasse a um público mais amplo. A receptividade positiva desse material reforça a importância do uso de diferentes mídias na disseminação de informações sobre alimentação infantil.

Além das ações previstas inicialmente, o projeto teve uma ampliação espontânea, com a incorporação da cartilha como material de educação em saúde em algumas Unidades Básicas de Saúde da Família (UBSF) de Campina Grande. Esse desdobramento demonstra a relevância e aplicabilidade do material produzido, evidenciando o potencial do projeto para contribuir na formação de hábitos alimentares saudáveis na primeira infância.

Dessa forma, os resultados alcançados reforçam a importância da educação nutricional como ferramenta para a promoção da saúde infantil. A experiência adquirida com a execução do projeto também destaca a necessidade de iniciativas contínuas voltadas para a orientação alimentar das famílias, garantindo que as informações baseadas em evidências científicas sejam acessíveis e compreendidas pelo público-alvo.

5. Conclusão

O projeto teve um impacto significativo na promoção da alimentação saudável para lactentes, fornecendo orientações acessíveis e embasadas cientificamente às famílias atendidas nos ambulatórios de puericultura do HUAC e do ISEA. Através da elaboração e distribuição da cartilha educativa, das ações presenciais e do uso de mídias digitais, foi possível ampliar o alcance das informações e esclarecer dúvidas sobre a introdução alimentar, contribuindo para a prevenção da desnutrição e da obesidade infantil.

A participação ativa das famílias e o envolvimento dos profissionais de saúde foram fundamentais para o sucesso das atividades, possibilitando um diálogo aberto sobre as melhores práticas nutricionais. A criação de materiais informativos, como vídeos e postagens com pediatras locais, demonstrou ser uma estratégia eficaz para alcançar um público ainda maior e reforçar a importância da alimentação adequada nos primeiros anos de vida.

Diante dos resultados positivos, destaca-se a necessidade de continuidade e ampliação do projeto, garantindo que mais famílias tenham acesso a informações de qualidade sobre nutrição infantil. Além disso, sugere-se a implementação de novas estratégias educativas e a realização de avaliações periódicas para aprimorar as ações futuras.

Assim, reafirma-se o compromisso com a promoção da saúde e o bem-estar das crianças, consolidando a importância da educação nutricional desde a primeira infância.

6. Referências

1. CUNHA, A. J. L. A. da; LEITE, Á. J. M.; ALMEIDA, I. S. de. The pediatrician's role in the first thousand days of the child: the pursuit of healthy nutrition and development. *Jornal de Pediatria*, v. 91, n. 6, p. S44–S51, nov. 2015.
2. SANTOS, R. dos; SADECK, L. PEDIATRA ATUALIZE-SE. 2023. Disponível em: <https://www.spsp.org.br/publicacao/AtualizeA8N5.pdf>. Acesso em: 20 abr. 2024.
3. LUTTER, C. K.; GRUMMER-STRAWN, L.; ROGERS, L. Complementary feeding of infants and young children 6 to 23 months of age. *Nutrition Reviews*, v. 79, n. 8, 4 mar. 2021.
4. LACERDA, A.; SILVA, S.; PEREIRA, M.; FERRARA, M. Introdução alimentar e suas diferentes formas: uma revisão de literatura. *Eixos Temáticos do Pas*, [s. l.], [s. d.]. Disponível em: <https://pdl.pas.ifsuldeminas.edu.br/index.php/eixostech/article/download/384/217>. Acesso em: 20 abr. 2024.
5. GUSMÃO, L. B. et al. Introdução alimentar em crianças na primeira infância: uma revisão bibliográfica. *Revista da Universidade Vale do Rio Verde*, v. 20, n. 2, 29 nov. 2021. Disponível em: http://periodicos.unincor.br/index.php/revistaunincor/article/view/6313/pdf_11096. Acesso em: 20 abr. 2024.
6. SOCIEDADE BRASILEIRA DE PEDIATRIA. *Tratado de Pediatria*. 5. ed. v. 2. Barueri: Manole, 2022.

7. Agradecimentos

Agradecemos ao Instituto de Saúde Elpidio de Almeida (ISEA), à Sociedade Paraibana de Pediatria e à Sociedade Paraibana de Endocrinologia pelo apoio e parceria na execução deste projeto. Reconhecemos, ainda, o suporte do Programa de Bolsas de Extensão da Universidade Federal de Campina Grande (PROBEX/UFCG), essencial para o desenvolvimento das atividades, conforme a chamada nº 002/2024.