

A IMPORTÂNCIA DA ORIENTAÇÃO SOBRE A INTRODUÇÃO ALIMENTAR NA PRIMEIRA INFÂNCIA PARA MENORES DE 02 ANOS

Data de submissão: 27/01/2025

Data de aceite: 05/02/2025

Ayneth Belen Aedo Chavez

Atua na especialidade de Clínica geral. Com experiência na área, possui reconhecimento pelo seu comprometimento em oferecer tratamentos individualizados e eficazes para seus pacientes.

Porto Alegre- RS

ORCID: 0009-0006-3798-106X

RESUMO: Objetivou-se descrever as etapas e experiência de construção de um instrumento para orientar mães e acompanhantes sobre a **importância da orientação sobre a introdução alimentar na primeira infância** para a formação de hábitos alimentares saudáveis, orientando o consumo alimentar de crianças de 0 a 2 anos. **METODOLOGIA:** Trata-se de um estudo descritivo, do tipo relato de experiência, baseado na vivência de um pediatra que atua na área materno infantil. **RESULTADOS E DISCUSSÃO:** As atividades foram realizadas dentro do próprio serviço de saúde, uma vez que devido as demandas diárias seria inviável deslocar as mães e seus acompanhantes para outro local. A educação em saúde ocorreu de forma simples, dividindo os participantes

foram divididos em dois grupos (das mães com os acompanhantes e os profissionais da saúde), após a divisão, cada integrante do grupo (os profissionais) abordava uma mãe e um acompanhante e solicitava permissão para abordar o tema, e entregar o folder educativo. **CONSIDERAÇÕES FINAIS:** A autora, a partir da busca por estudos, conseguiu perceber a importância de elaborar uma tecnologia leve para as mães sobre os 10 passos para alimentação saudável do bebê e crianças com menos de 2 anos, Segundo o Ministério da Saúde e a Sociedade Brasileira de Pediatria. Esse despertar para a pesquisa e o exercício do pensamento crítico são fundamentais para a construção de um profissional capacitado. Além disso, a experiência vivenciada na prática foi o maior incentivo para aprofundar-se no tema e buscar soluções para os problemas identificados.

PALAVRAS-CHAVE: Aleitamento Materno. Consumo Alimentar. Nutrição da Criança.

INTRODUÇÃO

Ressalta-se que “o primeiro ano de vida da criança é uma fase muito importante para a saúde e a formação dos hábitos, em relação à alimentação nesta

fase o Ministério da Saúde” através do “Guia Alimentar para Crianças Brasileiras Menores de Dois Anos orienta que a criança deve ser amamentada até dois anos de idade ou mais e de forma exclusiva até o sexto mês de vida sem a oferta de nenhum alimento antes” **(BRASIL, 2021)**.

Cabral et al., 2015; Brasil, 2021 afirmam que “a recomendação a partir do sexto mês é oferecer a maior variedade de alimentos saudáveis com consistência adequada até alcançar a mesma alimentação da família”, os autores enfatizam que é importante também no intuito de oferecer o melhor alimento é, “conhecer as categorias de alimentos no qual se classificam como: alimentos in natura ou minimamente processados; ingredientes culinários processados; alimentos processados; e alimentos ultraprocessados”.

“É inegável o poder do aleitamento materno exclusivo como garantia de uma alimentação adequada e essencial para o bebê, seguido de uma alimentação complementar saudável como orientam os guias nacionais e internacionais”, uma vez que este tem como objetivo de “garantir um desenvolvimento e crescimento saudável evitando assim doenças como alergias alimentares principalmente no que diz respeito a alergia a proteína do leite da vaca” **(FERREIRA, et al. 2024)**.

“Faz-se fundamental enfatizar a importância da introdução alimentar adequada na infância para prevenir a obesidade infantil e promover hábitos alimentares saudáveis que perdurarão até a vida adulta”. Nesta ótica, “estratégias nutricionais e comportamentais devem ser implementadas para incentivar o consumo de alimentos naturais e a prática regular de atividades físicas na infância” **(MUNIZ, SOUZA, GALIZA, 2024)**.

A luz da temática em questão, **Evangelista & Gomes (2024)**, afirmam terem observado que, “apesar das constantes recomendações e políticas voltadas para uma alimentação infantil saudável, as inadequações alimentares foram marcantes na população estudada”. Isso reforça a ideia de que “os padrões alimentares das crianças estão se inclinando para a introdução cada vez mais precoce de alimentos açucarados, que são altamente calóricos, com baixo valor nutricional”, onde de certa forma contribui, a longo prazo, com prejuízos à saúde bucal, nutricional e geral desses indivíduos.

Observou-se no estudo realizado por **Ferreira et al. (2024)** que não foi realizado pesquisa no âmbito nacional e no âmbito da Atenção Primária à Saúde, “fato que suscita uma reflexão sobre a porta de entrada para o Sistema Único de Saúde”, tornando assim uma necessidade de alerta no intuito de estimular a realização de pesquisas e ações neste âmbito para assim fortalecer os laços entre famílias e profissionais de saúde e o desenvolvimento de ações de promoção da saúde no que diz respeito ao incentivo do aleitamento materno exclusivo até os seis meses e complementar até os dois anos ou mais e o estímulo a uma alimentação complementar adequada e saudável.

Dessa forma, teve-se por objetivo descrever as etapas e experiência de construção de um instrumento para orientar mães e acompanhantes sobre **a importância da orientação sobre a introdução alimentar na primeira infância** para a formação de

hábitos alimentares saudáveis, orientando o consumo alimentar de crianças de 0 a 2 anos. A atividade foi realizada na unidade de obstetrícia e pediatria de um hospital de médio porte da Região Carbonífera-RS no período de 2024, tendo sido a temática escolhida pelo autor a partir da vivência e inquietação quanto a humanização do parto.

METODOLOGIA

Trata-se de um estudo descritivo, do tipo relato de experiência, baseado na vivência de uma médica atuante junto ao serviço público de saúde. A escolha em relatar a experiência ocorreu uma vez que possibilita descrever a vivência com base na interpretação, com objetividade e na fundamentação do aporte teórico. A experiência foi vivenciada durante as atividades diárias ocorrido no período de 2023 e 2024.

O estudo foi realizado junto ao serviço público de saúde localizado na região Sul do Brasil. Este estabelecimento de saúde é referência no atendimento de média complexidade e obstétrica. O público-alvo do estudo foi a equipe de saúde da área materno infantil, atuantes no período da manhã, tarde e noite do referido hospital.

A partir dos preceitos de Charles Maguerez, utilizou-se a metodologia da problematização, constituída de cinco etapas (MITRE et. al., 2008). A primeira etapa correspondeu à observação da realidade e a definição do problema. Observou-se a complexidade do atendimento prestado puérperas que buscavam atendimento junto com seus bebês, onde cada usuária/mãe apresenta idades variadas, estando umas no período puerperal e outras acompanhando seus filhos para consulta de rotina e cumprimento do calendário vacinal.

Na segunda etapa, realizou-se o levantamento dos pontos-chave, no qual iniciou-se uma reflexão sobre **a importância da orientação sobre a introdução alimentar na primeira infância** para a formação de hábitos alimentares saudáveis e o consumo alimentar de crianças de 0 a 2 anos, assim como a importância de construir um instrumento para orientar as mães quanto às boas práticas a luz da **introdução alimentar na primeira infância**. Nessa etapa avaliou-se: o conhecimento de cada mãe sobre qual a idade correta para iniciar os alimentos que não sejam o leite materno, conhecimento de quais são os alimentos que podem ofertar para os bebês; se as mães haviam recebido informações sobre a importância de amamentação exclusiva até os seis meses de vida.

Na teorização que compõe a terceira etapa, foi o momento de buscar respostas mais elaboradas para os problemas encontrados, com base nas informações fundamentadas em estudos científicos, que afirmam que o “desenvolvimento de boas práticas no que tange a introdução alimentar correta e adequada para menores de 02 anos”, bem como, “contribui para o processo de uma alimentação correta de forma que a mãe se sinta acolhida e possa dentro de suas condições financeira saiba escolher os alimentos corretos para ofertar para seus bebês, garantindo assim um crescimento saudável e mitigando possíveis problemas

no futuro próximo relacionados ao hábito alimentar correto (**CARVALHO & SILVA, 2020**)”.

Na quarta etapa, levantaram-se as hipóteses de solução, por meio do conteúdo pesquisado. A hipótese encontrada como medida de solução foi a construção de um instrumento para orientar as mães quanto às boas práticas sobre **a importância da orientação sobre a introdução alimentar na primeira infância** para a formação de hábitos alimentares saudáveis e o consumo alimentar de crianças de 0 a 2 anos, assim como uma atividade educativa, com a equipe multidisciplinar, as mães e os acompanhantes, que sensibilizasse a respeito das boas práticas frente a introdução alimentar a partir dos 06 meses de vida.

A quinta e última etapa do Arco de Charles Maguerez corresponde à intervenção sobre a realidade, com o objetivo de solucionar o problema identificado. Dessa forma, elaborou-se um folder educativo, Até os 6 meses de idade, a orientação é que seja oferecido a criança apenas leite materno, não precisa água ou chá. Se a mãe não puder amamentar por alguma contraindicação, ela vai ofertar fórmula infantil, na quantidade que for prescrita pelo pediatra. Evite de qualquer maneira dar leite de vaca nessa idade, pois ele pode levar a complicações seríssimas para as crianças. A partir dos 6 meses, inicia-se a introdução alimentar com frutas nos horários dos lanches e as papinhas salgadas (lembrando que não se usa sal) na hora do almoço. A partir de 8 meses inicia-se a papinha salgada na hora do jantar. A partir dos 12 meses de idade, já se pode iniciar a alimentação da família, desde que, claro, a família tenha uma alimentação saudável, com baixo consumo de sal, pouco consumo de frituras e industrializados.

Ao entregar o folder, de forma individual, para cada mãe ou acompanhante e membro da equipe de multiprofissional, desenvolveu-se breves rodas de conversas sobre o tema em um curto tempo para não prejudicar as atividades da equipe e não prender as mães por um longo período.

Após a abordagem do tema e entrega do folder, de forma individual para cada mãe e membro da equipe da equipe multiprofissional, as participantes tiveram oportunidade de expressar suas opiniões relacionada ao assunto, esclarecer dúvidas e sugerir possíveis mudanças.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Enfatiza que a experiência proporcionou comprovação da importância que tem as ações de Educação em Saúde com o objetivo de promover a saúde com excelência na perspectiva da alimentação a partir dos 6 meses de vida. Acredita-se que essas ações devem ser executadas nos mais diversos cenários, principalmente junto a Atenção Primária a Saúde, que são responsáveis por todo período que vai do nascimento até o processo de envelhecimento chamado de ciclos da vida.

Segundo Vilanova et al. (2014), a promoção da saúde é “compreendida como uma

combinação de apoios educacionais e ambientais que visam atingir ações e condições de vida conducentes à saúde e que envolvem a formação de atitudes e valores que levam os indivíduos ao comportamento autônomo, revertendo em benefício à sua saúde e à daqueles que estão à sua volta”.

Buscando saberes diferentes, comprovados cientificamente e atualizados, foram desenvolvidas atividades voltada para a equipe de enfermagem da materno infantil, para as gestantes e para os acompanhantes. Vale ressaltar que, quando o profissional de saúde busca o seu aperfeiçoamento, está colocando em prática o aprimoramento de seus conhecimentos técnicos, científicos, éticos e culturais, em benefício da pessoa, família e coletividade e do desenvolvimento da profissão (RIBEIRO et al. 2016).

Considerando o processo de trabalho, rotinas da saúde materno infantil e o pouco tempo disponível dos profissionais, a ação ocorreu em dias alternados das 09 às 10 horas da manhã, 15 e 16 horas. Composta por enfermeiros (as), técnicos de enfermagem, e as mães e seus respectivos acompanhantes.

A ação foi prioritariamente voltada para as mães com filhos menores de 02 anos de idade e equipe multiprofissional, pois é baseada na vivência das mães e equipe multiprofissional junto ao nascimento, crescimento e desenvolvimento da criança. Porém, as mães e os acompanhantes demonstraram bastante interesse pelo assunto e se envolveram nas ações de sobremaneira.

As atividades foram realizadas dentro do próprio serviço de saúde, uma vez que devido as demandas diárias seria inviável deslocar as mães e seus acompanhantes para outro local. A educação em saúde ocorreu de forma simples, dividindo os participantes foram divididos em dois grupos (das mães com os acompanhantes e os profissionais da saúde), após a divisão, cada integrante do grupo (os profissionais) abordava uma mãe e um acompanhante e solicitava permissão para abordar o tema, e entregar o folder educativo.

No folder, estava destacado 10 passos para alimentação saudável do bebê e crianças com menos de 2 anos, Segundo o Ministério da Saúde e a Sociedade Brasileira de Pediatria, adaptado de.

Passo 1 – Dar somente leite materno até os 6 meses, sem oferecer água, chás ou quaisquer outros alimentos.

Passo 2 – A partir dos 6 meses, introduzir de forma gradual outros alimentos, mantendo-se o leite materno até os 2 anos de idade ou mais. Durante este período a alimentação deve ser a base de frutas, cereais, tubérculos, leguminosas, carnes e hortaliças. Nesta etapa, o ovo (clara e gema) já pode ser inserido. Observe que as mães já oferecem aos bebês alimentos que contém ovo em sua composição. Não há 6 motivos para o retardamento.

Passo 3 – Após 6 meses, podem ser oferecidos alimentos complementares, como cereais, tubérculos, carnes, leguminosas, frutas e legumes, três vezes ao dia enquanto recebe leite materno e cinco vezes ao dia se estiver “desmamada”, ou seja, usando somente

fórmula láctea adequada para idade e orientado por um pediatra.

Passo 4 – A alimentação complementar deve ser oferecida sem rigidez de horários, respeitando sempre a vontade da criança. Mas nem tudo é festa, viu! É importante que exista um intervalo regular entre as refeições (2 a 3 horas). Também é importante evitar dar comida nos intervalos para não atrapalhar as refeições principais. “Muitas vezes a criança não quer comer no horário porque recebeu alimentos não nutritivos antes”.

Passo 5 – A alimentação complementar deve ser espessa desde o início e oferecida com uma colher. Sempre comece com consistência pastosa, como papas e purês, e gradativamente aumente a consistência até chegar à mesma alimentação da família. Durante este período, pode ocorrer o reflexo de GAG, que é um mecanismo de defesa presente em todas as pessoas, semelhante a ânsia de vômito, não se assuste, é normal, nos primeiros dias ou semanas. Mesmo que apareça tosse, saiba que também normal. Isso acontece porque ele nunca consumiu esses alimentos antes.

Passo 6 – Ofereça à criança diferentes alimentos todos os dias. Uma alimentação variada tem que ser colorida. Mas e se a criança recusar algum alimento? O que você deve fazer?

Ofereça novamente em outras refeições. Você sabia que são necessárias em média, oito a dez exposições a um novo alimento para que ele seja aceito? A tentativa repetida é a certeza do sucesso.

Passo 7 – Estimule o consumo diário de frutas, verduras e legumes nas refeições.

Passo 8 – Evite açúcar, café, enlatados, frituras, refrigerantes, queijinhos petit suisse, macarrão instantâneo, balas, salgadinhos e outras guloseimas durante os primeiros anos de vida. Sempre use sal com moderação. 7 O sal na alimentação do bebê é indicado a partir de 1 ano de vida e o açúcar a partir de 2 anos de vida. Esses alimentos parecem inofensivos, mas não são. Alguns alimentos tiram o apetite da criança e estão associados à anemia, ao excesso de peso e às alergias alimentares. A criança pequena não pode experimentar todos os alimentos consumidos pela família.

Passo 9 – Cuide da higiene durante a preparação e manuseio dos alimentos, garanta que o armazenamento e conservação sejam os adequados. É importante lavar bem as mãos, cuidar dos alimentos e dos utensílios, especialmente das mamadeiras.

Passo 10 – Estimular a criança doente e ou que esteja se recuperando de uma enfermidade, a se alimentar, sempre oferecendo a alimentação habitual, seus alimentos preferidos e respeitando sua aceitação.

Zorzi (2025) afirma que aos 6 meses, iniciar com a papa de fruta, raspada, amassada ou cozida, sem acrescentar açúcar. “A fruta poderá ser ofertada de manhã, no horário do lanche entre as refeições principais ou como sobremesa. No sexto mês, também iniciará a primeira papa, no almoço ou jantar, combinando um alimento de cada grupo”. A “segunda papa será introduzida a partir do sétimo ou oitavo mês”. “Na fase inicial da introdução alimentar, é importante a família e cuidadores terem tranquilidade com a aceitação”. O

autor ora citado salienta que trata-se de uma fase de adaptação. Deve ser iniciada com duas ou três colheres de sopa e deve-se aumentar gradativamente conforme a aceitação.

O retorno proporcionado pelos profissionais que participaram das atividades junto com as mães e os acompanhantes foi bastante positivo, com aceitação e valorização do conhecimento construído, com profundas reflexões identificadas por meio dos discursos. Assim, constatou-se que uma atividade de Educação em Saúde, pautada nas reais necessidades do público alvo, pode provocar mudanças significativas por meio da reflexão crítica, e com isso promover uma melhor assistência à saúde dos usuários que muitas vezes encontram-se fragilizados no processo de cuidar de um bebê. Ressalta-se que a orientação e planejamento da atividade a partir de um problema real identificado na experiência prática foram fundamentais para subsidiar a ação.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

No bojo da educação em saúde frente a promoção e prevenção, esse estudo ressalta a importância das mães discutirem a partir das APS, uma vez que é por onde se inicia todo o contato do ciclo da vida em suas diferentes fases, assim com o acompanhamento ao longo do período que vai desde o gestacional até o envelhecimento, salienta-se que suscitar uma discussão junto as mães torna-se de grande valia, a fim de garantir que de fato essas mulheres irão compreender a importância da introdução alimentar na hora certa.

Conhecer quais são os alimentos recomendados para cada fase da criança, assim, como seus benefícios, contribuindo desta forma para uma alimentação infantil adequada a fim de suprir as necessidades nutricionais da criança. Para isso, é importante oferecer alimentos in natura ou minimamente processados, como frutas frescas, proteínas e fibras saudáveis assistência ao processo alimentar eficiente e eficaz, promovendo uma reflexão sobre a temática em voga.

No que tange publicações de cunho científico sobre a temática abordada, durante o estudo, foram encontradas obras na literatura brasileira a respeito do tema, porém, julga-se serem poucas. Sendo assim, acredita-se ser extremamente importante que os profissionais de saúde realizem mais estudos abordando às boas práticas na atenção ao parto e nascimento humanizado.

A autora, a partir da busca por estudos, conseguiu perceber a importância dos 10 passos para alimentação saudável do bebê e crianças com menos de 2 anos, Segundo o Ministério da Saúde e a Sociedade Brasileira de Pediatria. Esse despertar para a pesquisa e o exercício do pensamento crítico são fundamentais para a construção de um profissional capacitado. Além disso, a experiência vivenciada na prática foi o maior incentivo para aprofundar-se no tema e buscar soluções para os problemas identificados.

REFERÊNCIAS

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção Primária à Saúde. Guia alimentar para crianças brasileiras menores de 2 anos versão resumida [recurso eletrônico]. Brasília: Ministério da Saúde, 2021.

CABRAL, S. A. A. O.; ALENCAR, M. C. B. A.; UCHOA, S. A. O. U.; CABRAL, B. A. G.; SILVA, H. M. L. S. A alimentação infantil a partir da análise dos hábitos alimentares de crianças de 0 a 2 a partir de progenitoras da agricultura familiar. **Revista Verde**, Pombal, v. 10, n. 2, p. 143-148, 2015.

EVANGELISTA S, C. R., & GOMES S, T. N. Consumo de Alimentar Em Crianças Menores de 2 anos em um Município da Região Norte do Brasil. *Revista Tópicos* 2024. <https://doi.org/10.5281/zenodo.13846907>

FERREIRA, F. V.; SAMPAIO, H. A. de C.; PALACIO, B. Q. A.; FÉLIX, T. A.; FREITAS, N. A. de. Introdução alimentar e alergia na infância: uma revisão. **Cuadernos de Educación y Desarrollo**, [S. l.], v. 16, n. 3, p. e3698, 2024. DOI: 10.55905/cuadv16n3-082. Disponível em: <https://ojs.cuadernoseducacion.com/ojs/index.php/ced/article/view/3698>. Acesso em: 23 jan. 2025.

MITRE, S. M. et al.. Metodologias ativas de ensino-aprendizagem na formação profissional em saúde: debates atuais. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 13, p. 2133–2144, dez. 2008.

MUNIZ D. N.; SOUZA M. C. S.; GALIZA A. B. A. Introdução alimentar adequada e sua relação com a obesidade infantil. **Revista Eletrônica Acervo Saúde**, v. 24, n. 10, p. e16778, 17 out. 2024.

ZORZI, R. S de, LOPES, E. P. CHALLENGES IN NUTRITIONAL THERAPY IN PREMATURE NEWBORN INFANTS AND THE IMPORTANCE OF BREASTFEEDING. DOI: <https://doi.org/10.22533/at.ed.1594682424071>. Acesso em: 23/01/2025.