

## **ACÇÃO EDUCATIVA SOBRE INTRODUÇÃO ALIMENTAR: RELATO DE EXPERIÊNCIA**

### ***EDUCATIONAL ACTION ABOUT INTRODUCING FOOD FOR CHILDREN: EXPERIENCE REPORT***

**Celson Vinícius Marques da Silva Lima**

Universidade Federal de Alagoas, Maceió-AL, Brasil

**Elma Marques da Silva**

Universidade Federal de Alagoas, Maceió-AL, Brasil

**Jasmine Paula Rodrigues de Lima**

Universidade Federal de Alagoas, Maceió-AL, Brasil

**Kirlla Pereira Leão**

Universidade Federal de Alagoas, Maceió-AL, Brasil

**Lucas Chaves Malheiros de Mello**

Universidade Federal de Alagoas, Maceió-AL, Brasil

**Priscila Nunes de Vasconcelos**

Universidade Federal de Alagoas, Maceió-AL, Brasil

**Resumo:** este trabalho tem como objetivo relatar uma ação educativa sobre introdução alimentar em uma Unidade Docente Assistencial da cidade de Maceió, Alagoas. A ação realizada por estudantes de Medicina baseou-se na mescla entre a exposição de informações sobre o tema e a participação ativa da população presente na sala de espera da Unidade. A experiência foi enriquecedora para os acadêmicos, visto que fomentou o desenvolvimento de estratégias que tornassem a apresentação interativa, bem como possibilitou a atuação em uma atividade de educação em saúde com o intuito de estimular a prevenção de doenças desde a infância.

**Palavras-chave:** alimentação Infantil; Educação em saúde; Saúde Coletiva.

**Abstract:** this paper aims to report an educational action about introducing food for children in a Unidade Docente Assistencial in Maceió, Alagoas. The action carried out by medical students was based on the mix between the exposure of information about the topic and the active participation of the population present in the waiting room. The experience was enriching for the academics, as it fostered the development of strategies that made the presentation interactive, as well as enabling them to work in a health education activity in order to encourage the prevention of diseases from childhood.

**Keywords:** child nutrition; Health Education; Public Health.

## **1 INTRODUÇÃO**

A alimentação adequada é um direito humano básico garantido pela Constituição Brasileira. Assim, todo brasileiro deve ter acesso a alimentos de qualidade e em quantidade suficiente para sua

nutrição a fim de garantir bem-estar e um desenvolvimento adequado em todas as fases da vida, principalmente, durante a infância (BRASIL, 2019).

A Organização Mundial da Saúde (OMS) recomenda que a alimentação até os seis meses de idade deve ser realizada, exclusivamente, com leite materno, não sendo necessária a oferta de água, chás e outros alimentos similares. Após esse período, o leite materno não supre as necessidades nutricionais e a introdução da alimentação complementar é necessária. Entretanto, o que se observa é a introdução precoce de alimentos processados e ultraprocessados, os quais são desbalanceados nutricionalmente e podem interferir na absorção dos nutrientes do leite materno e proporcionar o desmame precoce (LOPES *et al.*, 2017; GIESTA *et al.*, 2019).

A alimentação complementar pode ser definida como a inserção de alimentos líquidos e sólidos à dieta da criança como um complemento ao aleitamento materno, sendo esse recomendado até os dois anos de idade, no mínimo. É indicado que a introdução da alimentação complementar ocorra a partir dos seis meses de idade de forma gradual com produtos in natura, ou minimamente processados, de diferentes grupos, como: tubérculos, frutas, verduras, carnes e cereais. A quantidade e a forma de apresentação desses alimentos, recomendadas pelo Ministério da Saúde, varia conforme a idade da criança. É importante conhecer tais orientações, pois os hábitos alimentares que são construídos durante a infância permanecem na vida adulta e podem contribuir para o desenvolvimento de doenças crônicas, quando a oferta de alimentos ocorre de forma inapropriada (BRASIL, 2019; GIESTA *et al.*, 2019).

Diante do exposto, este trabalho tem como objetivo relatar uma ação educativa sobre a introdução da alimentação complementar realizada por estudantes de Medicina em uma Unidade Docente Assistencial de Maceió, Alagoas.

## **2 RELATO DE EXPERIÊNCIA**

Este trabalho trata-se de um relato de experiência de uma atividade de sala de espera com o tema introdução alimentar, desenvolvida no segundo semestre de 2021, por acadêmicos do 4º período do curso de Medicina da Universidade Federal de Alagoas, durante a disciplina de Vigilância em Saúde. O tema foi escolhido a partir de assuntos discutidos no eixo de vigilância alimentar e nutricional, por meio de diálogo entre os discentes e os docentes responsáveis pela ação.

O cenário da experiência foi a Unidade Docente Assistencial Professor Gilberto de Macedo (UDA/UFAL), localizada na cidade de Maceió, no bairro Cidade Universitária, uma unidade que é

organizada em 2 equipes de saúde da família que prestam assistência à comunidade e onde há fluxo diário de pacientes.

O principal objetivo da atividade foi discutir com os usuários da UDA/UFAL sobre a forma mais adequada de alimentação nos primeiros dois anos de vida, visto que o compartilhamento dessas informações é de extrema relevância como estratégia de educação na prevenção de doenças e agravos e na promoção da saúde.

A equipe de saúde da UDA/UFAL é composta por 9 médicos, sendo 2 médicos das equipes de estratégia de saúde da família, 4 médicos que atuam como professores na clínica, 3 médicos ginecologistas e 2 médicos pediatras. Além destes, há 6 residentes que atuam diariamente no local, 2 enfermeiras, 4 técnicos de enfermagem, 2 dentistas, 2 auxiliares de saúde bucal, 12 agentes comunitários de saúde, 3 auxiliares de serviços gerais, 1 assistente social e 1 farmacêutica. A atividade contou com o apoio de um residente de nutrição da Residência Multiprofissional e de um dos dentistas da unidade.

A abordagem utilizada para a realização da ação foi por meio de participação ativa, pois esse método estimula a comunicação espontânea da população e provoca uma troca entre o saber popular desta e o conhecimento científico dos profissionais de saúde.

Para a ação, foi elaborado um pôster como material de apoio. Este consistia, na parte superior, em uma orientação sobre aleitamento materno e, abaixo desse item, havia três colunas. Na primeira coluna, estavam descritos intervalos de idade desde recém-nascido até dois anos; já na segunda coluna, na parte superior estava escrita a palavra “pode” e, abaixo dela, havia espaço em branco para ser preenchido com figuras de alimentos adequados para cada faixa etária. Por fim, na terceira coluna, estavam escritas as palavras “não pode” e, abaixo delas, também havia espaço em branco, porém para ser preenchido por figuras de alimentos considerados inadequados para cada intervalo de idade.

Para iniciar a intervenção, os acadêmicos se identificaram e explicaram para o público da sala de espera, de forma breve, como funcionaria a dinâmica. A ação então se baseou em uma alternância entre a explicação dos acadêmicos sobre a forma mais apropriada de alimentação para cada faixa etária e perguntas sobre quais figuras de alimentos deveriam ser coladas nas colunas “pode” ou “não pode”. Durante toda a prática, a população pôde tirar dúvidas e fazer comentários e questionamentos relacionados ao tema. Além disso, ao longo da atividade, foram entregues, como

brindes, pequenos cactos para as pessoas que tinham maior participação na dinâmica, como forma de estimular a interação.

A prática educativa foi realizada em uma quarta-feira, no turno da manhã, e teve duração média de 45 minutos. O número de participantes foi condicionado aos pacientes que tinham consultas previamente agendadas e à demanda diária da UDA/UFAL no dia em questão.

### **3 RESULTADOS E DISCUSSÃO**

Tendo em vista que a alimentação nos primeiros anos de vida de uma criança é capaz de interferir não apenas no crescimento e no desenvolvimento, mas também repercute ao longo da vida, o tema introdução alimentar foi discutido e escolhido para ser tratado durante a intervenção (LOPES *et al.*, 2018).

A atividade pôde então ser desenvolvida de maneira a estimular a coparticipação entre acadêmicos e público presente, uma vez que contou com material interativo, como pôster e imagens para colagem, além de estratégias como intercalar o discurso com perguntas e a posterior distribuição de brindes. Isso permitiu uma maior interação entre os envolvidos, o que foi essencial para tratar pontos importantes como a recomendação do aleitamento materno exclusivo até os seis meses de idade e as vantagens da iniciação correta de determinados alimentos, bem como suas consistências e quantidades. Além disso, também foi informado a respeito das consequências da oferta inadequada de certos produtos como, por exemplo, os alimentos ultraprocessados, já que essa é uma prática comum, inclusive, nos primeiros meses após o nascimento (DALLAZEN *et al.*, 2018).

Abordar aspectos como esses tem extrema relevância devido ao fato de que crianças, quando submetidas ao aleitamento materno exclusivo até os seis meses de idade, apresentam menores chances de desenvolver doenças, inclusive doenças crônicas não transmissíveis na infância e ao longo da vida. A partir dos seis meses, o leite materno já não supre todas as necessidades nutricionais da criança, logo, é importante iniciar a alimentação complementar, a qual deve ser constituída por alimentos saudáveis, que já fazem parte do que é consumido pela família, e de custo acessível ao padrão familiar (LOPES *et al.*, 2018; DALLAZEN *et al.*, 2018).

A introdução inadequada de alimentos, por sua vez, pode aumentar o risco de contaminação e reações alérgicas, interferir na absorção de nutrientes importantes do leite materno e ainda implicar no risco de desmame precoce. Enquanto a iniciação tardia também acarreta em desvantagens, na medida em que, a partir dos seis meses, o leite materno já não atende completamente as necessidades

energéticas da criança, o que pode resultar em desaceleração do crescimento e maior risco de deficiência nutricional (LOPES *et al.*, 2018).

O público presente durante a ação foi composto por diferentes perfis, o que foi interessante dada a grande influência exercida não apenas pelo âmbito familiar, mas também por outros fatores como as condições socioeconômicas e as culturais na construção dos hábitos alimentares na infância e, conseqüentemente, na vida adulta (LINHARES *et al.*, 2016). Ademais, no que tange ao conteúdo da apresentação, algumas condutas alimentares que são consideradas essenciais precisaram ser transmitidas de maneira a serem incluídas adequadamente no contexto econômico do bairro Cidade Universitária, onde muitas famílias não têm condições de comprar alimentos de alto custo, como carnes e suplementos infantis.

Para os acadêmicos responsáveis pela intervenção, a experiência foi enriquecedora ao estimular a adaptação do conteúdo para uma linguagem acessível, além de incentivar o desenvolvimento de estratégias capazes de tornar a apresentação mais interativa, cumprindo assim o papel da educação em saúde de estimular o público a participar nas decisões relacionadas, nesse caso, ao tema abordado (FALKENBERG *et al.*, 2014).

Cabe ressaltar que tal prática educativa proporcionou aos estudantes de medicina, exercerem seu papel em fomentar o desenvolvimento das relações interpessoais no intuito de estimular a prevenção de doenças e a melhoria da saúde coletiva. Isso porque ações de promoção de alimentação saudável na infância apresentam repercussões no perfil de saúde da população (LOPES *et al.*, 2018). Dessa forma, tendo em vista que as ações desse gênero são inerentes ao trabalho em saúde, a experiência, ao incentivar os aspectos mencionados, trouxe aprendizados essenciais ao futuro profissional.

## CONCLUSÃO

Dessa forma, é notável o importante papel da introdução alimentar apropriada para um desenvolvimento saudável, visto que assegura que os eventos típicos da infância, como o acelerado crescimento e desenvolvimento, ocorram da forma esperada para a faixa etária.

Em meio a isso, diante de um tópico tão pertinente, a intervenção proposta pelo grupo, realizada a partir de um processo interativo entre estudantes e comunidade, foi vista como muito proveitosa por todos os integrantes e bem aceita pela população.

Por fim, entende-se que o objetivo principal da intervenção foi alcançado com êxito, de modo que foi uma ação educativa benéfica para a comunidade e relevante para a saúde de suas crianças. Um aspecto positivo observado pelo grupo, que contribuiu para o bom andamento da ação, foi a distribuição de brindes, como já mencionado nesse relato, os quais aumentaram a participação dos usuários, fomentando a discussão e tornando o processo mais interativo.

Para intervenções futuras, ações educativas com temática semelhante em dias distintos são oportunas, já que o ambiente de sala de espera é composto por um público rotativo, bem como estender esse tipo de atividade para outros espaços no território, como escolas e associação de moradores, de forma a ampliar o alcance da população. Além disso, outros temas importantes para a comunidade local, como a prevenção de doenças de base, a exemplo de diabetes mellitus e hipertensão arterial, e a alimentação saudável na vida adulta, são pertinentes de serem abordados.

## REFERÊNCIAS

BRASIL. Ministério da Saúde (MS). **Dez passos para uma alimentação saudável: guia alimentar para crianças menores de dois anos**. Brasília: MS; 2019.

DALLAZEN, C. *et al.* Introdução de alimentos não recomendados no primeiro ano de vida e fatores associados em crianças de baixo nível socioeconômico. **Cadernos de Saúde Pública**, v. 34, n. 2, 2018. <https://doi.org/10.1590/0102-311X00202816>. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/csp/a/fQY59m9WLX9GK7xKrf56cJc>. Acesso em: 4 out. 2021.

FALKENBERG, M. B. *et al.* Educação em saúde e educação na saúde: conceitos e implicações para a saúde coletiva. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 19, n. 03, mar. 2014. <https://doi.org/10.1590/1413-81232014193.01572013>. Disponível em: <https://scielosp.org/article/csc/2014.v19n3/847-852/#>. Acesso em: 6 out. 2021.

GIESTA, J. M. *et al.* Fatores associados à introdução precoce de alimentos ultraprocessados na alimentação de crianças menores de dois anos. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 24, n.7, jul. 2019. <https://doi.org/10.1590/1413-81232018247.24162017>. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/csc/a/y9yXvSt9sm7J4v5x7q3kZHG/abstract/?lang=pt>. Acesso em: 6 out. 2021.

LINHARES, F. M. M. *et al.* Obesidade infantil: influência dos pais sobre a alimentação e estilo de vida dos filhos. **Temas em Saúde**, v. 16, n. 2, ago. 2016. Disponível em: <https://temasemsaude.com/wp-content/uploads/2016/08/16226.pdf>. Acesso em: 06 out. 2021.

LOPES, W. C. *et al.* Alimentação de crianças nos primeiros dois anos de vida. **Revista Paulista de Pediatria**, v. 36, n. 2, abr./jun. 2018. <https://doi.org/10.1590/1984-0462/;2018;36;2;00004>. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rpp/a/r8tJMJJZxCP7n6q4zTwMWx/?lang=pt>. Acesso em: 6 out. 2021.

ALMEIDA, M. J. G. G. *et al.* Discussão ética sobre prontuário do paciente. **Revista Brasileira de Educação médica**, v. 40, n. 3, jul./set. 2016. DOI: <https://doi.org/10.1590/1981-527120115v40n3e0137215>. Disponível em: [https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0100-55022016000300521](https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0100-55022016000300521). Acesso em: 21 ago. 2020.