



UNIVERSIDADE DO ESTADO DO RIO DE JANEIRO
UNIVERSIDADE ABERTA DO SUS
Especialização em Saúde da Família



Juliana Santiago Dias

**Importância da alimentação infantil e suas repercussões na
vida adulta**

Rio de Janeiro

2016

Juliana Santiago Dias

Importância da alimentação infantil e suas repercussões na vida adulta.

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado, como requisito parcial para obtenção do título de especialista em Saúde da Família, a Universidade Aberta do SUS.

Orientador: Carolina Lopes de Lima Reigada
Tania Salgado Monteiro

Rio de Janeiro
2016

RESUMO

Este é um projeto de intervenção e é destinado a familiares e cuidadores de crianças. As práticas de maus hábitos alimentares tem contribuído muito para perpetuação e aumento de doenças crônicas não transmissíveis e desnutrição, o que faz se necessário a orientação e valorização de hábitos alimentares saudáveis. A pesquisa foi realizada no Distrito do Retiro do Muriaé, em Itaperuna – RJ, com o objetivo de orientar, esclarecer e expandir para familiares, crianças e cuidadores infantis a importância dos bons hábitos alimentares e mudança dos estilos de vida. Foram realizadas medidas educativas através de rodas de conversas e questionamentos para evidenciar as principais dificuldades encontradas para a obtenção de hábitos alimentares variados e balanceados, com objetivo de orientar e esclarecer a importância de uma alimentação saudável na infância e sua possível influência no processo de crescimento e desenvolvimento. Ao final desse projeto almeja-se expandir o conhecimento de alimentação saudável e mudanças dos hábitos alimentares da comunidade e com isso promover ganho, aos mesmos, visando prevenção e promoção da saúde. Através das reuniões desenvolvidas durante o projeto espera-se conscientização e esclarecimento dos familiares e crianças, em que mediante ao conhecimento adquirido saberão a importância de bons hábitos alimentares e suas repercussões futuras.

Descritores: Criança; Comportamento alimentar; Estratégia saúde da família.

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO	03
.....	
1.1 Situação Problema	03/04
.....	
1.2 Justificativa	04/05
.....	
1.3 Objetivos	06
.....	
Objetivo Geral	06
.....	
Objetivo Específico	06
.....	
2. REVISÃO DE LITERATURA	07/08/09
.....	
3. METODOLOGIA	10
.....	
3.1 Público-alvo	10
.....	
3.2 Desenho da Operação	10/11
.....	
3.3 Parcerias Estabelecidas	11
.....	
3.4 Recursos Necessários	11
.....	
3.5 Orçamento	12
.....	
3.6 Cronograma de Execução	12
.....	
3.7 Resultados Esperados	12/13
.....	
3.8 Avaliação	13

.....
4. **CONCLUSÃO** 14

.....
REFERÊNCIAS 15

.....
ANEXOS 16
.....

1. INTRODUÇÃO

Este é um trabalho de conclusão do curso de especialização da universidade aberta do SUS, o qual consiste em um projeto de intervenção voltado para área infantil, já que no Distrito do Retiro do Muriaé localizado na cidade de Itaperuna teve contato com grande número de crianças com alimentação inadequada, o que pode levar riscos nutricionais, aumento de doenças crônicas não transmissíveis na vida adulta e piora da qualidade de vida (WEFFORT et al., 2012, p.17).

Sabe-se que no mundo há uma transição nutricional, em que através da modernização e urbanização houve modificação dos hábitos alimentares da população, com aumento no consumo de alimentos industrializados e embutidos, que na maioria das vezes são mais calóricos e menos nutritivos, e diminuição de alimentos saudáveis. Desta forma há ampliação das doenças crônicas, sendo hoje consideradas como epidemia e um sério problema a saúde do País (WEFFORT et al., 2012, p.9/10).

Mediante a este fato, há necessidade de medidas educativas para gerar hábitos alimentares saudáveis, que são definidos pelo consumo adequado de alimentos tanto de forma qualitativa quanto quantitativa as quais sejam capazes de suprir as demandas metabólicas e nutricionais de cada indivíduo sem ultrapassar a capacidade funcional dos órgãos e assim evitar compromete-los.

A equipe de Saúde da Família busca olhar para o indivíduo de forma integral e está próxima à família e comunidade, em posição privilegiada para promover boa qualidade de vida através de práticas alimentares saudáveis. Assim, há a possibilidade de melhor controle de déficits no crescimento e distúrbios nutricionais prévios e futuros assim como, de forma preventiva, evitar agravos a saúde a médio e longo prazo.

1.1 Situação-problema

Na comunidade de retiro do Muriaé, existem muitas crianças com qualidade de vida prejudicada já que apresentam alimentações inadequadas

pela falta de orientação e ou despreparo dos pais. Esse fato coloca as crianças em risco mediante a agravos futuros, doenças respiratórias, alergias alimentares, carências nutricionais e dificulta a expansão do promoção e prevenção da saúde na população referida. Dessa forma também há comprometimento do desenvolvimento e crescimento adequado o que perpetua ainda mais com a piora do processo saúde – doença das crianças dessa comunidade.

1.2 Justificativa

Na comunidade de retiro do Muriaé a qual tive experiência de acompanhar durante a permanência do PROVAB, é grande o número de crianças com práticas alimentares ruins, sem qualquer preparo prévio dos pais, familiares e cuidadores. Assim, muitas delas vão a Estratégia de Saúde da Família com frequência, apresentando queixas recorrentes como: adinamia, infecções respiratórias, história de atopias, entre outros sintomas relacionados com distúrbios nutricionais, excesso de peso e obesidade. Com esclarecimento e orientação dos pais através do fortalecimento do vínculo com Estratégia de Saúde da Família e desenvolvimento de diálogos educativos observamos que muitos dos sintomas são oriundos ou estão relacionados com má hábitos alimentares das crianças ou de toda a família.

Nesse contexto, é importante ressaltar o ambiente familiar em que as crianças vivem, já que os pais detêm ampla influência e determinam grande parte da aprendizagem nessa faixa etária. Observou-se que crianças que fazem refeições juntos dos pais, excluindo ambientes de televisões ou eletroeletrônicos, são influenciados de forma positiva e melhoram a qualidade da alimentação, sendo os pais o grande exemplo para praticas alimentares saudáveis.

O comportamento dos pais em relação à alimentação infantil pode gerar repercussões duradouras no comportamento alimentar de seus filhos até a vida adulta, portanto o sistema familiar é considerado um importante pilar para o suporte de ajustamento e amadurecimento de todos os que dele fazem parte.

Com isso, a criança se beneficiaria com toda essa estrutura e organização familiar (FROTA E BARROSO, 2005).

Os pais ou familiares desde do primeiro momento de vida das crianças deveriam introduzir o conceito de alimentação saudável na vida da criança, a qual se inicia com aleitamento materno e perpetuando com alimentação complementar após os seis meses e seguindo com alimentação variada garantindo os diversos grupos alimentares. Tal fato é essencial para um adequado crescimento e desenvolvimento, além de prevenir problemas e agravos futuros e promover saúde através de uma vida saudável e boa qualidade de vida.

O termo alimentação saudável inclui recomendações nutricionais específicas segundo a faixa etária dos indivíduos, que visam a promoção da saúde e a diminuição dos riscos e correção dos erros alimentares (WEFFORT¹ et al., 2012).

À medida que a sociedade desperta para o caráter essencial da nutrição adequada e busca, nos caminhos da alimentação saudável, a via de acesso mais segura à saúde, a nutrição infantil emerge como prioridade no horizonte da saúde pública. Quanto mais precoce a aquisição de hábitos alimentares corretos, tanto mais sadia a população de adolescentes e adultos de uma sociedade (WEFFORT² et al., 2012, p.7).

Ao realizar um levantamento de crianças e promover um grupo para realização de rodas de conversar, que busca facilitar a interação dos membros das comunidades, trocas de experiências, exposição de dificuldades e também adesão de conhecimentos sobre práticas alimentares adequadas, almeja -se alcançar melhoria da qualidade de vida, redução de riscos e vulnerabilidade das crianças e seus familiares.

Existem evidências sobre a importância comportamental alimentar na prevenção e no tratamento das doenças crônico-degenerativas não transmissíveis que vêm acometendo mais precocemente crianças e adolescentes. Desta forma, as práticas alimentares adquiridas na infância devem promover crescimento e desenvolvimento adequados, além de hábitos alimentares que promovam a saúde do indivíduo e previnam doenças futuras (WEFFORT¹ et al., 2012, p.16).

1.3 Objetivos

- Objetivo geral

Orientar, esclarecer e expandir para familiares, crianças e cuidadores infantis da comunidade de Retiro do Muriaé- Itaperuna/RJ, a importância e necessidade de bons hábitos alimentares e através da mudança dos estilos de vida, incentivar ao consumo de frutas e verduras, promover ganho, qualidade de vida e bem estar para a população.

- Objetivos específicos

- 1- Formar um grupo com familiares de crianças, crianças ou aqueles relacionados a cuidados infantis;
- 2- Levantar um questionário para identificar dúvidas mais frequentes e principais dificuldades com alimentação infantil;
- 3- Promover interação entre os membros do grupo para estimular troca de experiências.
- 4- Estimular práticas de alimentação saudáveis entre crianças e familiares através da apresentação da pirâmide alimentar infantil;
- 5- Criar rodas de conversa para ampliar a comunicação entre os membros;
- 6- Promover eventos educativos com objetivo de capacitar preparar e orientar os pais.

2. REVISÃO DE LITERATURA

Entende-se como alimentação saudável aquela que de forma equilibrada combine alimentos dos variados grupos alimentares os quais são composto desde de cereais a tubérculos e hortaliças. Sendo essa capaz de suprir as demandas fisiológicas do organismo e assim permitir o desenvolvimento e crescimento adequado, garantir a saúde plena, prevenir agravos a saúde (BRASIL, 2008).

Segundo o Ministério da Saúde (2004, p. 25):

Uma alimentação saudável inicia-se com o aleitamento materno. Além desse incentivo e apoio, a equipe de saúde deve estar preparada para orientar a transição do aleitamento para a introdução de novos alimentos (início do desmame), por se tratar de um momento crítico, em que os distúrbios nutricionais acontecem.

A alimentação complementar pode ser chamada de transição quando for especialmente preparada para a criança pequena, que ainda não tem condições de consumir alimentos com a mesma consistência que os outros integrantes da família, até o momento que ela alcance essas condições (em torno dos 9-11 meses de idade) (WEFFORT et al.², 2012, p.25).

O Ministério da Saúde (2008, p.71) alega que:

Os pais são responsáveis pelo que é oferecido à criança, e a criança é responsável por quanto e quando comer. Essa posição é pertinente, desde que os alimentos não ofereçam riscos nutricionais ou de saúde às crianças. Os pais podem ainda contribuir positivamente para a aceitação alimentar por meio da estimulação dos sentidos.

A Secretaria Municipal de Educação de São Paulo (2011, p.15) afirma que a infância é uma fase de grande transição da vida de um ser humano, que passa por um período de aprendizagem e aquisição de novos hábitos, os quais tendem a perpetuar na vida adulta. Hábitos alimentares ruins fazem com que ocorra um aumento considerável de obesos e doenças crônicas degenerativas não transmissíveis, culminando para transição nutricional do país.

A coexistência de déficit nutricional com excesso de peso, bem como a carência de micronutrientes com doenças crônicas não transmissíveis, caracteriza a transição nutricional. Com o aumento dos casos de obesidade infantil, as

complicações associadas tornam-se mais comuns e podem levar às enfermidades metabólicas, pulmonares, traumatológicas, cardiovasculares, psicológicas e algumas formas de câncer que se agravarão no decorrer da fase adulta (WEFFORT et al.¹, 2012, p.9).

Segundo Weffort et al.² (2012, p. 47) é importante lembrar a importância e repercussão, a médio e longo prazo, das práticas alimentares saudáveis na vida da criança tendo objetivos nutritivos fundamentais, tais como:

- crescimento e desenvolvimento adequados
- evitar os déficits de nutrientes específicos (deficiência de ferro, anemia, deficiência de vitamina A, cálcio entre outras)
- prevenção dos problemas de saúde na idade adulta que são influenciados pela dieta: hipercolesterolemia, hipertensão arterial sistêmica, obesidade, diabetes tipo 2, doença cardiovascular, osteoporose, cáries entre outros.

“A promoção da alimentação saudável é fundamental durante a infância, quando os hábitos alimentares estão sendo formados. É importante que a criança adquira o hábito de realizar as refeições com a sua família, em horários regulares” (BRASIL, 2012, p.147)

A abordagem da criança pela equipe de saúde deve destacar a importância dos hábitos alimentares, como um meio eficiente de promoção da saúde, controle dos desvios alimentares e nutricionais e prevenção de várias doenças, na infância e na futura vida adulta, como as deficiências nutricionais, as doenças crônicas, sobrepeso e obesidade (BRASIL, 2004, p.25).

“Estes fatores devem ser prevenidos com alimentação adequada e a escola constitui um núcleo de promoção de saúde, uma vez que propicia situações, tempos e espaços privilegiados para reflexão e adoção de hábitos alimentares saudáveis”(SÃO PAULO, 2011, p.15).

Um programa de alimentação saudável contribui também para a prevenção de doenças como diabetes, hipertensão, derrames cerebrais, doenças do coração e alguns tipos de câncer, que, em conjunto, são as principais causas de incapacidade e morte no Brasil e em vários outros países. Além disso, ela estimula o prazer, valoriza a cultura alimentar e promove a saúde do corpo. Uma alimentação saudável

e adequada também é direito e, por isso, deve ser promovida de forma a favorecer a saúde de todos os indivíduos (BRASIL, 2010, p.20).

Diante das mudanças no processo de transição nutricional da população, no padrão alimentar e de seus reflexos na população infantil, diversos países têm desenvolvido programas de educação nutricional que beneficiam, principalmente, crianças e adolescentes. Estes programas estimulam a incorporação de um estilo de vida saudável, com ênfase na formação de hábitos alimentares adequados e na prática de atividade física (WEFFORT et al.², 2012, p.16).

3. METODOLOGIA

3.1 Público-alvo

Esse é um projeto voltado para lactentes, pré-escolares e escolares assim como familiares e cuidadores infantis pertencentes a comunidade de Estratégia de Saúde da Família do Retiro do Muriaé, situada na cidade de Itaperuna, no estado do Rio de Janeiro.

3.2 Desenho da operação

Foram observados durante as consultas de puericultura e pediátricas o grande número de crianças com alimentação inadequada para sua faixa etária e seus possíveis prejuízos no processo de saúde- doença. Em um primeiro momento, foi criado um grupo de crianças e familiares, selecionadas pelas agentes comunitárias, totalizando 12 familiares as quais foram convocadas para uma reunião inicial na sede da Estratégia de Saúde da Família local. E assim, a equipe elaborou questionários contendo perguntas relacionadas ao interesse de participar das reuniões futuras, principais dificuldades no acesso de frutas de verduras e dúvidas geradas durante a introdução de alimentos para a população infantil, objetivando a interação do grupo e abordando experiências alimentares do dia a dia. A segunda parte do projeto foi destinado à orientação das famílias e sugestões na forma de introduzir os alimentos tanto no preparo quanto na oferta, guiadas pelo Caderno de Atenção Básica- saúde da criança: crescimento e desenvolvimento. Com a intenção de manter o cuidado continuado e dar seguimento ao projeto foram feitas reuniões sucessivas com intervalos quinzenais, contendo medidas educativas e tempos destinados para esclarecimentos de dúvidas e sugestões e também abordagem de diversos temas como: conhecimento de "alimentação saudável ", relação alimentação e qualidade de vida, controle da família sobre a alimentação, hábitos alimentares de cada família, alimentação e sua relação com sedentarismo, alimentação e suas relações com comorbidades e prejuízo no crescimento e desenvolvimento. Essas reuniões incluíram a participação de toda a equipe de saúde e da nutricionista do NASF,

tendo intenção de esclarecer, orientar e expandir o amplo tema de alimentação saudável e sua importância na prevenção e promoção de saúde não só das crianças mas também de familiares. E desta forma concluíram o ganho dessa população através de um questionário direto.

3.3 Parcerias Estabelecidas

Este projeto de intervenção foi feito com trabalho em grupo de toda a equipe de Saúde da Família do Retiro do Muriaé em conjunto com a equipe de nutrição do NASF.

3.4 Recursos Necessários

Para a implementação deste trabalho foi necessária a colaboração de toda a Equipe de Saúde de Família de Retiro do Muriaé em conjunto com profissionais do NASF, que atuaram de forma complementar. Com a participação das agentes comunitárias foi realizada a seleção das famílias, sendo também estas responsáveis pela busca ativa dos faltosos. Além disso, realizaram-se reuniões com rodas de conversas e diálogos educativos, na própria Unidade da Estratégia Saúde da Família, sendo promovidas pelos profissionais de saúde como médica, enfermeira e a nutricionista do NASF. Para melhor orientação e ganho de conhecimento dos familiares e crianças foram feitos cartazes e confeccionados panfletos educativos, assim como projeção de slides e vídeos educativos através dos recursos do notebook. Ao final das reuniões, foi providenciado pela equipe de Estratégia de Saúde da Família lanches nutritivos que incluirão saladas frutas, sanduiches naturais e café da manhã saudável, podendo os participantes compartilhar com receitas nutritivas. Para estimular as crianças, tiveram acesso a variados brinquedos que ao findar as reuniões foram doadas as mesmas.

3.5 Orçamento

Gasto com atrativos para crianças: 20,00; Gasto com material didático: 27,50; Gasto para confecção de cartazes: 35,30; Gasto com salada de frutas oferecida ao final de uma das reuniões: 40,60; Gasto com café da manhã para o encerramento do projeto: 50,00.

3.6 Cronograma de execução

META	TEMPO
Seleção do grupo de crianças	De 05 de Outubro de 2015 a 08 de Outubro de 2015.
Criação do grupo de familiares	09 de Outubro de 2015
Início da primeira roda de conversa	20 de Outubro 2015
Desenvolvimento de diálogos educativos e rodas de conversa	28 de Outubro de 2015, 11 de Novembro de 2015, 25 de Novembro de 2015 e 08 de Dezembro 2015.
Realização de questionário para abordagem do projeto	15 de Dezembro de 2015
Conclusão e análise dos resultados	De 26 Dezembro de 2015 a 27 de Dezembro de 2015.

3.7 Resultados esperados

Ao final desse projeto de intervenção almeja-se expandir o conhecimento de alimentação saudável e mudanças dos hábitos alimentares da comunidade de Retiro do Muriaé e com isso promover ganho aos mesmos, visando prevenção e promoção da saúde. Através das reuniões desenvolvidas durante o projeto, espera-se conscientização e esclarecimento dos familiares e crianças, onde desta forma mediante ao conhecimento adquirido saberão a importância de bons hábitos

alimentares e suas repercussões futuras. Desta forma, será possível influenciar no processo saúde – doença e propiciar melhor qualidade de vida a essa população.

3.8 Avaliação

A avaliação foi feita através da realização de um questionário direto, confeccionado pela equipe. O mesmo abordou as principais mudanças e melhorias observadas durante o projeto e qual a influência das reuniões na vida de cada membro.

4. CONCLUSÃO

A alimentação infantil está diretamente relacionada com o processo de saúde e doença das crianças, repercutindo no seu desenvolvimento e crescimento. Sintomas como adinamia, déficit do crescimento e ganho de peso são frequentes, os quais podem ser atribuídos a má hábitos alimentares.

A boa qualidade de vida e a promoção da saúde são influenciadas pelas práticas alimentares saudáveis, sendo essas essenciais para garantir o bem estar e prevenir problemas e agravos futuros.

O ambiente familiar tem ampla influência na alimentação infantil, onde o comportamento dos pais pode propiciar hábitos alimentares duradouros nos filhos. Diante disso a construção de rodas de conversas com intuito de realizar medidas educativas, gerar compartilhamentos, trocar de experiências, ministrar palestras é uma boa ideia para valorização dos hábitos alimentares e a conscientização de pais e cuidadores sobre a importância na alimentação, principalmente, na vida da criança.

Com a implantação do projeto na comunidade, obtive resultados positivos, já que muitas mães conseguiram compartilhar suas experiências e dificuldades, se interessando sobre a importância da alimentação na vida dos filhos. Com o decorrer das reuniões houve ainda mais adesão o que levou muitas famílias a mudarem o estilo de vida e garantia do bem estar social.

É gratificante poder participar desse projeto e observar de forma direta o ganho da comunidade de Retiro do Muriaé.

REFERÊNCIAS

BRASIL. Ministério da Saúde. Manual operacional para profissionais de saúde e educação: promoção da alimentação saudável nas escolas. Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica. – Brasília: Ministério da Saúde, 2008.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Manual das cantinas escolares saudáveis: promovendo a alimentação saudável. Brasília: Editora do Ministério da Saúde, 2010.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Ações Programáticas Estratégicas. Agenda de compromissos para a saúde integral da criança e redução da mortalidade infantil. Brasília: Ministério da Saúde, 2004

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Saúde da criança: crescimento e desenvolvimento. Brasília: Ministério da Saúde, 2012.

FROTTA M. A.; BARROSO. M. G. T. Repercussão da Desnutrição Infantil na Família. *Revista Latino Americana de Enfermagem*. v. 13, n. 06, p. 996-1000, dez, 2005.

SÃO PAULO, Secretaria Municipal de Educação. Manual de alimentação para os Centros de Educação Infantil conveniados. São Paulo: SME, 2011.

WEFFORT, V. R. S. et al. Manual de Orientação: Departamento de Nutrologia. 3ª. ed. Rio de Janeiro, RJ: SBP, 2012.

WEFFORT, V. R. S. et al., Manual do Lanche saudável: Departamento Científico de Nutrologia. 2011.

ANEXOS

Anexo 1 – Questionário para a população

Etapa 1

- 1- Qual interesse de participar de palestras educativas sobre alimentação dos filhos?
- 2- Possuem disponibilidade de estarem presentes quinzenalmente?

Etapa 2

Nome do responsável: _____ / Data de nascimento: ___/___/___

Nome da criança: _____ Data de nascimento: ___/___/___

Etapa 3

- 1- Qual ganho tiveram com as rodas de conversa? Comente sobre a experiência.
- 2- Notaram melhoria na qualidade de vida? E na disposição das crianças? Comente.
- 3- Sentiram mudança no dia a dia? E no convívio familiar? Comente.