



Prevenção da obesidade infantil: uma abordagem com gestantes e suas famílias

Patrícia Fernandes Albeirice da Rocha
*patricia.albeirice@ifsc.edu.br*¹

Marceli Diana Helfenstein Albeirice da Rocha
*marcelialbeirice@yahoo.com.br*²

Carla Simone Leite de Almeida
*carla.almeida@ifsc.edu.br*³

Vanderleia Muller Duarte
*vanderleia.duarte@ifsc.edu.br*⁴

RESUMO

Trata-se de um relato de experiência de uma intervenção que objetivou promover práticas saudáveis de alimentação na primeira infância. Foi realizada no ambulatório de uma maternidade em Santa Catarina. A intervenção foi realizada com 60 famílias, enquanto estas aguardavam as consultas agendadas. Esta atividade demonstrou o desconhecimento das famílias a respeito do real valor nutricional dos alimentos, refletindo a falta de políticas promotoras da saúde.

Palavras-chave: Hábitos Alimentares. Obesidade Infantil. Promoção da Saúde.

ABSTRACT

This is a report of an intervention that aimed to promote healthy eating practices in early childhood. It was performed at a maternity ward in Santa Catarina. The intervention was performed with 60 families, while they were waiting for the scheduled appointments. This activity demonstrated the families' lack of knowledge about the true nutritional value of food, reflecting the lack of health promotion policies.

Keywords: Eating habits. Child obesity. Health promotion.

1 Relato de experiência

Trata-se de um relato de experiência de uma intervenção realizada interdisciplinarmente entre as disciplinas de Projeto Integrador (PI), Saúde da Mulher, Saúde da Criança e Educação em Saúde, do curso técnico em Enfermagem do Instituto Federal de Santa Catarina (IFSC). Esta abordagem foi realizada em uma Maternidade no sul do Brasil, com vistas à prevenção da obesidade infantil, promovendo práticas saudáveis de alimentação na primeira infância.

A disciplina de PI objetiva integrar os conhecimentos adquiridos nos módulos do curso técnico em Enfermagem, buscando beneficiar comunidades locais, já que propõem intervenções para a melhoria e manutenção da qualidade de vida da população. A articulação entre ensino, pesquisa e extensão acontece com a pesquisa bibliográfica, escrita científica e com o vínculo estabelecido com a população participante do projeto na comunidade. Neste caso específico, participaram da intervenção aproximadamente 60 famílias.

A escolha do tema deu-se devido ao crescimento expressivo da quantidade de crianças e adolescentes obesos, sendo de cerca de 10 vezes maior nos últimos 40 anos em todo o mundo, segundo dados da Organização Mundial da Saúde (OMS). Ainda de acordo com a OMS, 41 milhões de crianças no mundo estão acima do peso (OMS 2017).

Uma das principais medidas protetivas a respeito da obesidade é o aleitamento materno e alimentação saudável na primeira infância. A OMS recomenda o aleitamento materno exclusivo até 6 meses, e após esse período o aleitamento deve ser mantido, havendo a introdução de alimentos saudáveis de forma complementar até dois anos ou mais (OMS, 2018).

Os benefícios do aleitamento materno já foram documentados pelos órgãos de saúde como pesquisas mundiais e diversos estudos (VICTORA et al., 2016; BRASIL, 2013; OMS, 2007), e se referem principalmente à boa evolução do crescimento e desenvolvimento infantil, prevenção da obesidade infantil, fortalecimento do sistema imunológico prevenindo principalmente infecções do trato respiratório, otites e alergias.

Em relação à alimentação na primeira infância, uma alimentação inadequada aumenta a chance de uma criança tornar-se obesa. A introdução alimentar deve ser feita preferencialmente com alimentos naturais e dispensando açúcar, café, enlatados, frituras, refrigerantes, balas e salgadinhos. O sal deve ser introduzido após um ano e sempre com moderação (BRASIL, 2013).

A falta de conhecimento dos pais acarreta a conseqüente má alimentação de seus filhos. Orientar as famílias sobre a obesidade infantil desde a gestação torna-se essencial, pois a alimentação dos primeiros anos de vida da criança influenciam fortemente nos hábitos da vida adulta.

Durante uma conversa com as famílias, em linguagem acessível, realizou-se uma intervenção, na qual foram realizadas orientações a respeito de aleitamento materno e hábitos alimentares, com foco nos dois primeiros anos de vida da criança. Para auxiliar neste processo, elaborou-se um pôster explicativo que foi entregue para as famílias (Figura 1).

PREVENÇÃO DA OBESIDADE INFANTIL

Você sabia que...

- A obesidade infantil pode continuar na idade adulta, e há riscos de doenças relacionadas a ela.
- A amamentação diminui o risco de doenças como obesidade, hipertensão, colesterol alto e diabetes.
- A ingestão de alimentos saudáveis, e o estilo de vida mais ativo, impedem o excesso de peso desde a infância.




Alunos da 4ª Fase, Curso Técnico de Enfermagem - IFSC - Março 2017

Dicas para a alimentação do bebê:

- Oferecer somente leite materno até os seis meses (não oferecer água ou chá, pois o leite materno contém TUDO que o bebê precisa)
- Ao completar 6 meses, introduzir de forma lenta outros alimentos, mantendo o leite materno até os dois anos de idade ou mais.
- A alimentação complementar deve ser oferecida de acordo com os horários de refeição da família, em intervalos regulares e de forma a respeitar o apetite da criança.
- Oferecer à criança diferentes alimentos ao dia. Uma alimentação variada é uma alimentação colorida.

- A alimentação complementar deve ser consistente desde o início e oferecida de colher; iniciar com a consistência pastosa (papas/purês) e, gradativamente, aumentar a consistência até chegar à alimentação da família.
- Evitar açúcar, café, enlatados, frituras, refrigerantes, balas, salgadinhos e outras guloseimas, no mínimo até os dois anos de idade. Usar sal com moderação.
- Estimular o consumo diário de frutas, verduras e legumes nas refeições.



Fonte: MINISTERIO DA SAUDE. Dez passos para uma alimentação saudável: Guia alimentar para crianças menores de dois anos. 2ª edição. Brasília, 2013.

Figura 1: Folder explicativo.
Fonte: Dados desta pesquisa

Além do exposto, três alunos criaram um cartaz interativo, optando por apresentar alimentos prontos e amplamente utilizados pelas crianças, como salgadinho, suco de caixinha e achocolatado. De maneira visual e chamativa, ao lado de cada alimento inseriram-se saquinhos transparentes com a quantidade, em gramas, de gordura, açúcar e sal (Figuras 2 e 3).



Figura 2: Alunos e Docente com cartaz interativo.
Fonte: Dados desta pesquisa



Figura 3: Alunos e cartaz interativo.

Fonte: Dados desta pesquisa.

Os discentes também levaram frutas frescas e ofereceram aos participantes da intervenção que por vezes aceitavam o alimento e por vezes relataram não gostar do sabor. Neste momento percebeu-se que as crianças repetem o que veem os adultos fazendo, sendo encorajados a alimentar-se de maneira mais consciente e saudável, de maneira a promover a saúde da família como um todo.

Os alunos engajaram-se, pois desenvolveram o projeto através da elaboração de todo o material, pesquisa sobre o conteúdo e contato direto com a população, o que possibilitou a construção do conhecimento a respeito de aleitamento materno e hábitos saudáveis na infância, tema que será amplamente utilizado quando forem para o mercado de trabalho.

A possibilidade de abordar a população com um tema previamente estudado também desenvolveu habilidades de comunicação, pois a abordagem foi realizada pelos alunos, sem interferência direta da docente.

Para as famílias, a utilização dessa estratégia proporcionou grande impacto, pois além de visualizarem a quantidade de açúcar, apresentada nos saquinhos de plástico, elas tocavam e sentiam de maneira concreta a quantidade de componentes não saudáveis nestes alimentos. As famílias presentes relataram que desconheciam essa quantidade de açúcar presente nos alimentos demonstrados, principalmente em achocolatados e sucos, já que as embalagens fazem indicação sobre a composição de vitaminas, e os apresentam como alimentos saudáveis.

Embora o impacto tenha sido maior com a quantidade de açúcar, alguns familiares também se mostraram surpresos com a quantidade de óleo em alimentos que não são fritos, como a bolacha recheada.

Sabe-se que a utilização desses alimentos processados tem sido muito comum, devido à sua praticidade e sabor agradável. Durante a realização da intervenção, algumas crianças solicitavam aos familiares para consumirem os alimentos expostos pelos alunos, em especial o achocolatado e o salgadinho. As famílias relataram que o uso desses alimentos é constante nas suas rotinas alimentares. Além disso, falaram sobre a dificuldade em manter alimentação com frutas e legumes, pela demora no preparo, optando, muitas vezes, por oferecer algo industrializado para a criança. Relataram, também, que os filhos maiores choram, e que por isso eles acabam cedendo à solicitação das crianças para o consumo desses alimentos. Em relação aos sucos, relataram que acreditavam ser produtos saudáveis e que poderiam ser oferecidos sem restrição às crianças.

Esta atividade demonstrou o desconhecimento das famílias a respeito do valor nutricional dos alimentos, refletindo a falta de políticas promotoras da saúde e o despreparo das equipes de saúde em manejar hábitos saudáveis na população. Informações como estas devem ser fornecidas, reforçadas e encorajadas em diversos momentos, como no acompanhamento pré-natal, consultas de puericultura e atendimentos de rotina, pois favorecem a qualidade de vida das crianças e adultos.

O aleitamento materno foi encorajado, assim como as melhores escolhas para alimentação das

crianças. A partir desses diálogos instituídos com as famílias, foi possível criar uma reflexão a respeito dos hábitos alimentares, gerando, possivelmente, um impacto positivo na alimentação dos participantes.

A vivência dos alunos como protagonistas no processo de educação em saúde permitiu superação ao melhorar sua comunicação, visto que eles conseguiram falar abertamente em público, vencendo a timidez, o medo e a insegurança de abordar um assunto técnico com a população. Esta vivência também propiciou melhora na escrita, leitura e pesquisa de conteúdo acadêmico, permitindo trabalhar as dificuldades de escrita científica apresentadas durante a elaboração do trabalho.

Os alunos relataram satisfação em perceber a participação e o interesse do público para com os materiais e as orientações por eles realizadas, afirmaram ter sido gratificante e enriquecedor poder compartilhar o conhecimento adquirido no curso com a comunidade através do PI.

Durante todo o processo no desenvolvimento do PI, foi almejada a formação dos alunos, os motivando participar ativamente do processo de ensino, pesquisa e extensão. Participar destes três pilares os tornaram protagonistas de seu aprendizado, motivando sua produção de projetos e os inserindo na comunidade externa, com atividades educativas e formativas que vêm melhorar a qualidade de vida da população e suas próprias histórias.

Agradecemos aos seguintes colaboradores que participaram no processo de execução do projeto: LIMA, Camila Wetzel; HAVERROTH, Katia Laise; MERINO, Ricardo Ferreira.

Referências

BRASIL. Ministério da Saúde. **Além da sobrevivência:** práticas integradas de atenção ao parto, benéficas para a nutrição e a saúde de mães e crianças. Secretaria de Atenção à Saúde, Área Técnica de Saúde da Criança e Aleitamento Materno. 1. ed., 1. reimp. Brasília: Ministério da Saúde, 2013.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE (OMS) **Guideline:** Assessing and managing children at primary health-care facilities to prevent overweight and obesity in the context of the double burden of malnutrition. 2017. Disponível em <https://www.who.int/nutrition/publications/guidelines/children-primaryhealthcare-obesity-dbm/en/>. Acesso em 28 fev. 2019.

..... **Data Indicators for assessing infant and young child feeding practices:** conclusions of a consensus meeting held 6–8 November 2007 in Washington D.C., USA. Disponível em: <http://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/43895/?sequence=1>. Acesso em 22 ago. 2018.

..... **Data Indicators for assessing infant and young child feeding practices:** conclusions of a consensus meeting held 6–8 November 2007 in Washington D.C., USA. Disponível em: <http://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/43895/?sequence=1>. Acesso em 22 ago. 2018.

VICTORA C. G. et al. **Breastfeeding in the 21st century:** epidemiology, mechanisms, and lifelong effect. *The Lancet*. 2016 Jan; 387(10017): 475-90. Disponível em: [https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736\(15\)01024-7/fulltext](https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736(15)01024-7/fulltext). Acesso em 28 nov. 2018.