

# DINÂMICA DO MITO OU VERDADE: AÇÃO EDUCATIVA SOBRE ALIMENTAÇÃO COMPLEMENTAR DA CRIANÇA COM USUÁRIAS DE UM CENTRO DE REFERÊNCIA DE ASSISTÊNCIA SOCIAL

Priscyla Souza de Lima<sup>1</sup>; Maria de Nazareth Lima Carneiro<sup>2</sup>; Clarissy Palheta de Sena<sup>3</sup>; Lilian Pereira da Silva Costa<sup>4</sup>

<sup>1</sup>Residente em Atenção ao Paciente Crítico, Universidade Federal do Pará (UFPA);

<sup>2</sup>Residente em Atenção ao Paciente Crítico, UFPA;

<sup>3</sup>Residente em Atenção ao Paciente Crítico, UFPA;

<sup>4</sup>Mestre em Oncologia, UFPA

priscylalimanutri@gmail.com

**Introdução:** Os primeiros anos de vida de uma criança são caracterizados por crescimento acelerado e enormes ganhos no processo de desenvolvimento, incluindo habilidades para receber, mastigar e digerir diversos alimentos. Essas considerações podem ser confirmadas quando observa-se que uma criança cresce em média 25cm no primeiro ano de vida e 12cm no segundo ano, passando a partir dos 3 anos, a crescer de 5 a 7cm por ano.<sup>1</sup> Associado ao crescimento físico, a criança vai adquirindo capacidades psicomotoras e neurológicas que podem ser observadas a cada mês. Assim, torna-se inquestionável a importância da alimentação da criança nessa fase, uma vez que deficiências nutricionais ou condutas inadequadas quanto à prática alimentar podem, não só levar a prejuízos imediatos na saúde da criança, elevando a morbi-mortalidade infantil, como também deixar sequelas futuras como retardo de crescimento, atraso escolar e desenvolvimento de doenças crônicas não transmissíveis.<sup>2</sup> A alimentação da criança deve começar com o alimento elementar e essencial que é o leite materno, até chegar no autocontrole do processo de ingestão de alimentos, para atingir o padrão alimentar semelhante a de um indivíduo adulto. A promoção da alimentação saudável, de modo geral, deve prever um escopo amplo de ações que contemplem a formação de hábitos alimentares saudáveis desde a infância, com a introdução da alimentação complementar em tempo oportuno e de qualidade, respeitando a identidade cultural alimentar.<sup>3</sup> **Objetivos:** Relatar a experiência de uma residente de nutrição numa atividade de educação em saúde sobre a alimentação complementar para crianças com usuárias do CRAS no município de Belém-PA. **Descrição da Experiência:** A ação em saúde sobre alimentação complementar foi desenvolvida no mês de abril de 2017 pela residente do Programa de Residência Multiprofissional em Atenção ao Paciente Crítico da Universidade Federal do Pará (UFPA), com usuárias cadastradas no centro de referência de assistência social (CRAS) no município de Belém-PA. Foram produzidos cartazes sobre os dez passos para uma alimentação saudável do guia alimentar para crianças menores de dois anos do Ministério da Saúde e foram distribuídos folders contendo informações sobre os assunto abordado. Os cartazes seguiram a mesma sequência dos folders informativos, abrangendo os 10 passos para alimentação saudável como: 1-Dar somente leite materno até os 6 meses, sem oferecer água, chás ou qualquer outro alimento; 2-Ao completar 6 meses, introduzir de forma lenta e gradual outros alimentos, mantendo o leite materno até os dois anos de idade ou mais; 3-Ao completar 6 meses, dar alimentos complementares (cereais, tubérculos, carnes, leguminosas, Frutas e legumes) três vezes ao dia, se a criança estiver em aleitamento materno; 4-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; 5-A alimentação complementar deve ser espessa 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; 6-Oferecer à criança diferentes alimentos ao dia. Uma

alimentação variada é uma alimentação colorida; 7-Estimular o consumo diário de frutas, verduras e legumes nas refeições; 8-Evitar açúcar, café, enlatados, frituras, refrigerantes, balas, salgadinho e outras guloseimas, nos primeiros anos de vida. Usar sal com moderação; 9-Cuidar da higiene no preparo e manuseio dos alimentos; garantir o seu armazenamento e conservação adequados; 10- Estimular a criança doente e convalescente a se alimentar, oferecendo sua alimentação habitual e seus alimentos preferidos, respeitando a sua aceitação. Posteriormente a palestra, a residente fez uma apresentação sobre o teor de açúcar e sal presente nos alimentos que as usuárias geralmente costumam oferecer às crianças, como macarrão instantâneo, achocolatado em pó, sucos artificiais em pó. Foi explicado os problemas que a ingestão excessiva de açúcar e sal podem causar à saúde da criança. Para isso, a residente colocou quantidades de açúcar e sal, em pequenos sacos plásticos, condizentes com a quantidade apresentada nos rótulos dos alimentos. As participantes ficaram impressionadas ao verem a quantidade real de açúcar e sal em cada alimento. Após isso para fazer o feedback com as participantes foi realizada a dinâmica do “Mito ou Verdade” dividida em quatro etapas. Na primeira etapa da ação, foram entregues placas com as palavras “Mito” e “Verdade”. Na segunda etapa, a residente instruiu as participantes a levantarem a placa com a palavra “Verdade”, se elas concordassem com a informação questionada, e caso as usuárias discordassem levantariam a placa com a palavra “Mito”. A terceira etapa foi um questionamento sobre os 10 passos do guia. Na quarta etapa, conforme as usuárias respondiam (“Mito” ou “Verdade”), a residente esclarecia as dúvidas das participantes quanto aos questionamento. **Resultados:** Participaram dessa ação 30 usuárias matriculadas no CRAS. Durante a palestra foi notável o interesse das participantes pelos assuntos expostos, o que indica que a utilização de dinâmicas, jogos interativos é aplicável e eficaz na assimilação do conteúdo exposto. Percebeu-se ainda, por meio dos relatos, que algumas pessoas não sabiam a grande importância da alimentação complementar saudável no desenvolvimento da criança. Outro ponto importante analisado foram as dúvidas das usuárias quanto à influência da alimentação saudável durante a infância na prevenção de doenças crônicas na fase adulta. Deste modo, foi realizada a sensibilização das pessoas acerca desse ponto de vista, para expor a importância alimentação complementar no desenvolvimento adequado da criança. Dessa forma, pode-se perceber que essa prática pode tornar-se uma ferramenta para equipe multiprofissional, na construção do conhecimento desta população incentivando-a assim a construção de hábitos alimentares saudáveis desde a infância. **Conclusão ou Considerações Finais:** A partir da avaliação da ação, pôde-se concluir que um número satisfatório de usuárias apresentou uma expressiva sensibilização em relação ao que foi exposto após processo de conscientização por via de exposições dos cartazes, folders informativos e dinâmicas, tornando a ação bem-sucedida tanto para a residente da UFPA como para a população abordada. Portanto a educação em saúde torna-se indispensável quando se olha para a prevenção de doenças crônicas tanto na infância como na fase adulta. No entanto, torna-se imprescindível que os profissionais se conscientizem que estas ações não devem ser restritas apenas a palestras. Para tanto, novas metodologias de intervenção devem ser exploradas. Torna-se necessário utilizar recursos cada vez mais dinâmicos, como jogos, oficinas, rodas de conversa, entre outros, a fim de facilitar o processo de aprendizagem da população.

**Descritores:** Alimentação Complementar, Ação educativa, Alimentação Saudável.

**Referências:**

1. Brasil. Ministério da Saúde. Dez Passos para uma alimentação saudável: guia alimentar para menores de dois anos. Um guia para o profissional da saúde na atenção básica. Brasília: Ministério da Saúde; 2010
2. Brasil. Ministério da Saúde. Estratégia nacional para alimentação complementar saudável: caderno do tutor. Ministério da Saúde. Brasília: Ministério da Saúde; 2010.
3. Ministério da Saúde. Saúde da criança: nutrição infantil aleitamento materno e alimentação complementar. Brasília: Editora do Ministério da Saúde, 2015.