

RESUMO EXPANDIDO

RELATO DE EXPERIÊNCIA: Práticas de educação alimentar e nutricional realizadas por estagiários na Atenção Primária à Saúde¹

Ana Luiza Penha da Silva²

Anderson de Mesquita Leite ²

Eduarda Costa Castro²

Rodrigo Anglada Casanovas de Carvalho²

Sara da Luz Sales²

Luciana Pereira Pinto Dias³

RESUMO

A Educação Alimentar e Nutricional (EAN) é vital para promover hábitos saudáveis nos primeiros dois anos de vida, período em que as crianças desenvolvem o sistema imunológico e habilidades de mastigação. Esses hábitos influenciam a saúde futura e ajudam a prevenir doenças crônicas. Contudo, o aleitamento materno, que deve ser exclusivo nos primeiros seis meses, enfrenta desafios relacionados a mitos e falta de informação, especialmente em contextos socioeconômicos vulneráveis, levando ao desmame precoce. Nesse âmbito, nos questionamos: De que forma as dinâmicas realizadas por estagiários do curso de nutrição durante o tempo de espera nas consultas da Atenção Primária à Saúde podem promover de maneira efetiva a EAN? O objetivo deste trabalho foi relatar as atividades voltadas à promoção de hábitos alimentares saudáveis, através da abordagem dos temas aleitamento materno e introdução alimentar infantil. Trata-se de um relato de experiência das ações de Educação Alimentar e Nutricional realizadas por estagiários de Nutrição na Atenção Primária à Saúde. As ações incluíram o uso de materiais informativos esclarecendo os mitos e verdades sobre o aleitamento materno e também demonstrações práticas sobre a evolução das consistências alimentares para crianças em diferentes fases do desenvolvimento. No geral, o público que participou se mostrou interessado, compreendendo como essas trocas são essenciais para garantir que as informações corretas cheguem a todos. As ações destacam-se pela capacidade de fortalecer o conhecimento da comunidade e incentivar práticas alimentares adequadas para gestantes, lactantes e crianças, contribuindo para a promoção da saúde e prevenção de carências nutricionais.

Palavras-chave: Aleitamento materno. Introdução alimentar. Consistência alimentar. Educação alimentar e nutricional.

¹ Aspectos Biopsicossociais da Saúde Humana. Curso de Nutrição. Estágio de Nutrição Social. UNDB.

² Graduanda de Nutrição no Centro Universitário Dom Bosco. E-mail: analuzaps01@gmail.com. Lattes: <https://lattes.cnpq.br/1523227145293316>

² Graduando de Nutrição no Centro Universitário Dom Bosco. E-mail: andersonmesquitaleite@gmail.com. Lattes: <http://lattes.cnpq.br/3305135207367410>

² Graduanda de Nutrição no Centro Universitário Dom Bosco. E-mail: edurdacc@gmail.com. Lattes: <http://lattes.cnpq.br/8170720568508650>

² Graduando de Nutrição no Centro Universitário Dom Bosco. E-mail: rodrigocasanovas.nutri@gmail.com. Lattes: <https://lattes.cnpq.br/6960247355501621>

² Graduanda de Nutrição no Centro Universitário Dom Bosco. E-mail: saraluzsalesnutri@gmail.com. Lattes: <http://lattes.cnpq.br/6070456265719187>

Professora, orientadora. Nutricionista graduada pela Universidade Federal do Maranhão (UFMA). ³Mestra em Saúde do Adulto e da Criança pela UFMA. Preceptora do Curso de Nutrição da UNDB. E-mail: luciana.dias@undb.edu. Lattes: <http://lattes.cnpq.br/039256785332699>

1. INTRODUÇÃO

A Educação Alimentar e Nutricional (EAN) é fundamental para a promoção de hábitos alimentares saudáveis e para garantir a alimentação adequada, especialmente nos dois primeiros anos de vida (FNDE, 2023). O aleitamento materno, que deve ser realizado de forma exclusiva nos primeiros seis meses de vida, ainda é um tema repleto de tabus e um grande desafio na sociedade, que envolve a perpetuação de mitos populares, a falta de informação e também a dificuldade das nutrizes juntamente a outros fatores sociais. Esses fatores são agravados quando há uma situação socioeconômica mais vulnerável, o que pode levar ao desmame precoce (Marques *et al.* , 2022).

De acordo com os dados do SISVAN coletados em 2023, que monitoraram 253.818 crianças menores de 6 meses em todo o Brasil, apenas 56% estavam sendo alimentadas exclusivamente com leite materno (SISVAN, 2023). Essa estatística ressalta a necessidade de promover o aleitamento materno como prática fundamental para a saúde infantil.

Nos primeiros dois anos de vida, a criança desenvolve seu sistema imunológico e aprimora suas habilidades de mastigação, sendo um período crucial para a formação de hábitos alimentares saudáveis. Os hábitos alimentares estabelecidos nessa fase têm grande impacto na saúde futura da criança, ajudando a prevenir doenças crônicas não transmissíveis (Ministério da Saúde, 2019).

Nos últimos anos, tem-se observado que, independentemente da classe social, a grande maioria das crianças já se encontra em estado de sobrepeso ou obesidade. De acordo com o Sistema de Vigilância Alimentar e Nutricional (SISVAN) de 2023, aproximadamente 8,07% das crianças entre 1 e 5 anos estão em estado de sobrepeso, e 6,22% delas são classificadas como obesas.

O nível inicial de contato dos indivíduos com o Sistema Único de Saúde é a APS. Ela se caracteriza por ser o primeiro ponto de cuidado, tanto individual quanto coletivo, que oferece assistência contínua, integral e coordenada e promove a prevenção, tratamento e reabilitação para a comunidade (Brasil, 2024).

A APS promove a prevenção de doenças e a educação da população, garantindo acesso universal e equitativo à saúde. Já a EAN complementa essa abordagem, promovendo autonomia e acesso a uma alimentação adequada, assegurando segurança alimentar e nutricional. Dessa forma, as salas de espera na APS são pontos estratégicos para promover a EAN. (Brasil, 2021).

Segundo Andrade (2021) a sala de espera é um espaço que integra teoria e prática de maneira interdisciplinar e interprofissional, favorecendo a construção conjunta de conhecimentos por meio de discussões sobre as experiências diárias das pessoas, diálogo, empatia e a reflexão crítica.

Sendo assim, a intersecção entre a APS e a EAN, juntamente com a utilização de espaços como as salas de espera, mostra-se uma abordagem eficaz para enfrentar desafios como o desmame precoce e a realização de uma adequada introdução alimentar infantil, visando fortalecer a autonomia dos indivíduos e, assim, garantir um futuro mais saudável para as próximas gerações.

As ações propostas têm o potencial de melhorar a compreensão das mães sobre o aleitamento materno e a introdução alimentar infantil. Logo apresenta-se como problema do presente trabalho o seguinte questionamento: De que forma as dinâmicas realizadas por estagiários do curso de nutrição durante o tempo de espera nas consultas da Atenção Primária à Saúde podem promover de maneira efetiva a EAN?

2. OBJETIVOS

2.1 Objetivo Geral

Relatar a experiência de práticas de educação alimentar e nutricional realizadas por estagiários na Atenção Primária à Saúde.

2.2 Objetivos específicos

- Apresentar ações realizadas em dinâmicas de sala de espera na Atenção Primária à Saúde, voltadas para gestantes e lactantes;
- Promover EAN por meio da conscientização sobre a importância do aleitamento materno e da introdução alimentar infantil adequada.

3. METODOLOGIA

Trata-se de um relato de experiência fundamentado em uma perspectiva teórica que embasa as práticas de EAN desenvolvidas durante as dinâmicas de sala de espera na APS.

As atividades foram realizadas na sala de espera de um Centro de Saúde Municipal de São Luís, Maranhão, como parte das atividades da disciplina de Estágio Supervisionado em Nutrição Social. Foram conduzidas por acadêmicos do curso de nutrição do quarto período, sob a supervisão da nutricionista e preceptora de estágio.

O público alvo foram pacientes gestantes, lactantes e mães de crianças a partir de 1 ano de idade. As dinâmicas ocorreram uma vez por semana, com duração de aproximadamente quinze minutos cada.

Os temas abordados nas dinâmicas incluíram: mitos e verdades sobre o aleitamento materno e a evolução das consistências na introdução alimentar infantil. Cada sessão foi estruturada em exposições dialogadas.

Na sala de espera "Mitos e Verdades da Amamentação", utilizamos um banner para desmistificar crenças populares, destacando o leite materno como alimento completo e enfatizando a importância do aleitamento exclusivo até os seis meses de idade. Explicamos a inadequação do leite de vaca nessa fase e esclarecemos que a doação de leite materno não interfere na produção de leite e na amamentação. As gestantes e lactantes participaram ativamente com perguntas e trocas de experiências.

Já na sala de espera sobre "Evolução da Consistência dos Alimentos", ilustramos, por meio de exposições de preparações e de alimentos, a progressão alimentar dos 6 aos 12 meses com alimentos de diferentes texturas, destacando o desenvolvimento sensorial e motor. Orientamos sobre a paciência necessária nesse processo e a importância da introdução gradual de alimentos para facilitar a adaptação e a identificação de possíveis alergias.

Os critérios de avaliação das atividades incluíram a observação do nível de participação dos usuários do Centro de Saúde, a qualidade das interações durante as dinâmicas e as mudanças nas percepções sobre o aleitamento materno e a introdução alimentar infantil.

4. RESULTADOS

Os resultados esperados com a implementação das dinâmicas incluíram uma maior compreensão por parte dos usuários sobre a importância da alimentação adequada, com foco na prevenção da alimentação complementar precoce.

Essas atividades foram bastante positivas, pois além de informarem, promoveram um espaço acolhedor para troca de experiências entre os pais e cuidadores, contribuindo para a construção de hábitos alimentares saudáveis para as crianças desde os primeiros meses de vida.

Durante as atividades, sentimos que o maior aprendizado foi adaptar nosso conhecimento teórico para situações práticas. Interagir com as mães, gestantes e pais nos fez perceber que, além de transmitir informações, é essencial criar um ambiente de confiança e acolhimento, onde as dúvidas possam ser expressas sem receio.

Percebemos que trabalhar com um público tão diverso exigiu de nós não apenas adaptação de linguagem, mas também empatia para entender as inseguranças e expectativas de cada um. Isso nos fez crescer como futuros profissionais, reforçando a importância de ouvir mais e se colocar no lugar do outro ao lidar com temas tão importantes como a nutrição infantil.

5. CONCLUSÃO

As dinâmicas realizadas promoveram conhecimento e proporcionaram acolhimento e diálogo entre usuários e acadêmicos, ajudando a desmistificar crenças populares e a reforçar a importância do aleitamento materno e da introdução gradual de alimentos para um adequado e saudável desenvolvimento infantil. Além disso, o uso da sala de espera como um espaço educativo mostrou-se uma estratégia poderosa para atingir um público que, muitas vezes, pode não ter acesso a informações adequadas sobre esses temas. A participação ativa dos usuários nas atividades demonstrou o interesse e a necessidade de abordar questões relacionadas à alimentação infantil de maneira prática e acessível.

REFERÊNCIAS

ANDRADE, Yasmim de Santana et al. **Educação em Saúde na Sala de Espera: espaço de produção de cuidado e trabalho interprofissional**. 2021. Disponível em: <http://revista.redeunida.org.br/ojs/index.php/rede-unida/article/view/3166/707>/"<http://revista.redeunida.org.br/ojs/index.php/rede-unida/article/view/3166/707>". Acesso em: 19 out. 2024;

BRASIL. MINISTÉRIO DA SAÚDE. **Educação Alimentar e Nutricional**. 2021. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/composicao/saps/promocao-da-saude/educacao-alimentar-e-nutricional>. Acesso em: 19 out. 2024;

BRASIL. MINISTÉRIO DA SAÚDE. **Saiba mais sobre a APS**. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/composicao/saps/saiba-mais-sobre-a-aps>. Acesso em: 19 out. 2024;

BRASIL. MINISTÉRIO DA SAÚDE. Sistema de Vigilância Alimentar e Nutricional (SISVAN): **Relatório público sobre o estado nutricional dos indivíduos acompanhados por período, fase do ciclo da vida e índice**. Disponível em: <https://sisaps.saude.gov.br/sisvan/re> HYPERLINK "<https://sisaps.saude.gov.br/sisvan/relatoriopublico/estadonutricional>"latoriopublico/estadonutricional". Acesso em: 20 out. 2024.

FNDE – Fundo Nacional de Desenvolvimento da Educação. **FNDE publica nota técnica sobre educação alimentar e nutricional no PNAE**. Disponível em: <https://www.gov.br/fnde/pt-br/assuntos/noticias/fnde-publica-nota-tecnica-sobre-educacao-alimentar-e-nutricional-no-pnae>. Acesso em: 31 out. 2024.

MARQUES, Maria Júlia Cardoso et al. **Obstáculos ao aleitamento materno: desinformação, dilemas éticos e socioculturais**. 2022. Disponível em: <https://publicacoes.unifimes.edu.br/index.php/anais-semana-universitaria/article/view/1849>"/publicacoes.unifimes.edu.br/index.php/anais-semana-universitaria/article/view/1849. Acesso em: 19 out. 2024;

SISVAN – Sistema de Vigilância Alimentar e Nutricional. **Dados coletados em 2023 sobre aleitamento materno**. Disponível em: <http://www.gov.br/sisvan> . Acesso em: 31 out. 2024.