

## **Nutrindo laços: educação em aleitamento e introdução alimentar**

Angelina Carrera de Andrade, Nutrição, **Centro Universitário Integrado**, Brasil

Lohane Portela, Nutrição, **Centro Universitário Integrado**, Brasil

Luiza Rodrigues Pereira, Nutrição, **Centro Universitário Integrado**, Brasil

Milena Luiza Fabizak Carvalho, Nutrição, **Centro Universitário Integrado**, Brasil

Ana Paula Molina da Costa, Nutrição, **Centro Universitário Integrado**, Brasil

Kauane Chagas de Britto, Nutrição, **Centro Universitário Integrado**, Brasil

Lorena Cordiola Feltrin Checoni, Nutrição, **Centro Universitário Integrado**, Brasil

Janaíara Moreira Sebold Berbel, Nutrição, **Centro Universitário Integrado**,  
Brasil, [janaíara.moreira@grupointegrado.br](mailto:janaíara.moreira@grupointegrado.br)

**Resumo em português:** O presente trabalho teve como objetivo promover a educação em saúde acerca da importância do aleitamento materno e da introdução alimentar adequada, destacando seus benefícios para o crescimento e o desenvolvimento infantil. A metodologia adotada consistiu na elaboração de uma ação educativa em formato de vídeo informativo, com duração inferior a um minuto, produzido por acadêmicos do curso de Nutrição e baseado em recomendações da Organização Mundial da Saúde e do Ministério da Saúde. O material foi direcionado a pais e cuidadores, com o intuito de ampliar o conhecimento sobre o aleitamento exclusivo até os seis meses e a introdução alimentar segura e gradual. Os resultados evidenciaram que o aleitamento materno exclusivo contribui significativamente para o fortalecimento imunológico, prevenção de infecções e fortalecimento do vínculo afetivo entre mãe e filho, enquanto a introdução alimentar adequada favorece o desenvolvimento motor, cognitivo e comportamental da criança. Conclui-se que ações educativas sobre nutrição infantil são essenciais para orientar famílias, promover hábitos alimentares saudáveis desde os primeiros anos de vida e prevenir agravos nutricionais futuros, fortalecendo os laços familiares e a saúde infantil de forma integral.

Palavras-chave: Aleitamento Materno. Alimentação Complementar. Educação em Saúde. Desenvolvimento Infantil. Nutrição.

**Resumo em inglês:** This study aimed to promote health education regarding the importance of breastfeeding and appropriate complementary feeding, highlighting their benefits for child growth and development. The methodology consisted of creating an educational video lasting less than one minute, produced by Nutrition students and based on the recommendations of the World Health Organization and the Brazilian Ministry of Health. The material was directed at parents and caregivers, seeking to increase awareness about exclusive breastfeeding up to six months of age and the safe, gradual introduction of complementary foods. The results showed that exclusive breastfeeding significantly contributes to immune system strengthening, infection prevention, and the emotional bond between mother and child, while appropriate complementary feeding supports motor, cognitive, and behavioral development. It is concluded that educational actions focused on infant nutrition are essential to guide families, promote healthy eating habits from early childhood, and prevent future nutritional problems, thereby strengthening family bonds and comprehensive child health.

**Keywords:** Breastfeeding. Complementary Feeding. Health Education. Child Development. Nutrition.

## INTRODUÇÃO

A nutrição adequada nos primeiros meses de vida é um dos fatores determinantes para o crescimento saudável e o desenvolvimento integral da criança. Dentro desse contexto, o aleitamento materno e a introdução alimentar representam pilares fundamentais para a formação de hábitos alimentares saudáveis e para a prevenção de agravos nutricionais e doenças crônicas ao longo da vida (1). A prática do aleitamento materno exclusivo até os seis meses de idade, conforme recomendado pela Organização Mundial da Saúde (2), fornece todos os nutrientes necessários para o bebê, fortalecendo o sistema imunológico e promovendo o vínculo afetivo entre mãe e filho (3). Após esse período, a introdução alimentar deve ocorrer de maneira gradual, segura e orientada, complementando o leite materno até, pelo menos, os dois anos de idade (4).

A escolha do tema justifica-se pela necessidade de ampliar o conhecimento de famílias e cuidadores sobre a importância dessas práticas, uma vez que ainda são observadas condutas inadequadas que podem comprometer o estado nutricional e o desenvolvimento infantil (5). A relevância do estudo se evidencia tanto no campo acadêmico, ao fortalecer a integração entre teoria e prática na formação de profissionais da saúde, quanto no âmbito social, ao contribuir para a promoção da saúde pública e a prevenção de doenças na primeira infância (6).

Deste modo, o objetivo do presente artigo foi desenvolver uma ação educativa por meio da elaboração de um vídeo informativo sobre aleitamento materno e alimentação complementar, voltado a pais e cuidadores.

## MÉTODO

O presente estudo caracteriza-se como uma pesquisa de extensão de caráter descritivo e qualitativo, voltada à promoção da educação em saúde sobre o aleitamento materno e a introdução alimentar. O trabalho foi desenvolvido por acadêmicos do curso de Nutrição da instituição de ensino, sob a orientação de uma docente responsável pela disciplina, com o intuito de fortalecer o vínculo entre o conhecimento científico e a prática social.

A ação educativa foi realizada em uma escola do município de Campo Mourão (PR), com a participação de pais e cuidadores de crianças em idade pré-escolar. As técnicas e instrumentos utilizados incluíram a elaboração e apresentação de um vídeo educativo com duração inferior a dois minutos, produzido com base em referências atualizadas da Organização Mundial da Saúde (2). O conteúdo abordou, de forma objetiva e acessível, os benefícios do aleitamento materno exclusivo até os seis meses e as orientações essenciais para a introdução alimentar segura e adequada

O tratamento dos dados foi realizado de maneira descritiva, considerando a análise das informações obtidas por meio da observação das interações e do retorno dos participantes após a exibição do vídeo (3).

## RESULTADOS E DISCUSSÃO

A ação educativa desenvolvida por meio de vídeo teve como principal resultado a ampliação do conhecimento de pais e cuidadores sobre a importância do aleitamento materno exclusivo até os seis meses e sobre a introdução alimentar adequada (4). Observou-se que os participantes demonstraram maior compreensão sobre os benefícios do aleitamento para o fortalecimento do sistema imunológico, prevenção de infecções gastrointestinais e respiratórias, e promoção do vínculo afetivo entre mãe e filho (3).

No que se refere à introdução alimentar, a análise indicou que a orientação quanto à oferta gradual e segura de alimentos complementares contribuiu para a conscientização sobre o desenvolvimento da mastigação, da coordenação motora e da autonomia da criança (5). Além disso, destacou-se a necessidade de evitar açúcar, sal, mel e produtos ultraprocessados, reforçando a importância de práticas adequadas de higiene e segurança alimentar (5).

Esses resultados corroboram estudos que apontam que a educação em saúde é fundamental para fortalecer hábitos alimentares saudáveis desde os primeiros anos de vida, prevenindo agravos nutricionais e promovendo o desenvolvimento integral da criança (1). A intervenção também evidenciou o papel do apoio familiar e do acompanhamento profissional como fatores determinantes para o sucesso do aleitamento materno e da introdução alimentar (6).

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

O presente trabalho evidenciou que a implementação de ações educativas sobre aleitamento materno e introdução alimentar é essencial para ampliar o conhecimento de pais e cuidadores. A análise dos resultados demonstrou que foi possível atingir os objetivos propostos, uma vez que os participantes apresentaram maior compreensão sobre os benefícios do aleitamento exclusivo até os seis meses, o fortalecimento imunológico, o vínculo afetivo entre mãe e filho, e a importância da introdução alimentar gradual, segura e adequada para o desenvolvimento motor, cognitivo e comportamental da criança.

Dessa forma, conclui-se que a educação nutricional desempenha papel estratégico na promoção da saúde, no fortalecimento dos vínculos familiares e na prevenção de agravos nutricionais.

## REFERÊNCIAS

- (1) TEMÓTEO, C. C. S.; FONTES, D. C. L.; FERREIRA, A. S. Riscos e benefícios dos diferentes métodos de introdução alimentar. *Research, Society and Development*, v. 10, n. 4, p. e44110414290, 2021.
- (2) ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE (OMS). *Exclusively breastfeed for 6 months*. Regional Office for the Eastern Mediterranean, 2011.
- (3) FERNANDES, C.; MARTINS, F.; SANTOS, A. F.; FERNANDES, M.; VERÍSSIMO, M. Complementary feeding methods: associations with feeding and emotional responsiveness. *Children (Basel)*, v. 10, n. 3, p. 464, 26 fev. 2023.

- (4) GARZÃO, B. O. U. *et al.* Introdução alimentar: fatores que implicam na contribuição ou prejuízo para alimentação saudável. *Revista Eletrônica Acervo Saúde*, v. 23, n. 7, p. e13336, 19 jul. 2023.
- (5) SOMARAKI, M.; DE LAUZON-GUILLAIN, B.; CAMIER, A. *et al.* Momento da introdução de pedaços de alimentos e neurodesenvolvimento: resultados de uma coorte de nascimentos em todo o país. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, v. 21, p. 118, 2024.
- (6) BRONZEADO, P. Y. *et al.* O papel das práticas de alimentação complementar no tratamento da dupla carga da desnutrição entre crianças de 6 a 23 meses: insight da Pesquisa de Nutrição Geral do Vietnã 2020. *Nutrients*, v. 16, p. 3240, 2024.
- (7) WORLD HEALTH ORGANIZATION. *Complementary feeding*. Geneva: World Health Organization, 2023.