

A importância da alimentação saudável na infância

Ana Julia Bez Orfaneli, Enfermagem, Centro Universitário Integrado, Brasil,
Francieli Hermógenes, Enfermagem, Centro Universitário Integrado, Brasil,
Gabrielle Lopes Cardoso, Enfermagem, Centro Universitário Integrado, Brasil,
Fábio Esperto Ribeiro Júnior, Enfermagem, Centro Universitário Integrado, Brasil,
Anna Alyce Fidelis, Enfermagem, Centro Universitário Integrado, Brasil,
Gabriel H. Ramos Pereira, Enfermagem, Centro Universitário Integrado, Brasil,
Letiery Sanchez Pereira, Orientadora, Enfermagem, Centro Universitário Integrado, Brasil, letiery.pereira@grupointegrado.br

INTRODUÇÃO

A alimentação na infância desempenha um papel crucial no crescimento, desenvolvimento e saúde a longo prazo das crianças. Os hábitos alimentares saudáveis estabelecidos desde cedo podem reduzir o risco de desenvolvimento de doenças crônicas na vida adulta, como diabetes tipo 2, doenças cardíacas e obesidade. (SANTOS; JUNIOR; SILVA, 2024). Além de ser primordial para a sobrevivência do ser humano, principalmente dos neonatos, que nascem com instintos para o consumo dos alimentos. Observa-se que desde a gestação, o bebê sofre intervenções em seu desenvolvimento fetal, relacionado ao estado nutricional da mãe, como também, a maneira como a mãe se alimenta durante a gestação interfere no desenvolvimento de seus gostos e hábitos alimentares, no decorrer de sua existência. (SIMON; et al, 2022). Em termos biológicos, o desenvolvimento infantil compreende o crescimento físico, a maturação biológica e a aquisição de habilidades. Esse processo é resultado da interação entre fatores biopsicológicos e ambientais e acontece em etapas complexas e sequenciadas, o que faz com que alterações cumulativas no início da vida, sobretudo nos primeiros mil dias de vida, geram um potencial perdido nem sempre recuperável. (CLARO, 2022). Dessa forma, garantir a qualidade dos alimentos ingeridos e oferecidos às crianças durante a infância é uma tarefa complexa, assim como estimular o interesse por uma alimentação saudável. Porém, mesmo diante de tamanha complexidade, diversas estratégias e metodologias podem ser lançadas no intuito de melhorar os hábitos alimentares. (FRAGA; et al, 2021) Intervenções nutricionais em tempo hábil, sobretudo na Atenção Primária à Saúde, como os programas de monitoramento e promoção do crescimento, possibilitam o desenvolvimento da criança. Os profissionais de saúde, inclusive o enfermeiro, apresentam-se com papel fundamental como apoiadores dos cuidadores das crianças em ações de aconselhamento nutricional, na construção de conhecimentos e na adoção de práticas alimentares saudáveis. (PEDRAZA, 2022). Nesse contexto, o presente estudo tem como objetivo destacar a importância da alimentação saudável na infância para o crescimento, desenvolvimento e manutenção da saúde das crianças, bem como evidenciar o papel dos profissionais de saúde, especialmente da enfermagem, na orientação e promoção de hábitos alimentares adequados. E compreender como estratégias de educação nutricional e intervenções podem contribuir para a formação de práticas alimentares saudáveis

desde os primeiros anos de vida, favorecendo a prevenção de doenças e a melhoria da qualidade de vida ao longo do desenvolvimento infantil.

METODOLOGIA

O presente projeto caracteriza-se como uma revisão de literatura, qualitativa e descritiva. A proposta tem como finalidade promover a conscientização sobre a importância da alimentação saudável na infância, através da análise de produções científicas relacionadas à temática da nutrição infantil e hábitos alimentares saudáveis. A busca dos artigos foi realizada nas bases de dados da Biblioteca Virtual em Saúde (BVS) e da SciELO, utilizando descritores relacionados à alimentação saudável, obesidade infantil e educação alimentar. Selecionamos trabalhos científicos publicados em língua portuguesa entre os anos de 2021 e 2026, resultando em 13 artigos. Após uma leitura criteriosa foram selecionados 10 artigos científicos que abordam a importância da alimentação adequada na infância e seus impactos na saúde, especialmente no que se refere à prevenção da obesidade infantil, e promoção do crescimento saudável.

REVISÃO DE LITERATURA

Atualmente encontra-se no Brasil um cenário numeroso de casos de obesidade e sobrepeso na infância, segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS) a obesidade é uma doença crônica e pode contribuir também para o desenvolvimento de outras doenças como diabetes mellitus, hipertensão arterial sistêmica, complicações respiratórias, hiperlipidemia, esteatose hepática, fadiga excessiva, doenças cardiovasculares, anomalias menstruais e alteração ortopédica devido ao excesso de peso. (VASCONCELOS et al., 2024; GUINOZA et al., 2025). Ainda segundo Vasconcelos et al. (2024) o sobrepeso e a obesidade são influenciados por diversos fatores sendo um dos principais a alimentação que tem sido marcada pelo alto consumo de alimentos ultraprocessados e ricos em gorduras e açúcares. As ações preventivas são de extrema necessidade para a redução dos níveis de obesidade e sobrepeso infantil e também essenciais para a prevenção de diversas doenças já citadas, entende-se que a prevenção por meio da alimentação é muito importante considerando que o resultado desse cenário está atrelado a hábitos alimentares ruins. (VASCONCELOS et al., 2024). O Brasil possui diversos programas de saúde indispensáveis para a promoção de hábitos saudáveis na infância como o Programa Nacional de Alimentação Escolar (PNAE) e o Programa de saúde escolar (PSE) que garantem a promoção de saúde através de hábitos alimentares saudáveis e práticas de atividade física, conduzidos por uma equipe multidisciplinar contando com nutricionistas, educadores físicos e enfermeiros. (VASCONCELOS et al., 2024). Acredita-se que hábitos saudáveis adquiridos na infância são levados até a vida adulta de modo que contribui para a prevenção de inúmeras doenças. (DUARTE et al., 2022). A promoção da alimentação saudável na infância é fundamental para garantir o crescimento e o desenvolvimento adequado das crianças, além de contribuir para a prevenção de doenças crônicas ao longo da vida. Nesse sentido, a escola se apresenta como um ambiente estratégico para o desenvolvimento de ações educativas relacionadas à saúde, pois é um espaço onde as crianças passam grande parte do tempo e constroem

hábitos que podem se manter durante toda a vida (CARMO et al., 2022). De acordo com Carmo et al. (2022), as ações de promoção da alimentação adequada e saudável realizadas no âmbito do Programa Saúde na Escola têm se mostrado importantes para incentivar práticas alimentares mais saudáveis entre os estudantes. Essas iniciativas buscam integrar os setores da saúde e da educação, promovendo atividades coletivas, orientações nutricionais e estratégias de prevenção da obesidade infantil. Entende-se que as intervenções realizadas na infância são benéficas devido a capacidade de construir hábitos e prevenir doenças, porém sabe-se que existem muitos fatores socioeconômicos envolvidos, portanto as estratégias não devem ignorar os determinantes sociais de saúde de modo que as políticas públicas realizadas cumpram o papel de promover saúde de forma adequada respeitando a realidade de cada família para que os resultados da implantação de hábitos saudáveis seja notório. (DUARTE et al., 2022). Além disso, os autores destacam que a escola representa um cenário privilegiado para a realização de políticas públicas voltadas à promoção da saúde, uma vez que reúne diariamente um grande número de crianças em processo de formação de hábitos e comportamentos. Nesse contexto, programas governamentais de saúde aproveitam o ambiente escolar para desenvolver ações educativas e estratégias de orientação alimentar, ampliando o alcance das intervenções e contribuindo para a formação de hábitos alimentares mais saudáveis (CARMO et al., 2022). Dessa forma, orientar sobre alimentação saudável no ambiente escolar torna-se uma medida essencial para promover qualidade de vida e prevenir problemas nutricionais na infância. A educação alimentar realizada nas escolas pode influenciar não apenas os estudantes, mas também suas famílias, contribuindo para mudanças positivas no padrão alimentar da comunidade (CARMO et al., 2022).

CONCLUSÃO

Através da pesquisa realizada sobre o tema abordado percebe-se a importância da promoção de saúde no ambiente escolar, principalmente relacionada à alimentação saudável, que possui inúmeros benefícios para a saúde das crianças e, consequentemente, para a vida adulta que está por vir. Compreende-se também a importância dos profissionais de enfermagem como principais agentes promotores de saúde e como a sua participação em estratégias de promoção nas escolas é fundamental para a construção de ações de saúde pública mais eficientes. Assim, busca-se que, por meio das orientações apresentadas, os estudantes possam compreender a importância de manter hábitos alimentares adequados, reconhecendo os benefícios de uma alimentação equilibrada para a saúde e qualidade de vida. Espera-se também que esse conhecimento possa ultrapassar o ambiente escolar, sendo compartilhado com familiares e pessoas da comunidade, contribuindo para a disseminação de práticas alimentares mais saudáveis na sociedade. Dessa forma, acredita-se que ações educativas desenvolvidas no ambiente escolar podem desempenhar um papel importante na promoção da saúde e na prevenção de problemas relacionados à alimentação inadequada, fortalecendo a formação de hábitos saudáveis desde a infância.

PALAVRAS-CHAVE: “Alimentação saudável”, “Obesidade Infantil”, “Promoção de saúde”.

AGRADECIMENTOS

Finalmente, agradecemos a nossa orientadora e Professora Letiery Sanchez Pereira pela orientação e compreensão durante todo o processo de pesquisa. Também agradecemos ao Centro Universitário Integrado e ao XVI CONCCEPAR pelo espaço e oportunidade de compartilharmos os nossos aprendizados. E por fim, agradecemos aos nossos colegas de pesquisa por toda a ajuda e esforço dedicados a essa pesquisa

REFERÊNCIA

CARMO, A. S; et al. Promoção da Alimentação Adequada e Saudável no âmbito

do Programa Saúde na Escola: implementação e contribuição do Programa Crescer Saudável. **Saúde em Debate**, [S. l.], v. 46, n. especial 3 nov., p. 129–141, 2023. Disponível em: <https://revista.saudeemdebate.org.br/sed/article/view/7560>. Acesso em: 15 mar. 2026.

CLARO, M. L; et al. Child development as an intermediate element of food and nutrition in public policies. **Rev. Bras. Saude Mater. Infant**, Piaui, 2022. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1806-9304202200030016> Acesso em: 15 mar. 2026.

DUARTE, A; et al. Promoção de estilos de vida saudáveis na primeira infância: A voz de familiares e peritos. **Revista de Enfermagem Referência**, [S. l.], v. 6, n. 1, p. 1–8, 2022. Disponível em: <https://revistas.rcaap.pt/referencia/article/view/28656>. Acesso em: 15 mar. 2026.

FRAGA, J. M; et al. Conhecimento de familiares sobre alimentação saudável de crianças: aplicação de uma tecnologia stop motion. **Rev. Eletr. Enferm.**, Ceara, 2021. Disponível em: <https://revistas.ufg.br/fen/article/view/66494/37238> Acesso em: 15 mar. 2026.

GUINOZA, A. M. C; et al. O PESO DA INFÂNCIA: EXPLORANDO AS CAUSAS E CONSEQUÊNCIAS BIOPSISSOCIAIS DA OBESIDADE INFANTIL. **Arquivos de Ciências da Saúde da UNIPAR**, [S. l.], v. 28, n. 3, p. 1035–1051, 2025. Disponível em: <https://www.revistas.unipar.br/index.php/saude/article/view/11569>. Acesso em: 15 mar. 2026.

PEDRAZA, D. F. Atuação de enfermeiros da Estratégia Saúde da Família no cuidado nutricional de crianças. **Cad. saúde colet**, Campina Grande, 2022. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1414-462X202230010405> Acesso em: 15 mar. 2026.

SANTOS, L. P; JUNIOR, H. M. P. L; SILVA, L. G. Estratégias Na Assistência De Enfermagem Na Promoção De Uma Alimentação Saudável Na Infância. **Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação**, São Paulo, 2024. Disponível em: <https://periodicorease.pro.br/rease/article/view/15808/8574> Acesso em: 15 mar. 2026.

SIMON, L. M; et al. Comportamento e Hábitos Alimentares na Infância: Uma Revisão sobre o papel dos pais e da escola. **Revista Perspectiva**, Erechim, 2022. Disponível em: <https://ojs.uricer.edu.br/index.php/perspectiva/article/view/201/119> Acesso em: 15 mar. 2026.

VASCONCELOS, K; et al. INTERVENÇÕES DO ENFERMEIRO ESCOLAR NO COMBATE DA OBESIDADE INFANTIL. **Revista Nursing**, [S. l.], v. 28, n. 316, p. 10181–10189, 2024. Disponível em: <https://www.revistanursing.com.br/index.php/revistanursing/article/view/3214/391>. Acesso em: 15 mar. 2026.