

## CONSTRUÇÃO DE CARTILHA EDUCATIVA: ORIENTAÇÕES E MEDIDAS CASEIRAS NA INTRODUÇÃO ALIMENTAR

Francisca Daniela Soares Lima de Aquino<sup>1</sup>; Livia Lemos Damasceno<sup>1</sup>; Paula Vanessa Lima Lindolfo<sup>1</sup>; Raquel Teixeira Terceiro Paim<sup>2</sup>

1) Discente - Centro Universitário Fametro – Unifametro; 2) Docente - Centro Universitário Fametro – Unifametro

[danielasoaressaquino@gmail.com](mailto:danielasoaressaquino@gmail.com); [livia13lemos@gmail.com](mailto:livia13lemos@gmail.com); [paula.lindolfo@aluno.unifametro.edu.br](mailto:paula.lindolfo@aluno.unifametro.edu.br);  
[raquel.paim@professor.unifametro.edu.br](mailto:raquel.paim@professor.unifametro.edu.br)

**Área Temática:** Alimentos, nutrição e saúde

**Área de Conhecimento:** Ciências da Saúde

**Encontro Científico:** IX Encontro de Iniciação à Pesquisa

### RESUMO

**Introdução:** A introdução da alimentação complementar é uma importante fase para inserção de alimentos que conferem aporte energético e nutritivo para o bebê. Porém, por vezes, pais e cuidadores possuem diversas indagações sobre quando, forma, frequência e tipo de alimentos podem ser oferecidos à criança. **Objetivo:** apresentar as etapas de construção de cartilha educativa sobre introdução alimentar e medidas caseiras, direcionada a pais e cuidadores de crianças. **Metodologia:** Trata-se de estudo na modalidade relato de experiência acerca do processo de construção de uma cartilha educativa, que ocorreu no período de agosto e setembro de 2022. Este material é um produto proposto por um projeto de extensão, o qual aborda orientações gerais sobre Introdução Alimentar e Medidas Caseiras. Tal construção foi distribuída em dois momentos: revisão de conteúdo, e estruturação e montagem do *layout*. **Resultados:** Foi estruturada uma cartilha, com 28 páginas, baseado em conteúdo revisado e *design* gráfico, a partir de uma abordagem lúdica e informativa, com intento de proporcionar uma linguagem simples e atrativa. Dos assuntos abordados, incluiu-se: Conceito de introdução, tipos de introdução alimentar, sinais de prontidão, tipos de cortes de alimentos, consistências, medidas caseiras e como montar um prato saudável. Antes da aplicação da cartilha, esta será submetida à avaliação de especialistas para fins de análise de sua validação de conteúdo. **Conclusão:** Considera-se que o material produzido possui potencial e importância como instrumento auxiliar do processo de educação e capacitação aos interessados, auxiliando, na prática, pais e cuidadores sobre os adequados processos de introdução da alimentação complementar.

**Palavras-chave:** Introdução Alimentar; Medidas Caseiras; Educação Nutricional.

## INTRODUÇÃO

Os primeiros anos de vida são conhecidos como a fase mais importante da vida do ser humano. Em especial nesse período, o ser humano passa por grandes transformações e crescimento, além do desenvolvimento de várias habilidades em relação à alimentação, assim como o seu próprio autocontrole, que perdurará durante todo o seu processo de desenvolvimento até a sua fase adulta (BRASIL, 2015a).

Com o nascimento de um bebê, muitas dúvidas e inseguranças passam pela cabeça dos pais e também por seus cuidadores, sendo as mais frequentes as relativas sobre quando e como começar a introdução alimentar (IA) dos seus filhos. Diante desse cenário, muitos erros acontecem devido à falta de informações dos pais a respeito das boas práticas alimentares (DINIZ, 2015).

Quando se trata de introdução alimentar, é de suma importância falar sobre o aleitamento, pois a oferta exclusiva do leite materno até os 6 meses de idade do bebê é extremamente essencial, visto que ele fornece os nutrientes necessários para o crescimento da criança, ajuda no desenvolvimento das estruturas orais e no funcionamento adequado da respiração, sucção, mastigação e deglutição, além de ser uma fonte de alimentação considerada econômica (ALMEIDA, 2020; ROSA; DELGADO, 2017). Logo após este período, considera-se seguro iniciar a oferta de alimentos como forma de complemento ao leite, desde que o bebê já apresente sinais de prontidão indicando estar preparado para a inserção de novos alimentos (MELO *et al.*, 2021; OLIVEIRA, 2018).

É ainda na infância que os hábitos alimentares são frequentemente adquiridos, sendo assim o ambiente em que vivem os hábitos alimentares da família e a forma como está sendo oferecidos os alimentos serão de grande influência para seu comportamento alimentar tanto na infância quanto na vida do futuro adulto (NASCIMENTO *et al.*, 2018).

Desse modo, a participação da família no desenvolvimento de educação nutricional é de suma importância para garantir bons resultados na melhora da alimentação da criança (NASCIMENTO *et al.*, 2018).

O conhecimento materno e as práticas envolvidas na alimentação complementar, podem influenciar positivamente ou negativamente, dependendo dos ensinamentos adquiridos pela família. Esse conhecimento deve ser repassado por

profissionais da saúde, porém a mídia vem tomando um grande espaço com a divulgação de notícias falsas ou controversas e que causam grandes impactos nas tomadas de decisões dos responsáveis. As informações incorretas prejudicam no esclarecimento e trazem práticas inadequadas (PIZZATTO *et al.*, 2020).

Adicionalmente, Martins e colaboradores (2019) indicam que as cartilhas possuem a capacidade de aproximar os fatos científicos do público leigo por meio de diversas estratégias que destinam-se alcançar até aqueles indivíduos com níveis menores de escolaridade. Intenta-se, principalmente, a compreensão do que é exposto no material até mesmo para quem tem baixa escolaridade e/ou dificuldade de leitura (MARTINS *et al.*, 2019).

A partir disto, o objetivo geral desse trabalho foi construir uma cartilha educativa com intuito de auxiliar pais e cuidadores de crianças na adequada introdução da alimentação complementar. Essa iniciativa justifica-se pelo fato de as autoras vivenciarem atendimento infantil e relatarem a dificuldade em encontrar, materiais completos, confiáveis e de fácil interpretação e objetividade.

## METODOLOGIA

Trata-se de um estudo do tipo metodológico sobre a construção de uma cartilha educativa, que foi dividido em duas etapas. A primeira, refere-se a uma revisão de literatura e a segunda, as etapas da construção da cartilha informativa para mães e cuidadores, com a temática de introdução alimentar e medidas caseiras.

A revisão de literatura reuniu informações e conteúdos posteriormente utilizados na construção da cartilha. Essa seleção teve por finalidade embasar cientificamente sobre o assunto que foi abordado no material, proporcionando domínio do conteúdo pelas autoras e informações corretas e atualizadas para o público-alvo.

O levantamento dos artigos foi realizado no mês de agosto de 2022, por meio do acesso *online* às seguintes bases de dados: Scientific Electronic Library Online (SciELO), O Google Scholar (Google Acadêmico) e Ministério de Saúde.

Os materiais pesquisados deveriam ser publicados na língua portuguesa e inglesa, nos últimos dez anos, sobre introdução alimentar, medidas caseiras, que respondessem aos descritores: “introdução alimentar”, “nutrição materno-infantil”, “medidas caseiras”, “educação nutricional”.

Foram excluídas os artigos incompletos, teses, dissertações, monografias, revisões de literatura e estudos duplicados. Dentre os artigos encontrados foram selecionados, através da leitura dos seus resumos, os que mais se adequavam ao assunto que foram abordados e que estavam disponíveis na íntegra.

Para a etapa de elaboração da cartilha, procedeu-se as seguintes etapas consecutivas: seleção de conteúdo, ilustração e montagem do *layout*.

Na fase de ilustração, utilizaram-se figuras ilustrativas obtidas do banco de dados do *software* Canva®, o qual também foi utilizado como plataforma, assim como fotos de materiais próprios.

A última etapa, designou-se a montagem do *layout* o qual foi estruturado pelas próprias pesquisadoras.

## RESULTADOS E DISCUSSÃO

A cartilha foi criada com o intuito de fornecer informações corretas sobre medidas caseiras, consistências, tipos de cortes, montagem de prato saudável e quantidades que são orientadas para crianças no período da introdução alimentar, de modo que seja um instrumento de uso dos responsáveis para aplicação diária na rotina de cuidados da alimentação do bebê.

O produto da construção desse trabalho foi uma cartilha de tamanho 1410 x 2250px, escrito com a fonte Pompeire, tamanho variado entre 44 à 100, e o espaçamento entre linhas utilizado foi de 1,4. Foi escolhido a cor preta, com um fundo cinza claro, para uma melhor visualização, de modo que a leitura não se torne cansativa. Na capa da cartilha foi utilizada uma figura de utensílios domésticos, com tema na cor amarela para ilustrar a necessidade do conhecimento de utensílios utilizados, porém que muitas vezes não são distinguidos, para assim melhorar a comunicação de ambas as partes.

Os materiais educativos estão sendo utilizados positivamente para o conhecimento e autocuidado com o paciente, para uso de dúvidas na ausência do profissional da saúde. Fazendo a utilização deles, podemos dar ao paciente a educação nutricional necessária para ter autonomia das suas escolhas, de maneira correta e sem recorrer a informações incertas (OLIVEIRA; LOPES; FERNANDES, 2014).

Nesse ímpeto,

dos assuntos abordados,

incluiu-se: Conceito de introdução, tipos de introdução alimentar, sinais de prontidão, tipos de cortes de alimentos, consistências, medidas caseiras e como montar um prato saudável. Serão apresentadas a seguir, algumas estruturas da cartilha, como meio de pesquisas realizadas através de referências encontradas pelo tema proposto.

## CAPA, APRESENTAÇÃO E SUMÁRIO

A capa foi desenvolvida na cor amarela com imagem ilustrativa de utensílios de modo que traga menção as medidas caseiras (figura 1).

**Figura 1 – Capa, apresentação do conteúdo da cartilha e sumário**



## ESTRUTURA

A estrutura segue o padrão da capa e continua por toda a cartilha, trazendo fotos de crianças passando pelo processo de introdução alimentar e fotos criadas pelas autoras, representando diversas medidas caseiras para orientação, totalizando 28 páginas.

São retratadas ao longo do material os tipos de introdução alimentar, alimentos que precisam ser evitados, os tipos de corte adequados, consistência dos alimentos e medidas caseiras, assim como uma parte direcionada para a montagem correta de um prato e com medir quantidades adequadas (figura 2).

**Figura 2 – Tipos de cortes, medidas caseiras e como montar um prato.**

### Tipos de cortes

Para a família que irá optar pelo método tradicional ou misto o alimento deve ser amassado com o garfo, e com passar dos dias ir evoluindo a consistência até para de amassar e servir os pedaços em cortes adequados.



Imagem retirada do Guia Alimentar para crianças brasileiras menores de 2 anos.

Esses alimentos amassados devem estar separados no prato do bebê, para que ele possa conhecer os sabores de cada alimento.

Após a evolução da consistência, os cortes oferecidos ao bebê devem ser adequados para cada idade, para diminuir o risco de engasgo.

9

### Medidas caseiras

As medidas caseiras são instrumentos para medir as quantidades dos alimentos, essas medidas são importantes para garantir uma alimentação balanceada.

Na introdução alimentar as medidas caseiras auxiliam a montagem dos pratos e também a produção de receitas.

Pensando nisso, confira a seguir alguns exemplos de medidas caseiras de utensílios que você pode encontrar mais comumente.



17

### Como montar um prato

Agora vamos aprender como montar um prato para o bebê, em quantidade e variedade adequadas.



Para evitar carências de vitaminas e sais minerais é preciso desde o início oferecer um prato variado para as crianças.

Um prato variado deve ser composto, sempre que possível, de 4 tipos de alimentos: Carboidratos, proteínas, leguminosas, legumes e verduras.

22

Acredita-se assim, que o uso de materiais como esse desenvolvido, pode promover o cuidado correto com as crianças na introdução alimentar, sem gerar receios nos pais e responsáveis na hora da refeição, trazendo um ambiente mais favorável para uma boa refeição.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

Partindo da revisão de literatura, reforça ser necessário o conhecimento acerca da maneira correta de iniciar a introdução alimentar. Com as inseguranças geradas nesse período, é importante ressaltar que pode ser o processo de aprendizado entre adultos/responsáveis e bebê, sendo orientado de forma consciente e certa, por profissionais adequados e com qualificação, utilizando instrumentos que ajudem nesse processo.

Os dados abordados podem permitir o entendimento de pais, responsáveis e cuidadores sobre a necessidade de começar uma boa introdução alimentar para uma criança, a qual explica medidas caseiras que podem ser utilizados com utensílios de uso diário, tipos de corte e o adequado para cada idade, consistência do alimento e métodos de introdução.

Diante do que foi encontrado nas pesquisas e detectado durante esse trabalho, é necessário um acompanhamento e mais conhecimento por parte dos pais, responsáveis ou cuidadores de bebês que irão começar a introdução alimentar, para realizar um processo. Assim, a cartilha será utilizada como instrumento de divulgação de informações nos atendimentos, como meio de auxílio para com esses.

## REFERÊNCIAS

DINIZ, L. B. M. P. V. **Educação dos pais durante o pré-natal sobre a alimentação infantil e suas contribuições para a saúde da criança, estratégia saúde da família: equipe 1, unidade básica de saúde jardim Nossa Senhora do Carmo, São Paulo (SP).** São Paulo - SP, 2015.

MARTINS R.M.G et al. Desenvolvimento de uma cartilha para promoção do autocuidado na hanseníase. **Revista enfermagem UFPE online.** 2019.

MINISTÉRIO DA SAÚDE. **Dez passos para uma alimentação saudável - Guia alimentar para crianças menores de dois anos: um guia para o profissional da saúde na atenção básica.** 2ª edição. Brasília - DF: MS, 2015a.

MINISTÉRIO DA SAÚDE. **Glossário Temático: Alimentação e Nutrição. Normas e Manuais Técnicos,** série A, 1ª edição. Brasília - DF: MS, 2008.

MINISTÉRIO DA SAÚDE. **Guia alimentar para crianças menores de 2 anos. Série A, Normas e Manuais Técnicos,** 1ª edição. Brasília - DF: MS, 2005.

MINISTÉRIO DA SAÚDE. **Saúde da criança: aleitamento materno e alimentação complementar.** Cadernos de Atenção Básica, nº23, 2ª edição. Brasília - DF, 2015b.

NASCIMENTO, G. A., **Educação Nutricional em Pediatria.** 1º Edição, Barueri, SP. Manole, 2018.

OLIVEIRA, D. S. **Conhecimentos maternos sobre alimentação complementar de crianças de 0 a 2 anos no município de Itabaiana - SE.** Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Departamento de Medicina de Lagarto da Universidade Federal de Sergipe. Lagarto - SE, 2018.

OLIVEIRA, S. C.; LOPES, M. V. O.; FERNANDES, A. F. C. Construção e validação de cartilha educativa para alimentação saudável durante a gravidez. **Revista Latino-Americana Enfermagem,** v. 22, n. 4, p. 11-20, 2014.

PHILIPPI, S. T. **Nutrição e Técnica Dietética.** 2. ed. p.12 São Paulo: Editora Manole, 2006.

PIZZATTO, P. Maternal knowledge on infant feeding in São Luís, Maranhão, Brazil. **Revista Brasileira em Saúde Materno Infantil,** São Luís, MA, v. 20, n. 1, May, 2020.

ROSA, J. B. S.; DELGADO S. E. Conhecimento de puérperas sobre amamentação e introdução alimentar. **Revista Brasileira em Promoção da Saúde,** vol. 30, nº 4, p. 1-9. Fortaleza - CE, 2017.

VARGAS, V. de S. **Padronização de medidas caseiras como ferramenta à Dietoterapia.** Vittalle, Rio Grande, RS, v. 19, n. 1 p. 29-34, 2007.