

## MÉTODOS DE INTRODUÇÃO ALIMENTAR: UMA REVISÃO SOBRE ADESÃO DAS FAMÍLIAS

**Fabiana de Oliveira Barbosa.**

Centro Universitário Fametro

[fabiana.barbosa01@aluno.unifametro.edu.br](mailto:fabiana.barbosa01@aluno.unifametro.edu.br)

**Isadora Nogueira Vasconcelos.**

Centro Universitário Fametro

[isadora.vasconcelos@professor.unifametro.edu.br](mailto:isadora.vasconcelos@professor.unifametro.edu.br)

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

**Área de Conhecimento:** Ciências da Saúde

**Encontro Científico:** XIII Encontro de Monitoria

### RESUMO

**Introdução:** A alimentação complementar (AC) é uma fase crucial para o desenvolvimento infantil, existindo diferentes métodos para sua introdução: o tradicional, o *Baby-Led Weaning* (BLW), sua variação BLISS, ou o participativo, que combina as abordagens. **Objetivo:** Analisar os fatores que influenciam a adesão das famílias aos diferentes métodos de introdução alimentar: tradicional, BLW e misto, e identificar qual abordagem apresenta maior viabilidade prática no contexto familiar. **Métodos:** A revisão se conduziu pela busca nas bases PubMed e BVS com descritores específicos e operador OR, guiada pela questão: “Quais fatores influenciam a adesão das famílias aos diferentes métodos de introdução alimentar (IA) e qual abordagem apresenta maior viabilidade prática no contexto familiar?” A seleção ocorreu em três etapas (identificação, triagem e leitura na íntegra) e incluiu ensaios clínicos randomizados e um estudo transversal publicados entre 2020 e 2025; excluíram-se estudos centrados em risco de engasgo ou consumo de ultraprocessados. No total quatro estudos foram incluídos e avaliados. **Resultados:** Os quatro estudos apontam que a maior adesão ao método misto ou participativo, especialmente em cenários brasileiros, atribuída à flexibilidade, à possibilidade de combinar colher e autoalimentação e ao alinhamento com rotinas familiares e disponibilidade alimentar. **Considerações finais:** Os estudos analisados indicam que o método misto se mostra a abordagem mais viável no cotidiano por conciliar responsividade do cuidador, segurança e autonomia progressiva da criança, favorecendo a adesão das famílias no contexto brasileiro e ressaltando a necessidade de orientações profissionais personalizadas à realidade de cada núcleo familiar.

**Palavras-chave:** Alimentação Complementar; Desenvolvimento Infantil; *Baby-Led Weaning*; Métodos de Introdução Alimentar; Adesão.

### INTRODUÇÃO

A Organização Mundial da Saúde recomenda o aleitamento exclusivo até os seis meses, seguido de introdução alimentar adequada, diversificada e segura, com a manutenção da amamentação até os dois anos de idade ou mais (OMS, 2023).

A entidade recomenda a amamentação exclusiva no primeiro semestre de vida pois o leite materno além de ser fonte de energia e nutrientes também funciona como barreira protetora para doenças infecciosas, reduz índices de mortalidade infantil, previne doenças na vida adulta como obesidade e diabetes tipo II, bem como melhora o desenvolvimento cognitivo da criança (OMS, 2023).

A introdução alimentar ou alimentação complementar, de acordo com a OMS (2023) e o Guia Alimentar para crianças de até 02 anos do Ministério da Saúde (Brasil, 2019), refere-se ao processo de oferecer alimentos sólidos ou semissólidos além do leite materno ou fórmula, geralmente a partir dos seis meses de vida. É por volta dessa idade, que as demandas energéticas e nutricionais do bebê passam a superar o que o leite materno consegue oferecer, tornando indispensável a introdução de alimentos complementares para suprir essas novas necessidades.

Segundo Capra *et al.* (2024) a introdução alimentar compreende o período de 06 a 24 meses, sendo considerado um momento de transição decisivo no desenvolvimento infantil, não só para suprir demandas nutricionais crescentes como vitaminas, minerais, proteína e energia, como também para promover a exposição de alimentos, apresentar texturas variadas, habilidades motoras orais, hábitos alimentares e interações entre cuidador e criança.

Nesse contexto, os diferentes métodos de introdução alimentar: tradicional, onde o cuidador alimenta a criança com uso de colher, com os alimentos na forma de purê com aumento gradual da consistência até atingir 12 meses de vida. Há também o que promove a autonomia do bebê na escolha e manipulação dos alimentos, como o *baby-led weaning* (BLW) (em português significa desmame guiado pelo bebê) ou sua versão mais controlada como o *Baby-Led Introduction to Solids* (BLISS) (introdução de sólidos guiada pelo bebê) ou até mesmo combinando os métodos através de IA participativa, vêm sendo estudados como potenciais influenciadores não apenas do estado nutricional, mas também do desenvolvimento cognitivo, da linguagem e social (D'Auria *et al.*, 2020; Boswell, 2021; Bergamini *et al.*, 2022; Caroli *et al.*, 2022; Silva; Vicente; Lara, 2024).

Entretanto, ainda persistem lacunas na literatura sobre como os diferentes métodos de introdução alimentar se associam a marcadores do desenvolvimento infantil e à qualidade da dieta. Fatores culturais, acesso a alimentos *in natura* e orientações de saúde influenciam

diretamente as escolhas familiares, tornando esse campo de estudo ainda mais relevante. Nesse cenário, é fundamental priorizar a diversidade alimentar, respeitar os sinais de fome e saciedade do bebê, evitar a oferta de sal, açúcar e alimentos ultraprocessados, além de manter a amamentação até pelo menos os dois anos de idade (Almeida *et al.*, 2024; Silva *et al.*, 2024; Di Prete *et al.*, 2025).

Portanto, este trabalho tem como objetivo analisar os fatores que influenciam a adesão das famílias aos diferentes métodos de introdução alimentar: tradicional, BLW e misto, e identificar qual abordagem apresenta maior viabilidade prática no contexto familiar, considerando também aspectos relacionados à qualidade da dieta e ao desenvolvimento infantil.

## METODOLOGIA

Trata-se de uma revisão integrativa da literatura, conduzida para responder à seguinte questão norteadora: “Quais fatores influenciam a adesão das famílias aos diferentes métodos de introdução alimentar e qual abordagem apresenta maior viabilidade prática no contexto familiar?”

A busca por artigos científicos foi realizada nas bases de dados PubMed e Biblioteca Virtual em Saúde (BVS), utilizando os descritores em inglês: "*baby-led weaning*", "*traditional spoon feeding*", "*parent-led weaning*", "*feeding methods*" e o operador booleano OR. A seleção dos estudos seguiu um processo de três etapas: primeiro, foi realizada a identificação dos artigos por meio da busca nas bases de dados, resultando em 10 trabalhos. Em seguida, foi feita a triagem com a leitura dos títulos e resumos, e, por fim, a leitura na íntegra dos artigos pré-selecionados para aplicar os critérios de elegibilidade.

Foram incluídos ensaios clínicos randomizados e um estudo transversal publicados entre 2020 e 2025. Foram excluídos seis estudos cujo foco principal era o risco de engasgo ou o consumo de alimentos ultraprocessados. Após a seleção, os quatro estudos incluídos foram submetidos a uma avaliação crítica, analisando-se o rigor metodológico e a relevância de seus resultados para a questão de pesquisa. A análise dos dados foi realizada de forma descritiva, com a síntese e a integração das principais conclusões para a discussão dos desfechos.

## RESULTADOS E DISCUSSÃO

Para esta revisão, foram selecionados quatro estudos, publicados entre 2022 e 2024, sendo três conduzidos no Brasil e um em Portugal, que juntos englobaram mais de 500 lactentes. A seleção abrangeu três ensaios clínicos randomizados e um estudo transversal, com um tempo de acompanhamento de aproximadamente seis meses nos estudos de intervenção. De

forma geral, os estudos analisaram como as famílias aderem aos métodos de introdução alimentar, a ingestão de nutrientes pelas crianças e as percepções dos cuidadores.

Um ensaio clínico randomizado realizado por Moreira *et al.* (2022) com 139 lactentes no Brasil demonstrou uma adesão significativamente maior ao método misto ou participativo (71,7%) em comparação ao BLISS (19,2%). Essa preferência foi corroborada por outro ensaio clínico brasileiro, feito por Belin *et al.* (2023), que, ao acompanharem 139 famílias, observou uma migração natural para uma abordagem mista, independentemente do método que tinham iniciado. No entanto, um estudo transversal, realizado com 297 pais em Portugal, Silva, Moreira e Rocha (2022) revelou que, apesar do conhecimento sobre diferentes métodos, a maioria dos pais ainda opta pelo método tradicional, influenciados por fatores como segurança, praticidade e orientação profissional. Esse contraste sugere que, embora o método misto ganhe espaço em contextos de intervenção e maior acesso à informação, o tradicional permanece prevalente em cenários cotidianos, especialmente quando há menor suporte técnico.

Do ponto de vista nutricional, um ensaio clínico de Moreira *et al.* (2024) com 144 lactentes brasileiros não encontrou diferenças significantes na ingestão de energia e macronutrientes entre os métodos BLISS e misto, sugerindo que ambos podem ser adequados.

O ponto de maior convergência entre os estudos analisados foi a adesão familiar. As altas taxas de adesão a uma abordagem mista no Brasil (Moreira *et al.*, 2022; Belin *et al.*, 2023; Moreira *et al.*, 2024) e a adaptação cultural observada em Portugal (Silva; Moreira; Rocha, 2022) indicam que o método misto reflete uma busca universal das famílias por um equilíbrio entre autonomia, segurança e garantia nutricional. Apesar desses avanços, a principal lacuna na literatura ainda é a carência de estudos clínicos robustos com seguimento prolongado que considerem os contextos culturais e socioeconômicos.

Comparando os métodos, observa-se que o tradicional permite ao cuidador maior controle sobre consistências e volumes, o que pode facilitar a adequação nutricional inicial e reduzir preocupações com engasgos, embora tal controle possa limitar a autonomia do bebê e levar à imposição de quantidades sem sensibilidade aos sinais de saciedade; por outro lado, o BLISS/BLW fomenta a autorregulação, estimula o desenvolvimento motor e favorece o envolvimento ativo da criança no processo alimentar, mas enfrenta desafios práticos como menor adesão, insegurança dos cuidadores, e dificuldades em garantir aporte adequado de ferro ou energia nos primeiros meses, como evidenciado pelo baixo seguimento do BLISS puro no estudo de Belin *et al.* (2023)..

Em suma, a literatura sugere que não é o método de introdução alimentar que determina os principais desfechos em saúde, mas sim a qualidade da dieta e o contexto de sua aplicação. A forte adesão familiar ao método misto reflete não apenas maior viabilidade prática, mas também a necessidade de orientações profissionais individualizadas, flexíveis e culturalmente sensíveis.

Uma das principais limitações desta revisão é que os estudos analisados foram feitos com métodos diferentes, o que torna difícil comparar diretamente os resultados entre eles. Por isso, é importante que sejam realizados novos ensaios clínicos, bem planejados e adaptados à realidade das famílias brasileiras, para que se possa entender melhor os efeitos do método misto ao longo do tempo, especialmente no crescimento, no desenvolvimento e na saúde das crianças.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

Mais do que a técnica adotada, o fator determinante para o desenvolvimento saudável da criança e para a formação de bons hábitos é a qualidade nutricional da dieta e a prática da alimentação responsiva, que respeita os sinais de fome e saciedade do bebê.

Nesse cenário, a abordagem mista, que combina o método tradicional com aspectos do BLW, surge como a alternativa mais viável e com maior adesão pelas famílias, especialmente no contexto brasileiro. Sua popularidade se deve à flexibilidade, que permite aos cuidadores adaptarem a alimentação à rotina familiar, promovendo a autonomia da criança com segurança. A diferença de preferência entre países como Brasil e Portugal evidencia que fatores culturais também influenciam a escolha do método.

A abordagem mista é uma escolha comum entre muitas famílias brasileiras, e por isso o nutricionista tem um papel muito importante nesse processo. Ele deve acompanhar de perto o desenvolvimento da criança e oferecer orientações personalizadas, levando em conta a situação econômica, a cultura e os costumes de cada família. Assim, é possível garantir uma introdução alimentar segura, nutritiva e que fortaleça os laços familiares.

## REFERÊNCIAS

ALMEIDA, M. A. M. *et al.* Patterns of complementary feeding introduction and associated factors in a cohort of Brazilian infants. **BMC Pediatrics**, v. 24, n. 629, 2 out. 2024. DOI: 10.1186/s12887-024-05052-y.

BELIN, C. H. S. *et al.* Adherence to different complementary feeding methods in the first year of life: a randomized clinical trial. **PLoS One**, v. 18, 2 nov. 2023. DOI:

10.1371/journal.pone.0289696.

BERGAMINI, M. *et al.* Complementary feeding caregivers' practices and growth, risk of overweight/obesity, and other non-communicable diseases: a systematic review and meta-analysis. **Nutrients**, v. 14, n. 13, p. 2646, 26 jun. 2022. DOI: 10.3390/nu14132646.

BOSWELL, N. Complementary feeding methods—A review of the benefits and risks. **International Journal of Environmental Research and Public Health**, v. 18, n. 13, jun. 2021. DOI: 10.3390/ijerph18137165.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção Primária à Saúde. Departamento de Promoção da Saúde. **Guia alimentar para crianças brasileiras menores de 2 anos**. Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção Primária à Saúde, Departamento de Promoção da Saúde. Brasília: Ministério da Saúde, 2019.

CAPRA, M. E. *et al.* Complementary feeding: tradition, innovation and pitfalls. **Nutrients**, v. 16, n. 5, 2024. DOI: 10.3390/nu16050737.

CAROLI, M. Recommendations on complementary feeding as a tool for prevention of non-communicable diseases (NCDs)—Paper co-drafted by the SIPPS, FIMP, SIDOHAD, and SINUPE Joint Working Group. **Nutrients**, v. 14, n. 2, jan. 2022. DOI: 10.3390/nu14020257.

D'AURIA, E. *et al.* Complementary feeding: pitfalls for health outcomes. **International Journal of Environmental Research and Public Health**, v. 17, n. 21, 2020. DOI: 10.3390/ijerph17217931.

DI PRETE, A. *et al.* A systematic review of the relation between complementary feeding and children's development. **Current Nutrition Reports**, v. 14, 30 ago. 2025. DOI: 10.1007/s13668-025-00692-7.

FREIRE, L. N. C.; LIMA, V. S.; FREITAS, F. M. N. O. A importância da introdução alimentar para o desenvolvimento infantil. **Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação**, v. 9, n. 06, jun. 2023.

GOMEZ, M. S. *et al.* Baby-led weaning: an overview of the new approach to food introduction: integrative literature review. **Revista Paulista de Pediatria**, v. 38, 2020. DOI: 10.1590/1984-0462/2020/38/2018084.

MOREIRA, P. R. *et al.* Adherence to different methods for introducing complementary food to 7-month-old babies: a randomized clinical trial. **Revista Paulista de Pediatria**, v. 41, e2021235, 9 set. 2022. DOI: 10.1590/1984-0462/2023/41/2021235.

MOREIRA, P. R. *et al.* Estimated energy and nutrient intake in complementary feeding methods in Brazilian infants: randomized clinical trial. **Scientific Reports**, v. 14, 2 jan. 2024. DOI: 10.1038/s41598-023-50415-7.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE (OMS). **WHO guideline for complementary feeding of infants and young children 6–23 months of age**. Genebra: OMS, 2023.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE (OMS). **Infant and young child feeding**.

Genebra: OMS, 2023.

ORGANIZAÇÃO PAN-AMERICANA DA SAÚDE (OPAS). **Aleitamento materno e alimentação complementar**. Brasília: OPAS, 2025.

RODRIGUES, A. C. S. *et al.* O impacto da nutrição nos primeiros mil dias de vida no desenvolvimento infantil e na saúde a longo prazo. **Brazilian Journal of Health Review**, v. 8, n. 1, p. 01–20, jan./fev. 2025. DOI: 10.34119/bjhrv8n1-001.

SILVA, A. A. *et al.* Trends in complementary feeding indicators in children aged 6–23 months according to participation in a conditional cash transfer program: data from the Brazilian Food and Nutrition Surveillance System, 2015–2019. **International Journal of Environmental Research and Public Health**, v. 21, n. 7, jul. 2024. DOI: 10.3390/ijerph21070923.

SILVA, A. K. L. S.; VICENTE, M. V. P.; LARA, M. F. Introdução alimentar e suas diferentes formas: uma revisão de literatura. **Revista Eixos Tech**, v. 1, n. 1, 27 mar. 2024.

SILVA, C.; MARINHO, S.; ROCHA, J. **Percepciones, conocimiento y rutinas de los padres acerca de los métodos de introducción de alimentos y su relación con el habla**. Revista Chilena de Fonoaudiología, 2022, v.21, p. 1-13. DOI: 10.5354/0719-4692.2021.64453

TORRES, N. M. *et al.* Baby-led weaning: what role does it play in obesity risk during the first years? A systematic review. **Nutrients**, v. 13, n. 3, 2021. DOI: 10.3390/nu13031009.