

Protagonismo ativo na promoção à alimentação saudável desde a primeira infância: um relato de experiência

Autores e filiações institucionais

Lia de Oliveira Jereissati ¹

lia.jereissati19@gmail.com

Ana Liz Magalhães Turatti ¹

ana.m.turatti@gmail.com

Eduarda Medeiros Biana Lessa ¹

eduardambl@outlook.com

Letícia Sampaio Maciel ¹

letsampaio@gmail.com

Maria Beatriz batista Alves ¹

Mbeatrizalves060203@gmail.com

Tulius Augustus Ferreira de Freitas ²

tuliusff@gmail.com

¹ Acadêmicas do curso de Medicina - Centro Universitário Christus

² Mestre em Ginecologia e Docente - Centro Universitário Christus

Resumo

Introdução: A alimentação saudável é fundamental para a prevenção de comorbidades, como diabetes mellitus, hipertensão arterial sistêmica e dislipidemia. Essas doenças, além de causarem um grande impacto econômico para a saúde nacional, são determinantes para a piora da qualidade de vida desses pacientes. Portanto, a introdução da alimentação balanceada desde a primeira infância será decisiva para a prevenção de comorbidades e melhora da qualidade de vida.

Objetivo: Relatar uma atividade focada no aconselhamento e na promoção à alimentação balanceada de crianças em uma unidade básica de saúde realizada em maio de 2023. **Relato de experiência:** Trata-se de uma ação de educação em saúde, sobre a alimentação saudável na infância, em uma unidade básica de saúde (UBS), tendo como público alvo as mães da UBS. A atividade inicial constituiu-se em uma conversa com os pais das crianças, em que no primeiro momento foi abordado sobre alimentos que eles acreditavam ser saudável para as crianças, e em um segundo momento, foi realizada uma exposição com panfletos e cartazes, que citavam as principais comidas saudáveis para as crianças, e seus benefícios para o desenvolvimento dessas. No início da abordagem, os pacientes se mostraram pouco interessados, porém ao longo da dinâmica, eles se envolveram no assunto e citaram que iam colocar em prática, os novos hábitos saudáveis.

Discussão/Conclusão: Essa atividade permitiu a detecção de práticas alimentares inadequadas e a introdução e promoção da mudança desse hábito, incentivando o consumo de alimentos *in natura*, ou seja, escolher uma nutrição baseada em

preparos caseiros, como arroz, feijão, vegetais, leguminosas e uma proteína. Além disso, foi questionado sobre a alimentação dos pais, a fim de identificar uma possível influência negativa de práticas de alimentação não-balanceada promovida pelos tutores dessas crianças. Todos os pacientes receberam orientações de acordo com os protocolos do Ministério da Saúde. Tendo em vista a crescente prevalência da obesidade infantil, torna-se importante o aconselhamento e a promoção à alimentação balanceada e adequada ao público infantil, a fim de evitar comorbidades associadas a maus hábitos de vida. Destaca-se ainda o aconselhamento dos pais, pois serão fundamentais para influenciar hábitos alimentares saudáveis de seus filhos.

Palavras-chave: Aconselhamento, Alimentação, Pediatria.