



Técnico em Informática para Internet – Integrado ao Ensino Médio

Alimentação complementar e os impactos na vida da criança

Guarulhos/SP

2022

AUTOR(as)

Fernanda Muniz Melo

Letícia Gabriela Alves Monteiro

Alimentação complementar e os impactos na vida da criança

Projeto de Pesquisa apresentado como parte da avaliação da disciplina de Projeto Integrador em Tecnologia da Informação do Curso Técnico em Informática para Internet – Integrado ao Ensino Médio do Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia de São Paulo – Campus Guarulhos, sob orientação da professora Dra. Fabiana Fernandes de Freitas Brandão.

Guarulhos/SP

2022

Resumo

Atualmente há uma preocupação maior nos cuidados à saúde, mas muitas pessoas se deixam levar por conceitos sem fundamentos e ultrapassados. Pensando nisso, nesse projeto será tratado sobre alimentação complementar e porque os cuidados nessa fase são de extrema importância na vida da criança.

O presente projeto de pesquisa tem como principal objetivo ajudar as pessoas a iniciarem uma introdução alimentar correta aos bebês, que se inicia aos 6 meses de vida e vai até 02 anos de idade. Por meio de informações sobre introdução alimentar e os impactos que existem na vida das crianças, é possível notar, por exemplo, que a má alimentação durante a introdução alimentar pode causar doenças como: doenças cardiovasculares, diabetes e obesidade.

A metodologia foi realizada por meio de leituras e análises bibliográficas durante a primeira etapa da pesquisa, que contém informações de artigos e opiniões de especialistas na área. Na segunda etapa, foi feita uma pesquisa de campo por meio de um questionário online, respondido por pessoas que estão no nosso convívio (amigas das nossas mães, nossas mães, tias e avós) com perguntas sobre o assunto para análise de dados, onde os resultados serão utilizados para a continuidade do projeto.

No encerramento do projeto será feito um site com todas as informações, dicas, receitas e com uma interação entre os usuários para contribuir com os cuidados relativos à saúde alimentar, particularmente, na fase da introdução alimentar.

Palavras-chave: Doenças. Saúde. Alimentação.

Abstract

Currently there is a greater concern in health care, but many people get carried away by baseless and old concepts. With that in mind, this project will address complementary feeding and why care at this stage is extremely important in the child's life.

The main objective of this research project is to help people start a correct food introduction to babies, starting at 6 months of life and going up to 02 years of age. Through information on food introduction and the impacts that exist on children's lives. The problems caused by poor diet during food introduction can cause diseases such as: cardiovascular diseases, diabetes and obesity.

The methodology was carried out through readings and bibliographic analyzes during the first stage of the research, which contains information searched on the internet, articles and opinions of experts in the area. In the second stage, a field survey was carried out (a questionnaire), with questions about the subject for data analysis, where the results were necessary for the continuation of the project.

At the end of the project, a website will be created with all the information, tips, recipes and with an interaction between users.

SUMÁRIO

Resumo

Abstract

1. Introdução	6
1.1 Justificativa	
1.2 Objetivos	
2. FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA/REVISÃO DA LITERATURA	7
2.1 Alimentos ultraprocessados	
2.2 Obesidade infantil	
2.3 Aleitamento materno	
2.4 Alimentação vegetariana	
3. MATERIAIS E MÉTODOS	9
3.1 Pesquisa de Campo	
3.2 Pesquisa Bibliográfica	
5. Considerações finais	10
6. CRONOGRAMA	11
7. REFERÊNCIAS	12

1. Introdução

De acordo com Ministério da Saúde, é recomendado que a fase da Introdução Alimentar comece aos 6 meses de idade, já que antes dessa faixa etária o aleitamento materno é o suficiente para suprir as necessidades do bebê. Porém, é visto que muitas famílias optam por começar a oferecer alimentos antes da idade recomendada, seja por motivos culturais, sociais ou falta de informação (MELO, et al, 2021).

É notável que ultraprocessados, tal como açúcar refinado, podem ser prejudiciais para qualquer pessoa. Ao oferecer esse tipo de alimento a uma criança que está iniciando sua fase de descoberta alimentar, limitamos o paladar dela, pois a aceitação a comidas que não são adocicadas fica mais difícil. Além disso, o alto consumo desse grupo alimentar aumenta o risco de obesidade infantil, diabetes, entre outros problemas de saúde (ARAÚJO; COSTA, 2018).

1.1. Justificativa

Visando proporcionar à criança uma relação saudável com a comida desde cedo, é importante consultar um nutricionista desde a fase da alimentação complementar. Quando isso não é possível, buscar informações é essencial para o melhor aproveitamento dessa fase. Com mais estudos acadêmicos voltados para o tema saúde e nutrição, é relevante criar caminhos que facilitem o acesso aos resultados dessas pesquisas, que também devem levar em consideração o contexto de vida das famílias, para contribuir com a prevenção e o combate aos problemas alimentares na infância.

Nesse sentido, justifica-se a realização desse estudo que busca selecionar, organizar e, depois, disponibilizar por meio de site, os dados coletados sobre o assunto.

1.2. Objetivos

No seguinte projeto temos como objetivo trazer quais são as formas corretas de realizar a fase de alimentação complementar da criança, trazendo o assunto de uma forma simples para todos. Pretendemos, para facilitar o acesso às informações e deixá-las mais dinâmicas, criar um site que ajude a informar as pessoas sobre o assunto.

2. FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA / REVISÃO DA LITERATURA

A alimentação complementar é compreendida como os alimentos fornecidos junto com leite materno, não devendo haver uma substituição ou escolha entre um ou outro, já que os dois se complementam. Os alimentos devem ser oferecidos de forma gradual e fornecendo os nutrientes necessários para um bom desenvolvimento da criança, como o ferro, zinco e vitamina A. A variedade de alimentos também é interessante, essa variedade pode ser entre os grupos alimentares (tubérculos, grãos, frutas, vegetais etc), e/ou forma de preparo. (OLIVEIRA, et al, 2015).

Podemos subdividir o "alimento complementar" em duas categorias: alimentos transicionais, que são preparados só para a criança e modificados para atender suas particularidades, e alimentos complementares, que não são modificados e seu consumo também é feito por toda a família, estes também são chamados de alimentos familiares. (DIAS, et al, 2010).

2.1 Alimentos ultraprocessados

De acordo com o Guia alimentar para a população brasileira, elaborado pelo Ministério da saúde, alimentos ultraprocessados são aqueles que contém formulações industriais com cinco ou mais ingredientes, sendo em geral pobres nutricionalmente, com altas calorias e ingredientes como açúcar, gorduras, aditivos químicos e realçadores de sabor. São exemplos desses alimentos: biscoitos recheados, bebidas lácteas, salgadinhos, macarrão e temperos instantâneos, refrigerante, iogurtes e etc.

Deve-se evitar oferecer produtos processados e ultraprocessados, assim como adicionar açúcar às preparações ofertadas a criança, esses alimentos associados ao baixo consumo de frutas e vegetais podem ocasionar o aumento do risco de desenvolvimento de obesidade, doenças cardiovasculares, hipertensão arterial e cárie dentária. Esses fatores junto a falta de informação e planejamento alimentar resultam em uma introdução alimentar precária, o que interfere na qualidade de vida da criança.

Esses alimentos ultraprocessados possuem baixo valor nutricional, não sendo recomendado a oferta deles na introdução alimentar, já que podem desencadear alergias, reduzem a proteção imunológica e dificultam a absorção de nutrientes, (LOPES et al, 2018) além de que, como já citado acima, aumentam o risco de desenvolvimento de algumas doenças.

2.2. Obesidade infantil

A obesidade pode ser definida como um acúmulo de gordura no organismo, uma doença multifatorial, podendo ocorrer por fatores genéticos, culturais, socioeconômicos entre outros. É uma doença que necessita de muito cuidado, e na infância o tratamento pode ser ainda mais difícil do que na fase adulta, pois a criança não consegue entender sobre os problemas que envolvem o excesso de peso, sendo responsabilidade dos pais adequar a rotina e hábitos alimentares atendendo às recomendações médicas. (FARIA, et al, 2014).

Sua prevalência se dá no consumo excessivo de alimentos ultraprocessados junto com a falta de prática de atividade física. Aos dois anos de idade ou menos, boa parte das crianças brasileiras já consomem refrigerantes e sucos artificiais, comem bolos e biscoitos recheados. Porém, casos de sobrepeso e obesidade infantil no Brasil vêm sendo registrados a partir dos cinco anos de idade. (HENRIQUES, et al, 2017).

É uma doença que vem crescendo em nossa sociedade e impacta negativamente a vida das crianças, trazendo consequências físicas e emocionais que podem ser levadas até a fase adulta. (ROCHA, 2013).

2.3 Aleitamento materno

Quando tratamos de introdução alimentar não podemos esquecer do aleitamento materno, pois ele é de extrema importância nutricional para o bebê, devendo ser exclusivo até os 6 meses, e depois dessa idade passando a complementar a alimentação da criança, que começa a ter contato com outros alimentos. (LEÃO et al, 2021).

O leite materno protege o bebê de infecções e proporciona todos os nutrientes necessários para ele, não havendo nenhum outro alimento que tenha os mesmos benefícios que o leite materno. É recomendado que a amamentação seja estendida pelo menos até os dois anos de idade, pois mesmo sendo ofertados outros alimentos, o leite materno continua sendo uma fonte importante de nutrientes. (LIMA, 2017)

2.4 Alimentação vegetariana

Pensando nas escolhas pessoais de cada um, existem muitas famílias que deixam de ter em sua rotina alimentos de origem animal, e tendem a levar essa alimentação aos seus filhos. Por isso, é extremamente importante que os especialistas se atualizem na área e busquem estar sempre estudando. Uma alimentação sem carne e derivados pode ser adotada em qualquer idade, inclusive

desde a introdução alimentar, essa opção requer os mesmos cuidados que uma alimentação "convencional". Em uma pesquisa sobre alimentação vegetariana em crianças feita pelas estudantes de medicina do IMES de Minas Gerais Ali, Andrade, Oliveira e Kashiwbara (2014) Um ponto importante na alimentação é a diversidade de alimentos, e se bem adequada, uma dieta vegetariana pode ser adotada em qualquer fase da vida, inclusive desde a introdução alimentar.

3. MATERIAIS E MÉTODOS

3.1 Pesquisa de Campo:

Para atingir os objetivos propostos foi feita uma pesquisa de campo, por meio de um questionário online, disponibilizado para pessoas próximas através das redes sociais; e, uma pesquisa bibliográfica.

A pesquisa de campo foi realizada com um grupo de 30 mães que estavam dispostas a responder perguntas sobre a alimentação na vida dos seus filhos. O questionário ficou aberto durante 1 mês (agosto de 2022) e, se preciso, será reaberto para novas pesquisas e novos dados sobre alimentação complementar.

3.2 Pesquisa Bibliográfica:

A leitura de matérias, reportagens e textos acadêmicos é uma das principais formas de realizar os objetivos deste projeto, pois a análise de fontes de cunho bibliográfico possibilitará a reunião de dados, fatos e a consequente comparação destes que servirão de base para o projeto e os resultados de base para ajudar as mães.

4. Resultados e Discussão

Um questionário realizado por 30 pais/mães, respondeu algumas hipóteses iniciais, de que a maioria deles iniciaram uma alimentação com alimentos ultraprocessados, açúcares, carboidratos elevados e que se arrependem por isso, não pela criança ter algum problema, mas sim porque sabem que no final não são alimentos saudáveis e que no futuro podem atrapalhar eles de alguma maneira.

E quando foi perguntado se eles mudariam a alimentação das crianças, a resposta foi bem positiva, a maioria prezaria por uma alimentação com os alimentos necessários para o corpo deles em cada fase da vida.

As perguntas e respostas mais importantes contidas nos questionários foram:

“O que você entende por uma boa introdução alimentar?” E a maioria das respostas foram que uma alimentação saudável é cheia de alimentos ricos em fibras, vitaminas e minerais como: Arroz, feijão, saladas, legumes... E são acrescentados alimentos de acordo com a evolução do bebê. A segunda é “Teve acompanhamento médico durante essa fase?” 80% das pessoas responderam que sim e 20% que não, um pouco mais da maioria foi atrás de informações sobre o assunto, que é essencial para o início da alimentação complementar dos seus filhos. E a última pergunta é “Se você pudesse mudar algo na alimentação da criança, mudaria? o quê?” As respostas foram positivas, trocando os alimentos industrializados, ultraprocessados, os doces e oferecendo frutas, legumes, comidas naturais e alimentos saudáveis.

5. Considerações finais

Tendo como base as pesquisas bibliográficas, verificou-se que o leite materno é de extrema importância na alimentação infantil, tendo papel fundamental no crescimento e saúde da criança, já que no aspecto nutricional fornece tudo o que ela precisa. Foi constatado que os problemas que envolvem alimentação complementar infantil são crescentes na sociedade atual: a introdução precoce e incorreta de alimentos prejudica o desenvolvimento do bebê, podendo acarretar problemas nutricionais como a obesidade e aumentando a chance de ocorrer alergias.

Com os dados do questionário, foi visto que há uma prevalência de mães que ofereceram alimentos sem valor nutricional para seus filhos enquanto estavam na fase de introdução alimentar. O que sugere a importância de estudos e informações mais acessíveis sobre introdução alimentar

6. CRONOGRAMA

Atividades	Novembro	Dezembro	Fevereiro	Março	Abril	Setembro
Montar a equipe e escolher o tema						
Delimitar tema a justificativa e problema de pesquisa						
Objetivo e metodologia						
Plano de pesquisa						
Elaboração do Cronograma						
Apresentação para banca						
Reunião de análise das respostas						
Elaboração do Projeto de Pesquisa para validação						
Ler artigos e fazer resumos						
Submissão Final do Plano de Pesquisa						
Entrega de documentos FECEG						
Ajustes relatório final						
Avaliação da Banca						

	Atividade Realizada
	Atividade futura

7. REFERÊNCIAS

- Ali, Ana Beatriz Guedes; Andrade, Carolinne Pessoa; Oliveira, Mabelly Soares Manaces; Kashiwbara, Tatiliana Geralda Bacelar; Introdução Alimentar em Crianças Vegetarianas-Revisão da literatura, Minas Gerais ,Brasil, 2014-
https://www.mastereditora.com.br/periodico/20141130_221036.pdf -Acesso em 20/05/2022
- Leão, Bruna Rodrigues; Silva, Joyce Marinho; Brito, Lucas Aires; Evangelista,Taynara Florisbelo; Nahas, Paula Cândido; Introdução Alimentar: Um olhar importante para o desenvolvimento infantil, Goiás, Brasil, 2012-
<https://repositorio.animaeducacao.com.br/bitstream/ANIMA/19216/1/Introdu%C3%A7%C3%A3o%20Alimentar%20-%20Bruna%20Le%C3%A3o%2C%20Joyce%2C%20Lucas%20e%20Taynara.pdf> -Acesso em 20/05/2022
- Guia alimentar para a população brasileira, Ministério da Saúde, Brasil, 2014-
https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_alimentar_populacao_brasileira_2ed.pdf -Acesso em 31/08/2022
- Lopes, Wanessa Casteluber; Pinho, Lucinéia; Caldeira, Antônio Prates; Lessa, Angelina do Carmo; Consumo de alimentos ultraprocessados por crianças menores de 24 meses de idade e fatores associados, Minas Gerais, Brasil, 2018-
<https://www.scielo.br/j/rpp/a/kFndBzThszpPyXRYvtFBzJc/?format=pdf&lang=pt> - Acesso em 31/08/2022
- Lima, Vanessa Ferreira; A importância do aleitamento materno: uma revisão da literatura, João Pessoa, Paraíba, Brasil, 2017-
<https://repositorio.ufpb.br/jspui/bitstream/123456789/11572/1/VFL05072018.pdf> -Acesso em 02/09/2022
- Rocha, Laura Moema; Obesidade Infantil: Uma revisão bibliográfica, Minas Gerais, Brasil, 2013-
<https://www.nescon.medicina.ufmg.br/biblioteca/imagem/6400.pdf> -Acesso em 02/09/2022
- Henriques, Patricia; O'Dwyer, Gisele; Dias, Patricia Camacho; Barbosa, Roseane Moreira Sampaio; Burlandy, Luciene; Políticas de saúde e de segurança Alimentar e Nutricional: desafios para o controle da obesidade infantil, Rio de Janeiro, Brasil, 2017- <https://doi.org/10.1590/1413-812320182312.34972016> -Acesso em 02/09/2022
- Farias, Mariana de Sousa; Oliveira, Fabiana Maciel; Rodrigues, Washington; Oliveira, Luis Carlos Nobre; Mitidiero, Juliana; Fabrizzi, Fernando; Bernardo, Daniela Navarro D'Almeida; Doenças associadas à obesidade infantil, São Paulo, Brasil, 2014-
<https://apcdaracatuba.com.br/revista/2014/10/trabalho11.pdf> -Acesso em 02/09/2022

Dias, Mara Cláudia Azevedo Pinto; Freire, Lincoln Marcelo Silveira; Fransceschin, Sylvia do Carmo Castro; Recomendações para alimentação complementar de crianças menores de dois anos, São Paulo, Brasil, 2010- <https://www.scielo.br/j/rn/a/vbVszfMD48ZvscPgYWWdfD/?lang=pt> - Acesso em 08/09/2022

Oliveira, Juliana Martins; Castro, Inês Rugani Ribeiro; Silva, Gabriela Bioni; Venancio, Sonia Isoyama; Saldiva, Silvia Regina Dias Médici; Avaliação da alimentação complementar nos dois primeiros anos de vida: proposta de indicadores e de instrumento, Rio de Janeiro, Brasil, 2015- https://www.scielosp.org/article/ssm/content/raw/?resource_ssm_path=/media/assets/csp/v31n2/0102-311X-csp-31-02-00377.pdf -Acesso em 08/09/2022