

**CENTRO UNIVERSITÁRIO GUAIRACÁ
GRADUAÇÃO EM ENFERMAGEM**

ANY CAROLINE DA LUZ ALVES

**INTRODUÇÃO ALIMENTAR PARA BEBÊS:
MÉTODO TRADICIONAL, BABY-LED WEANING (BLW) E MÉTODO
PARTICIPATIVO**

GUARAPUAVA

2022

ANY CAROLINE DA LUZ ALVES

**INTRODUÇÃO ALIMENTAR PARA BEBÊS:
MÉTODO TRADICIONAL, BABY-LED WEANING (BLW) E MÉTODO
PARTICIPATIVO**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado como requisito para à obtenção do título de Bacharel, do Curso de Enfermagem do Centro Universitário Guairacá.

Orientador (a): Profa. Dra. Marcela Maria Birolim

GUARAPUAVA

2022

ANY CAROLINE DA LUZ ALVES

**INTRODUÇÃO ALIMENTAR PARA BEBÊS:
MÉTODO TRADICIONAL, BABY-LED WEANING (BLW) E MÉTODO
PARTICIPATIVO**

Trabalho de Conclusão de Curso a ser apresentado como requisito para a obtenção do título de bacharel do Centro Universitário Guairacá, no Curso de Enfermagem.

COMISSÃO EXAMINADORA:

Prof^a. Dra. Marcela Maria Birolim

Centro Universitário Guairacá (UNIGUAIACÁ)

Prof. (Nome do professor com respectiva titulação)

Centro Universitário Guairacá (UNIGUAIACÁ)

Prof. (Nome do professor com respectiva titulação)

Centro Universitário Guairacá (UNIGUAIACÁ)

Guarapuava, ___ de _____ de 2022

Dedico este trabalho primeiramente a Deus, ele foi meu alicerce, meu suporte em vários momentos de escuridão, minha fé me guiou até aqui. A minha família, que permaneceu ao meu lado o tempo todo me dando todo o suporte necessário, a minha orientadora que em alguns momentos, foi além do papel de professora, sendo também amiga, Doutora Marcela Maria Birolim, com quem compartilhei dúvidas, medos e receio, a qual se dispôs pacientemente em me auxiliar.

AGRADECIMENTOS

Primeiramente, quero agradecer a Deus, pela força e coragem durante toda esta etapa de minha vida, até aqui, a mais importante. A todas as pessoas da minha família:

Minha Mãe Vera L. Luz, ao meu tio Antônio V. Luz que contribuíram na minha trajetória acadêmica universitária.

Ao meu noivo Jean Lucas Guibes, por todo incentivo e paciência durante todo o período do projeto/letivo.

Aos meus amigos e colegas, que de alguma forma se fizeram presente, sempre me ajudando e apoiando.

Agradeço também ao Centro Universitário e ao seu corpo docente por todo serviço prestado, os quais contribuíram para a minha trajetória.

Agradeço, em especial, a minha orientadora professora doutora Marcela Maria Birolim, pelo suporte prestado ao meu projeto, pelo incentivo, paciência e pelas valiosas e incontáveis horas dedicadas ao projeto, sempre com uma presença cheia de otimismo.

A todos que, direta ou indiretamente, colaboraram em algum momento na construção deste estudo

"O correr da vida embrulha tudo. A vida é assim: esquenta e esfria, aperta e daí afrouxa, sossega e depois desinquieta. O que a vida quer da gente é coragem."

Guimarães Rosa

RESUMO

O aleitamento materno exclusivo até os seis meses é de suma importância para o desenvolvimento do bebê, podendo ser prolongado até os dois anos. A amamentação é uma estratégia natural de vínculo e afeto entre o binômio. No entanto, após os seis meses, é possível fazer a introdução alimentar (IA), ofertando alimentos como complemento ao leite materno, com refeições balanceadas que visam alcançar as necessidades nutricionais da criança. Quando a IA não é realizada adequadamente pode surtir efeitos nocivos para o desenvolvimento infantil. Dessa forma, o objetivo deste estudo foi propor uma cartilha instrucional com os três principais métodos de introdução alimentar (método tradicional, Baby Led Weaning (BLW) e método participativo) buscando uma promoção de saúde e favorecer as mães, pais e cuidadores, nessa importante etapa de vida dos bebês. Foi desenvolvido um estudo metodológico em duas etapas para elaboração de material didático sobre IA. A primeira envolveu a realização de uma revisão narrativa sobre a temática e a segunda foi composta pela escrita e ilustração da cartilha. A partir do material consultado elaborou-se a cartilha com os seguintes tópicos: Aleitamento materno, Benefícios do aleitamento materno, Introdução alimentar, Introdução alimentar tradicional: gerência e supervisão dos pais, Método BLW: introdução alimentar guiada pelo bebê, Método participativo: introdução alimentar com flexibilidade (em cada um dos métodos foi colocado as respectivas vantagens e desafios), Habilidades relacionadas à alimentação, quais alimentos evitar? Por qual alimento começar? Bloqueio na percepção da saciedade, Atitudes que podem causar bloqueio na percepção da saciedade, Sinais de saciedade do bebê, Texturas, Cardápio do bebê, Engasgo e reflexo de GAG, em caso de engasgo, o que devo fazer? O que reduz o risco de engasgo e Recomendações finais. Espera-se que essa cartilha sirva de apoio e de ferramenta de promoção da saúde junto à pais e familiares de crianças menores de dois anos.

Palavras-Chaves: Crianças. Promoção da Saúde. Introdução Alimentar.

ABSTRACT

Exclusive breastfeeding up to six months is of paramount importance for the development of the baby, and can be extended up to two years. Breastfeeding is a natural bonding and affection strategy between the binomial. However, after six months, it is possible to introduce food (AI), offering food as a complement to breast milk, with balanced meals that aim to meet the nutritional needs of the child. When AI is not performed properly, it can have harmful effects on child development. Thus, the objective of this study was to propose an instructional booklet with the three main food introduction methods (traditional method, Baby Led Weaning (BLW) and participatory method) seeking to promote health and favor mothers, fathers and caregivers in this important babies' life stage. A methodological study was carried out in two stages for the elaboration of didactic material on AI. The first involved carrying out a narrative review on the subject and the second consisted of writing and illustrating the booklet. Based on the consulted material, a booklet was elaborated with the following topics: Breastfeeding, Benefits of breastfeeding, Introduction to food, Introduction to traditional food: management and supervision of parents, Method BLW: introduction of food guided by the baby, Participatory method: introduction of food with flexibility (in each of the methods the respective advantages and challenges were placed), Skills related to food, which foods to avoid? Which food to start with? Blocked perception of satiety, Attitudes that can block the perception of satiety, Baby satiety signs, Textures, Baby menu, Choking and GAG reflex, in case of choking, what should I do? Which reduces the risk of choking and Final recommendations. It is hoped that this booklet will serve as a support and health promotion tool for parents and families of children under two years of age.

Key Words: Kids. Health promotion. Food Introduction.

SUMÁRIO

1	INTRODUÇÃO.....	10
2	MÉTODOS.....	11
3	RESULTADOS	12
3.1	Apresentação da Cartilha	12
4	CONSIDERACOES FINAIS.....	43
	REFERÊNCIAS.....	44

1 INTRODUÇÃO

O leite materno é a primeira e principal fonte de nutrição dos recém-nascidos. A Organização Mundial da Saúde recomenda o aleitamento materno exclusivo (AME), até os seis meses de vida da criança. A partir dos seis meses deve ser introduzido outros alimentos, sendo que o aleitamento materno pode ter sua continuidade até aos dois anos como forma de complementação alimentar (SALUSTIANO et al., 2012; BRASIL 2015a).

As vantagens do aleitamento materno são inúmeras. Para o bebê o leite materno é importante na prevenção de infecção gastrointestinais, respiratórias e urinárias, além de protegê-lo contra alergias, ajudá-lo a ter uma melhor adaptação aos outros alimentos e futuramente preveni-lo de desenvolver problemas como diabetes e linfomas. E para a mãe, o aleitamento auxilia a ter uma involução uterina mais rápida (retorno do útero para seu tamanho original) e na diminuição da probabilidade do desenvolvimento de câncer de mama. Além disso é considerado o método mais barato e seguro de alimentação (LEVY; BÉRTOLO, 2008; FONSECA et al. 2017).

A fase considerada mais importante da vida do ser humano, de acordo com o Guia alimentar para crianças menores de dois anos proposto pelo Ministério da Saúde são os primeiros anos de vida (em especial os dois primeiros), pois nestes, que o bebê passa por uma fase mais acentuada e acelerada de crescimento, além de desenvolver várias habilidades em relação a alimentação e o seu próprio autocontrole, que serão levados consigo durante todo o seu processo de desenvolvimento até a vida adulta (ROSA; DELGADO, 2017; ALMA).

Após os seis meses de AME é considerado seguro iniciar a oferta de alimentos como forma de complemento ao leite, sendo a qualidade e quantidade de alimentos ofertados aspectos fundamentais para o adequado desenvolvimento da criança. A adequada introdução de alimentos ao lactente garante um crescimento saudável e uma menor chance de desenvolvimento de patologias futuras (OLIVEIRA; RIGOTTI; BOCCOLINI, 2017; MELO et al., 2021).

A introdução alimentar (IA), também conhecida como Alimentação Complementar é o processo gradual da oferta de alimentos como complemento ao leite materno, com refeições balanceadas que visam alcançar as necessidades nutricionais do bebê. Embora IA seja o termo mais adequado a ser utilizado nesta fase

a palavra “desmame” é muito utilizada em publicações científicas e se refere a essa fase de transição alimentar (BRASIL, 2008; MELO et al., 2021).

Muitas vezes, a maioria dos pais, em decorrência do tempo ou até mesmo de acesso, acaba optando por um alimento mais fácil como os ultra processados, alimentos que contêm alto teor de sódio, açúcar, gorduras, além de aditivos que atrapalham a digestão e absorção dos nutrientes dos bebês (BRASIL, 2019).

Nesse contexto destaca-se a importância dos profissionais de enfermagem, na orientação direta aos pais e familiares sobre a introdução alimentar e na elaboração de estratégias para difundir informações de qualidade para a sociedade. Dessa forma, o presente estudo tem como objetivo propor uma cartilha instrucional com os três principais métodos de introdução alimentar (método tradicional, Baby Led Weaning (BLW) e método participativo) buscando favorecer as mães, pais e cuidadores, nessa importante etapa de vida dos bebês.

2 MÉTODO

Trata-se de um estudo metodológico para elaboração de material didático em formato de cartilha. Polit e Back (2011) referem que esses tipos de estudo têm como finalidade o desenvolvimento, a avaliação e o aperfeiçoamento de instrumentos e de estratégias metodológicas.

O estudo foi desenvolvido entre os meses de julho a novembro de 2022 e foi constituído em duas etapas. A primeira envolveu a realização de uma revisão narrativa sobre a temática e a segunda foi composta pela escrita e ilustração da cartilha. Embora a revisão narrativa não estabeleça uma metodologia rigorosa e replicável em termos de produção científica, ela é fundamental para uma análise ampla da literatura e para a aquisição e atualização do conhecimento em determinada área de conhecimento (VOSGERAU; ROMANOWSKI, 2014).

A questão que norteou a elaboração da cartilha foi: “Quais as principais formas de introdução alimentar para crianças menores de dois anos”? Para as buscas foram consultados livros, artigos científicos e materiais do Ministério da Saúde que trouxessem informações pertinentes ao objetivo do estudo. Não foi estabelecido, a

priori, um período de buscas, mas foram dados prioridade para os materiais publicados nos últimos cinco anos para a inserção das informações na cartilha.

Após a delimitação do tema por meio da pergunta e seleção de bibliografias a elaboração da cartilha seguiu os seguintes passos: Definição de um roteiro para inserção dos conteúdos, análise de linguagem buscando clareza e objetividade e ilustração por meio da inclusão de imagens que não tivessem direitos autorais estabelecidos.

Destaca-se ainda que a validação do conteúdo da cartilha, importante etapa a ser desenvolvida em estudos metodológicos será realizada posteriormente em parceria com aluno matriculado no Mestrado Profissional em Promoção da Saúde do Centro Universitário Guaracá (UNIGUAIACÁ).

3 RESULTADOS

A seção de resultados será composta pela apresentação de uma cartilha informativa sobre Introdução Alimentar, composta pelos seguintes tópicos: Aleitamento materno, Benefícios do aleitamento materno, Introdução alimentar, Introdução alimentar tradicional: gerência e supervisão dos pais, Método BLW: introdução alimentar guiada pelo bebê, Método participativo: introdução alimentar com flexibilidade (em cada um dos métodos foi colocado as respectivas vantagens e desafios), Habilidades relacionadas à alimentação, Quais alimentos evitar? Por qual alimento começar? Bloqueio na percepção da saciedade, Atitudes que podem causar bloqueio na percepção da saciedade, Sinais de saciedade do bebê, Texturas, Cardápio do bebê, Engasgo e reflexo de GAG, em caso de engasgo, o que devo fazer? O que reduz o risco de engasgo e Recomendações finais.

3.1 Apresentação da Cartilha

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Sabe-se que a introdução alimentar é um dos caminhos mais importantes para o desenvolvimento infantil. Práticas alimentares saudáveis podem garantir a saúde e bem estar das crianças em curto e longo prazo, impedindo-as de desenvolverem doenças e problemas futuros. Além disso, destaca-se que os profissionais de enfermagem têm um papel fundamental nas ações de promoção da saúde. Sendo assim, a construção de uma cartilha instrucional traz a dimensão educativa e promotora de saúde do enfermeiro na medida em que propicia a divulgação de informações de maneira objetiva e prática, sobre a temática.

Essas informações são necessárias para viabilizar de forma tranquila a inserção alimentar de forma leve e consciente. Esse material oportuniza conhecimento sobre aspectos do estilo de vida que podem auxiliar mães, pais e familiares na importante missão de alimentarem seus filhos, nos primeiros anos de vida proporcionando-lhes nutrientes adequados para um crescimento e desenvolvimento saudáveis.

REFERÊNCIAS

BRASIL. Ministério da Saúde (MS). Secretaria da Atenção à Saúde. Coordenação da Política de Atendimento a Nutrição. **Guia Alimentar para a população brasileira: Promovendo a alimentação saudável.** Brasília, 2006.

BRASIL. Ministério da Saúde (MS). **Glossário Temático: Alimentação e Nutrição.** Normas e Manuais Técnicos, série A, primeira edição. Brasília – DF: 2008.

BRASIL. Ministério da Saúde (MS). Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Dez passos para uma alimentação saudável: guia alimentar para crianças menores de dois anos:** um guia para o profissional da saúde na atenção básica / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica. – 2 ed. – 2 reimpr. – Brasília: Ministério da Saúde, 2013.

BRASIL. Ministério da Saúde (MS). **Guia alimentar para a população Brasileira,** 2014.

BRASIL. Ministério da Saúde (MS). Saúde da criança: Aleitamento materno e alimentação complementar: **Caderno de atenção básica.** Brasília, 2015.

BRASIL. Ministério da Saúde (MS). Secretaria de Atenção Primária à Saúde. Departamento de Promoção da Saúde. **Guia alimentar para crianças brasileiras menores de dois anos.** Brasília: MS; 2019.

BRASIL. Ministério da Saúde (MS). **Glossário Temático: Alimentação e Nutrição.** Normas e Manuais Técnicos, série A, primeira edição. Brasília – DF: 2019.

FONSECA, P. C. A. et al. Determinantes da velocidade média de crescimento de crianças até seis meses de vida: um estudo de coorte. **Ciência e Saúde Coletiva**, v. 22, nº 8, p. 2713-2726, Rio de Janeiro, agosto, 2017.

LOBO, R. Comida de bebê: **uma introdução à comida de verdade**. São Paulo: Editora Senac; Editora Panelinha, 2017.

OLIVEIRA M. I. C.; RIGOTTI R. R.; BOCCOLINI C. S. Fatores associados à falta de diversidade alimentar no segundo semestre de vida. **Caderno de Saúde Coletiva**, v.25, n.1, p.:65-72. Rio de Janeiro, 2017.

PEREIRA, R.S.V; OLIVEIRA, M.I.C., ANDRADE, C.L.T; BRITO, A.S. Fatores associados ao aleitamento materno exclusivo: o papel do cuidado na atenção básica. **Cad. Saúde Pública**. v.26, n.12, 2010.

POLIT, D; BECK, C. **Fundamentos de pesquisa em enfermagem: avaliação de evidências para a prática da enfermagem**. 7. ed. Porto Alegre: Artmed, 2011.

RAMOS, K.L.G.C.; MEDEIROS, T. A.; NEUMANN, K.R.S. Impacto do método BLW (Baby-Led Weaning) na alimentação complementar dos bebês: uma revisão integrativa. **Revista Multidisciplinar do Nordeste**, vol. 1. Teófilo Otoni – MG, 2020.

RAPLEY, G.; MURKETT, T. **Baby-led weaning: o desmame guiado pelo bebê** / Gill Rapley, Tracey Murkett; traduzido por Maria Tristão Bernardes. – São Paulo: Timo, 2017.

SCHINGAGLIA RM, OLIVEIRA AC, SOUSA LM, MARTINS KA. Práticas alimentares e fatores associados à introdução precoce da alimentação complementar entre crianças menores de seis meses na região noroeste de Goiânia. **Epidemiol Serv Saúde**, 2015.

SALUSTIANO, L. P. Q. et al. Fatores associados à duração do aleitamento materno em crianças menores de seis meses. **Revista Brasileira de Ginecologia e Obstetrícia**, v. 34, nº 1, p. 28-33, Rio de Janeiro, 2012.

SILVA L. M. P.; VENÂNCIO S. I.; MARCHIONI D. M. L.; Práticas de alimentação complementar no primeiro ano de vida e fatores associados. **Revista de Nutrição**, Campinas, v.23, n. 6, p. 983-992, 2010.

SOCIEDADE BRASILEIRA DE PEDIATRIA. Alimentação do lactante ao adolescente, alimentação na escola, alimentação saudável e vínculo mãe-filho, alimentação saudável e prevenção de doenças e segurança alimentar. **Manual de orientação saudável de Nutrologia**, terceira edição – RJ, 2012.

VOSGERAU, D. S. A. R.; ROMANOWSKI, J. P. Estudos de revisão: implicações conceituais e metodológicas. **Revista de Diálogo Educacional**, v.14, n.41, p.165-189, 2014.