



Oficina com estudantes de nutrição sobre alimentação complementar saudável: relato de experiência

Workshop with nutrition students on healthy complementary feeding: experience report

Taller con estudiantes de nutrición sobre alimentación complementaria saludable:
informe de experiencia

Sandra Maria dos Santos Figueiredo¹, Flávia Pinheiro da Silva Baima¹, Cilea Maria dos Santos Ozela¹, Rejane Maria Sales Cavalcante², Elizabeth Teixeira².

RESUMO

Objetivo: Descrever uma experiência vivenciada com estudantes do curso de nutrição durante o desenvolvimento de uma oficina sobre alimentação complementar saudável (ACS). **Relato de experiência:** A oficina sobre ACS ocorreu no mês de fevereiro de 2023, com 38 estudantes do curso de nutrição de um Centro Universitário de Belém, Pará. Foi realizada como estratégia para promover conhecimento sobre a introdução da alimentação complementar para crianças a partir de seis meses de idade, com base nas recomendações do Ministério da Saúde, utilizando metodologia crítico-reflexiva, desenvolvida em cinco momentos: pré-teste; apresentação sobre alimentação complementar; preparo das refeições; leitura e discussão; avaliação e encerramento. **Considerações finais:** O profissional de nutrição possui papel importantíssimo nesta etapa de introdução alimentar e a experiência favoreceu os estudantes a terem conhecimentos para realizar com segurança a orientação nutricional para as mães ou responsáveis da criança com vistas à promoção de qualidade de vida e prevenção de doenças.

Palavras-chave: Oficina, Alimentação complementar, Nutrição.

ABSTRACT

Objective: To describe an experience lived with students of the nutrition course during the development of a workshop on healthy complementary feeding (ACS). **Experience report:** The ACS workshop took place in February 2023, with 38 students from the nutrition course at a University Center in Belém, Pará. It was carried out as a strategy to promote knowledge about the introduction of complementary foods for children from six months old, based on the recommendations of the Ministry of Health, using a critical-reflective methodology, developed in five moments: pre-test; presentation on complementary feeding; meal preparation; reading and discussion; evaluation and closure. **Final considerations:** The nutrition professional plays a very important role in this stage of food introduction and the experience favored students to have the knowledge to safely carry out nutritional guidance for the mothers or guardians of the child with a view to promoting quality of life and disease prevention.

Keywords: Workshop, Healthy complementary feeding, Nutrition.

¹ Centro Universitário do Estado do Pará (CESUPA), Belém - Pará.

² Universidade Federal do Pará (UFPA), Belém - Pará.

RESUMEN

Objetivo: Describir una experiencia vivida con estudiantes del curso de nutrición durante el desarrollo de un taller sobre alimentación complementaria saludable (ACS). **Informe de experiencia:** El taller de la ACS se llevó a cabo en febrero de 2023, con 38 alumnos del curso de nutrición en un Centro Universitario de Belém, Pará, como una estrategia para promover el conocimiento sobre la introducción de alimentos complementarios para niños a partir de los seis meses. , con base en las recomendaciones del Ministerio de Salud, utilizando una metodología crítico-reflexiva, desarrollada en cinco momentos: pre-test; presentación sobre alimentación complementaria; preparación de la comida; lectura y discusión; evaluación y cierre. **Consideraciones finales:** El profesional de la nutrición juega un papel muy importante en esta etapa de introducción de alimentos y la experiencia favoreció que los estudiantes tuvieran los conocimientos para realizar con seguridad la orientación nutricional a las madres o tutores del niño con miras a promover la calidad de vida y la enfermedad prevención

Palabras clave: Taller, Alimentación complementaria saludable, Nutrición.

INTRODUÇÃO

No Brasil, de acordo com a recomendação realizada pelo Ministério da Saúde (BRASIL, 2019) o aleitamento materno exclusivo (AME) deve ser realizado até os seis meses de vida da criança e a partir desta idade torna-se necessária a introdução da alimentação complementar, visando o fornecimento adequado de energia, macro e micronutrientes, tais como: carboidratos, proteínas, vitaminas e minerais para o crescimento e desenvolvimento infantil. É uma fase de muitas mudanças, no qual ocorre a oferta de alimentos de consistência sólida e o desmame lento e gradual que pode ser realizado após os dois anos de idade (SCARPATTO CH e FORTE GC, 2018; OLIVEIRA TL, et al., 2020).

A alimentação complementar saudável (ACS) não deve ser vista somente como a ingestão de nutrientes, mas como o início da formação de bons hábitos alimentares da criança, principalmente nos dois primeiros anos de vida, pois é uma fase considerada crítica, tendo em vista a demanda nutricional elevada, a imaturidade relativa do organismo, a maior exposição ao risco de contaminação e a extrema dependência de um cuidador que seja capaz de perceber e atender adequadamente às suas necessidades (SBP, 2012; SCARPATTO CH e FORTE GC, 2018).

Desta forma, é importante que o planejamento seja adequado para contemplar as necessidades específicas da criança, oferecendo os oito grupos alimentares respeitando as porções de acordo com a faixa etária e seguindo a orientação dos 12 passos para uma alimentação saudável (PHILIPPI ST, 2015; BRASIL, 2021). Oliveira TL (2020), relata que a partir desse momento a criança apresenta reflexos necessários para realizar a deglutição, como o reflexo lingual, mostra excitação visual aos alimentos e consegue manter a cabeça firme contribuindo para a introdução dos alimentos ofertados por colheres e copos. Para a formação dos hábitos alimentares deve ocorrer o estímulo dos sentidos oferecendo frutas, verduras e legumes para que a mesma possa pegar, cheirar e provar, sempre respeitando a individualidade (PHILIPPI ST, 2015).

Nos cursos de nutrição, os estudantes precisam saber sobre ACS para que futuramente possam orientar o familiar e/ou cuidador no sentido de promover informações adequadas que auxiliem a incentivar condutas adequadas sobre quando e como apresentar cada grupo alimentar evitando assim a introdução de algum alimento que seja impróprio para a idade, evitando possíveis reações alérgicas e intolerâncias alimentares (BRASIL, 2009; SEABRA RF, et al., 2022). Neste contexto, o uso de metodologias ativas no curso de nutrição é uma importante ferramenta para promover a incorporação do aluno no processo de ensino-aprendizagem, onde o estudante passa a ser membro ativo na construção do saber por meio de estímulos sobre o conhecimento e análise de problemas. Com isso, há o incentivo ao trabalho em conjunto e ao pensamento crítico em que o professor deixa de ser o ator principal e se torna um mediador do conhecimento (ARAÚJO JCS, 2015).

As oficinas são consideradas atividades didáticas, pois têm como finalidade a formação e, assim, buscam nos sujeitos que a realizam tarefas mentais, operacionais ou atitudinais. Desta forma, são estratégias ativas que visam incentivar a autonomia agindo como ferramenta de transformação através da instrução de novas práticas, capazes de promover aprendizagens mais completas que valorize a construção dos conhecimentos de forma participativa e questionadora tornando com isso a atividade mais prazerosa (SOUZA VA, 2016; SILVEIRA TA, 2020).

O planejamento da oficina precisa estar de acordo com pressupostos teórico-metodológicos adequados, que proporcionem ensinar e aprender associando teoria e prática, ação e reflexão e trabalho individual e coletivo. Desta forma, deve garantir a unidade entre esses polos que comumente são pensados de forma isolada e desintegrada. A prática deve ser apoiada pela teoria, de forma que os indivíduos consigam aplicar os conhecimentos teóricos e ressignificar as práticas por meio da reflexão (SILVEIRA TA, 2020).

Dessa forma, o objetivo deste estudo foi descrever uma experiência vivenciada com estudantes durante o desenvolvimento de uma oficina sobre alimentação complementar saudável.

RELATO DE EXPERIÊNCIA

A experiência foi vivenciada durante o desenvolvimento de uma oficina sobre ACS para crianças a partir dos seis meses de idade. A atividade foi desenvolvida em um Centro Universitário localizado em Belém, PA no mês de fevereiro de 2023.

Participaram da oficina 38 estudantes do Curso de Nutrição, matriculados em todos os semestres do curso. Os estudantes foram convidados por meio de informe digital e mediante inscrição no formulário Google. A atividade foi coordenada e desenvolvida por duas docentes do curso.

A oficina foi desenvolvida em cinco momentos: 1) pré-teste; 2) apresentação sobre alimentação complementar saudável; 3) preparo das refeições; 4) apresentação sobre os 12 passos para uma alimentação saudável; 5) avaliação e encerramento. Foram utilizados os seguintes materiais: computador, data show, blocos de anotações, placas verdes e vermelhas, cópia dos 12 passos para a alimentação saudável, placas de 6, 9 e 12 meses, instrumento de avaliação, utensílios para a atividade prática (pratos, facas, garfos, colheres, bandejas, pratos, *bowls*) e os alimentos.

No **primeiro momento**, foi realizado um pré-teste com seis perguntas para verificar o conhecimento prévio dos estudantes; os mesmos deveriam levantar plaquinha verde se a informação fosse verdadeira e vermelha se falsa. Baseadas no Guia Alimentar para Crianças Brasileiras Menores de 2 anos (BRASIL, 2019), as perguntas realizadas foram: “O bebê joga os alimentos no chão, já tentei de tudo e ele não come. E aí? Nunca mais ofereço o alimento para ele?”; “Bebê saudável é bebê gordinho?”; “Alimentos enlatados e industrializados fazem mal a saúde e devem ser evitados?”; “A consistência dos alimentos ajuda a desenvolver a musculatura bucal infantil?”; “A papinha liquidificada é a maneira correta de iniciar a alimentação?” e “As frutas e verduras são prioridades na alimentação complementar?”. No decorrer da atividade surgiram algumas dúvidas referentes às questões apresentadas o que ocasionou uma boa discussão em sala. Vale destacar, que alguns participantes descreveram acontecimentos pessoais com enfoque na temática, o que demonstrou interesse perante o assunto, tornando a ação descontraída e interativa.

No **segundo momento** ocorreu a apresentação sobre ACS, realizada por meio de uma aula expositiva dialogada com base nas recomendações do Ministério da Saúde (BRASIL, 2019), abordando as seguintes temáticas: aleitamento materno, conceitos sobre alimentação complementar, esquema alimentar para crianças amamentadas e não amamentadas de seis meses até um ano de idade, grupos alimentares, utensílios adequados, cuidados ao oferecer a refeição, sinais de fome e saciedade e cuidados de higiene.

No **terceiro momento** se deu o preparo das refeições e os participantes se deslocaram para o laboratório de técnica dietética da instituição, para a operacionalização da prática; foram divididos em seis grupos e cada um ficou responsável em montar duas refeições (lanche e almoço) de acordo com as faixas

etárias seis, nove ou 12 meses. Para isso, foram disponibilizadas frutas, verduras, legumes, feijão, carne, arroz e macarrão e alguns alimentos regionais como açaí, pupunha e jambu, todos devidamente higienizados e cocionados. Os estudantes foram orientados a definir os alimentos que seriam utilizados para preparar as refeições para que assim pudessem se dirigir ao balcão onde estavam os alimentos; foi estabelecido um tempo de 10 minutos para a montagem e em seguida ocorreu a apresentação como pode ser observado na **figura 1**.

Figura 1 - Quadro demonstrativo de alimentos e suas preparações adequadas para cada fase.



Fonte: Figueiredo SM, et al., 2023.

A preparação se pautou nas leis da alimentação de Escudero (1934), que expressam orientações para uma prática alimentar que garanta crescimento, desenvolvimento e manutenção ideal para o organismo de acordo com a lei da quantidade, qualidade, harmonia ou do equilíbrio e da adequação e no Guia Alimentar para Crianças Brasileiras Menores de 2 anos do Ministério da Saúde (BRASIL, 2019). Para isso foi utilizada uma colher de sopa e um prato para medir a quantidade de alimentos em cada refeição elaborada. Nesta etapa os estudantes foram estimulados a realizar uma reflexão sobre as escolhas alimentares e a inclusão de alimentos regionais na alimentação infantil.

No **quarto momento** as docentes apresentaram os 12 passos para uma alimentação saudável (BRASIL, 2021), e os discentes puderam conhecer estratégias de como aconselhar da melhor forma possível às mães e/ou cuidadores sobre alimentação infantil. Direcionado aos pais, responsáveis, educadores e profissionais que atuam com nutrição infantil, esses passos reúnem as principais recomendações sobre aleitamento, introdução à alimentação complementar e escolha de alimentos saudáveis, além de orientar sobre direitos relacionados à alimentação deste público e as habilidades culinárias.

As orientações recomendadas estão reunidas nos seguintes passos: **“Amamentar até 2 anos ou mais, oferecendo somente leite materno até 6 meses”**; **“Oferecer alimentos *in natura* ou minimamente processados, além do leite materno, a partir dos 6 meses”**; **“Oferecer água própria para o consumo em vez de sucos, refrigerantes e outras bebidas açucaradas”**; **“Oferecer a comida amassada quando a criança começar a comer outros alimentos além do leite materno”**; **“Não oferecer açúcar nem preparações ou produtos que contenham açúcar à criança até 2 anos de idade”**; **“Não oferecer alimentos**

ultraprocessados para a criança”; “Cozinhar a mesma comida para a criança e para a família”; “Zelar para que a hora da alimentação da criança seja um momento de experiência positivas, aprendizados e afeto junto da família”; “Prestar atenção aos sinais de fome e saciedade da criança e conversar com ela durante a refeição”; “Cuidar da higiene em todas as etapas da alimentação da criança e da família”; “Oferecer a criança alimentação adequada e saudável também fora de casa”; “Proteger a criança contra a publicidade de alimentos”.

Após a apresentação, foram discutidas as dúvidas que emergiram sobre o tema, especificamente a respeito de quais seriam os alimentos mais adequados para a introdução da alimentação complementar de crianças e como proceder quando o alimento é oferecido pela primeira vez e a criança recusa.

No **quinto momento** ocorreu a avaliação e o encerramento. Os discentes receberam um instrumento com escala hedônica variando de um a cinco, sendo: 1. detestei, 2. não gostei, 3. indiferente, 4. gostei e 5. adorei e um espaço para escrever sugestões. Foi realizado sorteio de um Guia Alimentar para Crianças Brasileiras Menores de 2 anos versão resumida (BRASIL, 2021), finalizando-se a oficina com os agradecimentos das docentes pela presença e participação de todos.

Após o encerramento, as docentes fizeram a leitura das respostas ao instrumento e verificaram que a maioria dos estudantes adoraram a realização da oficina, relatando que a atividade foi super dinâmica associando a prática com a teoria; que deveria acontecer mais vezes; ótima dinâmica para fixar o conteúdo; excelente modelo de apresentação do assunto e fez com que os alunos tivessem um interesse maior pelo conteúdo e possibilitou colocar em prática os conhecimentos adquiridos.

DISCUSSÃO

A realização da oficina apontou a importância de atividades que estimulem os estudantes à reflexão neste caso, sobre a ACS, com o intuito de promover saúde e qualidade de vida para as crianças a partir dos seis meses de idade, prevenindo o desenvolvimento de doenças a curto e em longo prazo. A realização da oficina apontou a importância de atividades que estimulem os estudantes à reflexão, neste caso sobre a ACS, com o intuito de promover saúde e qualidade de vida para as crianças a partir dos seis meses de idade, prevenindo o desenvolvimento de doenças a curto e em longo prazo, proporcionando uma experiência teórico-prática com a temática, auxiliando na compreensão da necessidade da introdução alimentar correta e a importância do aleitamento materno não ser interrompido, mas intercalado com a alimentação complementar.

A recomendação da introdução progressiva de outros alimentos a partir dos seis meses tem papel fundamental para assegurar o crescimento e desenvolvimento de forma adequada. A qualidade e a quantidade dos alimentos oferecidos à criança a partir dessa idade são aspectos importantes e a família deve ser orientada corretamente, visto que a infância compõe um dos ciclos da vida mais vulneráveis às deficiências nutricionais que terão impacto ao longo de toda a vida (OLIVEIRA LT, et al., 2020).

A ACS deve ser realizada gradualmente e o nutricionista precisa orientar de forma adequada as mães ou responsáveis, aconselhando sobre os alimentos a serem introduzidos de acordo com a faixa etária; respeitando o desenvolvimento e a aceitação da criança. A partir dos seis meses os alimentos devem ser oferecidos de forma amassada, aos oito meses já podem ser oferecidos picados ou em pedaços e aos doze na mesma consistência que os adultos consomem. É importante ainda considerar as condições socioeconômicas da família (ALVES M, 2019; LEANDRO CA, et al., 2022).

De acordo com o Ministério de Saúde (2018), os alimentos complementares devem respeitar a identidade cultural e alimentar das diversas regiões do país, resgatando e valorizando os alimentos regionais; ou seja, é importante que ocorra a valorização das frutas, legumes e verduras cultivadas localmente, utilizando de preferência os alimentos da safra que são nutricionalmente mais nutritivos e ficam economicamente mais acessíveis. Pode-se afirmar que não há vantagens em se iniciar a introdução de alimentos antes dos 6 meses de idade, uma vez que favorece maior risco para excesso de peso e as suas complicações ao longo da vida do indivíduo, além de alergias alimentares, desnutrição, anemia, asma e

cárie. Além dos prejuízos que são notados em curto prazo, a OMS informa que existem consequências em longo prazo, tais como, fraco desempenho escolar, produtividade diminuída e menor desenvolvimento intelectual e social. Sendo assim, os padrões alimentares inadequados têm grande impacto na saúde das crianças (LOPES WC, et al., 2018, SILVA MP e MELLO APQ, 2021, LEANDRO CA, et al., 2022).

De acordo com Melo B, et al. (2017), os profissionais de saúde e principalmente o nutricionista tem um papel fundamental na orientação quanto à alimentação da criança; entretanto, as explicações devem ser adequadas às necessidades e compreensão das mães ou cuidador e precisam considerar todas as etapas da alimentação, desde o preparo até o momento da administração, devendo ainda abordar as possíveis dificuldades como a adaptação à recusa da criança. O desafio para os estudantes e futuros profissionais da área da saúde é realizar corretamente a orientação da ACS auxiliando as mães ou responsáveis nesse processo. É preciso ressaltar a importância desse conhecimento entre os estudantes de nutrição para proporcionar e orientar futuramente uma alimentação saudável para as crianças desde a infância (AZEVEDO PTACC, et al., 2018, OLIVEIRA LT, et al., 2020).

Desta forma, atividades como oficinas tem potencial para fazer com que ocorra um aprendizado crítico-reflexivo, capazes de proporcionar aprendizagens mais completas, permitindo o intercâmbio de experiências e valorizando a construção do conhecimento de forma participativa e questionadora. De acordo com o tema abordado, a ação possibilitou esclarecer as dúvidas ao aplicar a teoria à prática,

A necessidade de incentivo à promoção da alimentação complementar saudável é parte das atribuições do profissional nutricionista, o qual deve ser protagonista na orientação do seguimento das recomendações nutricionais desta fase da vida. Desta forma, a experiência realizada consistiu como um recurso alternativo para o desenvolvimento de habilidades promotoras da aprendizagem acadêmica e contribuem para aumentar os conhecimentos dos estudantes e a autonomia frente a uma orientação profissional com segurança às mães ou responsáveis da criança com vistas à promoção de qualidade de vida e prevenção de doenças.

AGRADECIMENTOS E FINANCIAMENTO

Os autores agradecem a Coordenação do Curso de Nutrição e ao Centro Universitário do Estado do Pará (CESUPA) pela disponibilização do material e recursos necessários para a realização deste estudo e também para as Técnicas do laboratório de Técnica Dietética pelo suporte na execução da oficina.

REFERÊNCIAS

1. ANDRADE AM de e CARNAÚBA SMF de. Assistência de Enfermagem na Introdução da Alimentação Complementar. *Rev. Científ. Multidisciplinar Núcleo do Conhecimento*, 2020; 5(5): 125-37.
2. ARAÚJO JCS. Fundamentos da metodologia de ensino ativa (1890-1931). In: 37ª Reunião Nacional da ANPEd, Florianópolis, 2015
3. AZEVEDO PTACC, de, et al. Estado nutricional de crianças em amamentação exclusiva prolongada no Estado de Pernambuco. *Rev. Bras. Epidemiol*, 2019; 22: 1-12.
4. BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde Departamento de Ações Programáticas e Estratégicas. Política Nacional de Atenção à Saúde da Criança: orientações para implementação. Brasília: Ministério da Saúde, 2018.
5. BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção Primária à Saúde. Departamento de Promoção da Saúde. Guia alimentar para crianças brasileiras menores de 2 anos. Brasília: Ministério da Saúde, 2019.
6. BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção Primária à Saúde. Departamento de Promoção da Saúde. Guia alimentar para crianças brasileiras menores de 2 anos: versão resumida. Ministério da Saúde, 2021. 80p.
7. BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção Primária. Departamento de Atenção Básica. Saúde da Criança: nutrição infantil, aleitamento materno e alimentação complementar. Brasília: Ministério da Saúde; 2009.
8. ESCUDERO P. Alimentação. 2. ed. Rio de Janeiro: Scientifica, 1934.

9. LEANDRO CA, et al. Conhecimento e práticas maternas sobre alimentação complementar em crianças de zero a dois anos de idade. *Research, Society and Development*, 2022; 11(12): 1-11.
10. LOPES WC, et al. Alimentação de crianças nos primeiros dois anos de vida. *Revista Paulista de Pediatria*, 2018; 36(2): 164-170.
11. MELO KM, et al. Influência do comportamento dos pais durante a refeição e no excesso de peso na infância. *Esc Anna Nery*, 2017; 21(4): 1-6.
12. MENDES ALVES RM, et al. Consulta de puericultura: o olhar sobre a prática do enfermeiro. *Revista Interfaces*, 2019; 7(1): 187-90.
13. OLIVEIRA LT, et al. Educação em saúde para introdução da alimentação complementar da criança: relato de experiência. In: FERRARI FCCRC, et al. *A Prática Profissional no Processo de Cuidar centrado na Investigação Científica 2*. Paraná: Atena, 2020.
14. PHILIPPI ST (coord.). *Dietética: princípios para o planejamento de uma alimentação saudável*. São Paulo: Manole, 2015.
15. SCARPATTO CH e FORTE, GC. Introdução alimentar convencional versus introdução alimentar com baby-led weaning (BLW): Revisão da literatura. *Clinical & Biomedical Research*, 2018; 38(3).
16. SEABRA RF, et al. Alimentação saudável na infância: um relato de experiência. *Revista Eletrônica Acervo Saúde*, 2022; 15(3).
17. SILVA MP e MELLO APQ. Impacto da introdução alimentar precoce no estado nutricional de crianças pré escolares. *Revista Saúde & Ciência online*, 2021; 9(1): 110-129
18. SILVEIRA TA da *Oficinas didáticas interdisciplinares: teoria, prática e reflexão*. São Carlos: Pedro & João Editores, 2020. 96p.
19. SOUZA VA de. *Oficinas pedagógicas como estratégia de ensino: uma visão dos futuros professores de ciências naturais*. Universidade de Brasília: Brasília, 2016.