

Alimentação Saudável Além dos 1000 Dias

Resumo

Introdução:

É incontestável que o Brasil experimenta, nos últimos anos, uma rápida transição nutricional. O aumento da prevalência de obesidade consolida-se como agravo nutricional associado a uma alta incidência de doenças crônicas na vida adulta, como diabetes e doenças cardiovasculares (Souza, 2010). Em Petrópolis, de acordo com os relatórios 2012 do Sistema de Vigilância Alimentar e Nutricional (SISVAN), encontramos os seguintes resultados em crianças de 5 a 10 anos no indicador IMC x Idade: sobrepeso 14,94%; obesidade 6,38%; obesidade grave 5,35% (Brasil, 2013). Diante destes indicadores, o Programa de Saúde da Criança de Petrópolis (PAISC) e a Área Técnica de Alimentação e Nutrição (ATAN) criaram uma cartilha sobre alimentação saudável para crianças.

Objetivo:

Relatar a elaboração e a utilização da cartilha de alimentação infantil.

Material e Método:

A cartilha foi elaborada durante o ano 2013, por pediatras e nutricionistas da atenção básica, abrangendo a faixa etária de 6 meses a 10 anos de idade. Seu conteúdo aborda orientações aos pais sobre alimentação saudável, explicando as dúvidas mais comuns, além de receitas acessíveis, nutritivas e com aproveitamento integral dos alimentos. As ilustrações foram exclusivas e as receitas retiradas de banco gratuito da internet. O lançamento ocorreu em abril de 2014, com a confecção de 12.500 cartilhas, distribuídas nas escolas municipais do primeiro segmento e nas unidades de saúde.

Resultados:

Foram realizadas capacitações de 4 horas cada, para 130 profissionais da educação e 160 profissionais da saúde com aprofundamento sobre o conteúdo da cartilha e estratégias de sua utilização pelos pais. O tema alimentação saudável está contemplado no Programa Saúde na Escola (PSE/MS), que foi fortalecido com esta ação.

Conclusão

A alimentação saudável rompeu as barreiras da saúde sendo também trabalhada na educação, auxiliando profissionais e responsáveis a promoverem mudança de hábitos, despertando o interesse nas crianças em experimentar novos alimentos através de ilustrações e receitas inovadoras.

Responsável

MARCIA DE SÁ FORTES GULLINO DE FARIA

Autores

Coelho, C.S.; Jacques, A.D.; Olichon, B.; Lima, M.D.J.

Instituição

Secretaria Municipal de Saúde de Petrópolis