REVISTA interagir pensando a extensão

Capacitação de Pais e Responsáveis para Introdução Alimentar de Lactentes

Training Parents and Guardians for Infant Food Introduction

Eduardo Alencar Silingowschi

Graduando em Medicina pelo Centro Universitário das Faculdades Associadas de Ensino
Orcid ID: https://orcid.org/0009-0009-8281-0819
E-mail: eduardo.silingowschi@sou.fae.br

Arthur da Costa Mega

Graduando em Medicina pelo Centro Universitário das Faculdades Associadas de Ensino
Orcid ID: https://orcid.org/0009-0004-2697-0416
E-mail: arthur.mega@sou.fae.br

Lívia Zanuzzi Tabai

Graduanda em Medicina pelo Centro Universitário das Faculdades Associadas de Ensino
Orcid ID: https://orcid.org/0009-0007-5566-9229
E-mail: livia.tabai@sou.fae.br

Giovanna Vallim Jorgetto

Docente em Medicina pelo Centro Universitário das Faculdades Associadas de Ensino
Orcid ID: https://orcid.org/0000-0001-6910-4463
E-mail: giovanna.jorgetto@prof.fae.br

Claudia Camargo de Carvalho Vormittag

Docente em Medicina pelo Centro Universitário das Faculdades Associadas de Ensino
Orcid ID: https://orcid.org/0000-0002-6472-605X
E-mail: claudia.vormittag@prof.fae.br

Danielly Cristini Marini

Docente em Medicina pelo Centro Universitário das Faculdades Associadas de Ensino
Orcid ID: https://orcid.org/0000-0003-0700-7603
E-mail: danielly.marini@prof.fae.br

Recebido em: 25 de novembro de 2025. Aprovado em: 17 de março de 2025.
***Interagir: pensando a extensão**, Rio de Janeiro, n. 39, e2025008, 2025*
DOI: https://doi.org/10.12957/interag.2025.88261

Resumo

Objetivou-se capacitar pais e responsáveis sobre a introdução alimentar de lactentes e os riscos associados ao consumo de alimentos ultraprocessados, a fim de promover práticas alimentares saudáveis. Para tanto, foi utilizada a abordagem qualitativa em ações educativas na ESF Dr. Alexis Hakim, abrangendo sessões com palestras interativas, folders informativos e atividades práticas para avaliar o conhecimento dos participantes antes e após a intervenção. As atividades ocorreram entre setembro e outubro de 2024, e a amostra incluiu pais de lactentes entre 6 meses e 2 anos. Os resultados mostraram um aumento significativo no conhecimento dos pais sobre a importância de uma alimentação equilibrada, bem como uma melhor compreensão dos riscos dos alimentos processados. Os participantes passaram a identificar alimentos mais saudáveis e demonstraram interesse em aplicar o aprendizado na rotina familiar. Como conclusão destaca-se a eficácia das atividades educativas em promover conscientização sobre nutrição infantil, sendo essencial a continuidade dessas ações para prevenir problemas nutricionais e fomentar hábitos saudáveis na infância. A principal limitação foi a restrição geográfica e a pequena amostra, sugerindo a ampliação do projeto para uma análise mais representativa.
Palavras-chave: Criança; Alimentos Infantis; Educação Alimentar e Nutricional; Educação em Saúde.

Abstract

This study aimed to educate parents and guardians on the introduction of infant foods and the risks associated with consuming ultra-processed foods, to promote healthy eating practices. A qualitative approach was used in educational sessions at the ESF Dr. Alexis Hakim, involving interactive lectures, informational brochures, and practical activities to assess participants' knowledge before and after the intervention. Activities took place between September and October 2024, with a sample of parents of infants aged 6 months to 2 years. Results showed a significant increase in parents' knowledge regarding the importance of balanced nutrition and an improved understanding of the risks of processed foods. Participants became more able to identify healthier foods and expressed interest in applying what they learned to their family routines. The study concludes that educational activities effectively raised awareness on child nutrition, emphasizing the need to continue these efforts to prevent nutritional issues and encourage healthy habits in early childhood. The primary limitation was the geographic scope and small sample size, suggesting the need to expand the project for a more representative analysis.
Keywords: Child; Infant Food; Food and Nutrition Education; Health Education.

Área de extensão: Saúde Coletiva

Introdução

A desnutrição em todas as suas formas é um problema global de saúde pública, afetando milhões de pessoas e resultando em sérios danos à saúde física e mental (PAHO, 2024). Diversos distúrbios podem ser causados por uma dieta inadequada, resultando em

deficiências nutricionais que afetam o crescimento, o funcionamento do organismo e a saúde em geral, sendo importante destacar que *doenças* como diabetes, obesidade e hipertensão têm uma relação direta com os hábitos alimentares de um indivíduo (Silva; Motta; Casemiro, 2021).

Diante do aumento significativo da obesidade infantil em todo o mundo e dos problemas de saúde associados a esse fenômeno (UNICEF, 2023), entender os padrões alimentares das crianças e incentivar uma alimentação mais saudável tornou-se cada vez mais urgente. Pesquisas indicam que a exposição a muitos fatores de risco de doenças não transmissíveis começa frequentemente na infância, com consequências graves na vida adulta. Por exemplo, o sobrepeso e a obesidade infantil estão associados a um maior risco de mortalidade prematura e morbidade física na idade adulta, com impactos duradouros e graves (Sociedade Brasileira de Pediatria, 2019). Alimentos industrializados, geralmente ricos em calorias vazias, açúcares, gorduras saturadas, sódio e aditivos, fornecem poucos nutrientes em comparação aos alimentos frescos e não processados. Embora sejam convenientes e de fácil acesso, o consumo excessivo desses produtos pode resultar em carências nutricionais e em problemas de saúde prolongados (Monteiro *et al*., 2019).

O aumento no consumo de alimentos industrializados está fortemente associado ao desequilíbrio nutricional. Esses produtos, frequentemente ricos em açúcares, gorduras saturadas e sódio, contribuem para o desenvolvimento de diversas doenças crônicas. Além disso, apresentarem baixo teor de vitaminas, minerais e fibras, componentes essenciais para o bom funcionamento do organismo. Como resultado, pessoas que têm uma dieta predominantemente composta por alimentos processados correm o risco de não obter os nutrientes necessários para um desenvolvimento saudável e manutenção da saúde (Louzada *et al*., 2021). Em relação às crianças em idade pré-escolar, que corresponde ao período entre 2 e 7 anos, ocorre uma desaceleração no crescimento físico e na demanda energética em comparação com os primeiros anos de vida e a fase escolar. Durante essa fase, as crianças começam a desenvolver preferências alimentares baseadas em sabores, cores e texturas, influenciando suas escolhas alimentares no futuro. Nesse estágio, as escolhas alimentares das crianças são amplamente determinadas pelos hábitos familiares,

sendo moldadas pela observação e imitação de padrões alimentares dos pais e outras pessoas de seu convívio (Grammer, 2022).

Durante a pandemia de COVID-19, o consumo de alimentos industrializados aumentou consideravelmente (Hajipoor, 2023). Infelizmente, as crianças são um dos grupos mais vulneráveis às deficiências nutricionais decorrentes desse tipo de alimentação. Como estão em uma fase crucial de desenvolvimento, suas necessidades nutricionais são específicas e fundamentais para garantir um crescimento adequado e saudável. No entanto, o consumo elevado de alimentos processados pode levar à falta de vitaminas, minerais e outros nutrientes essenciais, expondo as crianças a riscos de doenças crônicas e comprometendo seu desenvolvimento físico e cognitivo (Monteiro *et al*., 2019).

Assim, a deficiência nutricional continua sendo uma questão de preocupação global, especialmente diante do aumento do consumo de alimentos industrializados nos últimos anos e durante a pandemia de COVID-19 (Silva; Santos; Oliveira, 2021). Entre os principais fatores que impactam a saúde das crianças em idade pré-escolar estão o consumo excessivo de alimentos ultraprocessados, ricos em açúcares, gorduras saturadas e sódio, que contribuem para obesidade, diabetes e doenças cardiovasculares. Além disso, a introdução alimentar precoce e inadequada, muitas vezes com alimentos industrializados, pode levar a deficiências nutricionais e comprometer o desenvolvimento saudável. Outro fator relevante é a insegurança alimentar, intensificada pela pandemia, que dificultou o acesso a alimentos saudáveis e afetou a qualidade da dieta infantil. Dados recentes indicam que, em 2022, 33,1 milhões de pessoas no Brasil enfrentavam fome, refletindo um aumento significativo em relação aos anos anteriores (REDE PENSSAN, 2022). Além disso, a pandemia levou ao fechamento prolongado das escolas, interrompendo programas de alimentação escolar e exacerbando a insegurança alimentar entre crianças e adolescentes (Câmara dos Deputados, 2021). Esses aspectos reforçam a importância de políticas públicas voltadas à nutrição adequada, como a implementação de programas de segurança alimentar e a garantia de acesso contínuo a refeições escolares, mesmo em situações de crise. Analisar as mudanças nos padrões alimentares e no estado nutricional dessas crianças é essencial para identificar possíveis problemas de saúde decorrentes desse cenário. Além disso, a introdução adequada de alimentos na dieta infantil é crucial para

evitar distúrbios de desenvolvimento e formação de maus hábitos alimentares (Brasil, 2021).

Diante do que foi apresentado, o presente trabalho visa promover a educação em saúde direcionada a pais e responsáveis, abordando especificamente o tema da introdução alimentar para lactantes. Esta iniciativa foi realizada em uma Unidade de Saúde situada na área de atuação, bem como em uma escola particular localizada fora desse território. O intuito é proporcionar informações adequadas e fundamentadas que auxiliem na compreensão das melhores práticas de alimentação para crianças em fase de lactância, contribuindo assim para a formação de hábitos alimentares saudáveis desde os primeiros anos de vida.

Metodologia

Este estudo adota uma abordagem qualitativa, com o objetivo de avaliar o conhecimento e promover a conscientização sobre hábitos alimentares saudáveis e o desenvolvimento infantil entre os pais e responsáveis de lactentes. A pesquisa foi realizada na Unidade de Estratégia de Saúde da Família (ESF) Dr. Alexis Hakim, localizada no município de São João da Boa Vista, São Paulo. A coleta de dados ocorreu durante os meses de setembro e outubro de 2024, sendo a população do município estimada em aproximadamente 92.535 habitantes, segundo o Censo 2022 (IBGE, 2023) e população da ESF onde se realizou o estudo de aproximadamente 12 mil pessoas.

Parceria com Instituições de Saúde

As atividades do estudo foram desenvolvidas em parceria com o Departamento de Saúde do município de São João da Boa Vista/SP, na ESF Dr. Alex Hakim. O foco foi entender o impacto dos alimentos ultraprocessados no desenvolvimento dos lactentes e oferecer suporte para a promoção de hábitos alimentares saudáveis. A interação com os profissionais de saúde foi essencial para a execução das atividades.

População e Critérios de Inclusão/Exclusão

A pesquisa envolveu a participação de 16 pais e responsáveis por lactentes com idades entre seis meses e dois anos. Os participantes foram selecionados de forma aleatória, com base nos critérios de inclusão e exclusão estabelecidos para o estudo:

Critérios de Inclusão

- Pais ou responsáveis por lactentes entre seis meses e dois anos de idade.
- Participantes residentes no município de São João da Boa Vista.
- Disponibilidade para participar de todas as etapas do estudo (preenchimento de questionários, participação nas palestras e/ou ações educativas).

Critérios de Exclusão

- Pais ou responsáveis que não assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido.
- Lactentes com condições de saúde que exigem dietas específicas ou restrições alimentares (ex.: alergias alimentares graves).
- Participantes que não puderam estar presentes em todas as fases do estudo.

Coleta de Dados

A coleta de dados ocorreu por meio da aplicação de questionários durante os encontros para as ações educativas, palestras interativas e atividades lúdicas, a fim de avaliar o conhecimento pré e pós-intervenção sobre a alimentação infantil. O questionário inicial foi aplicado para avaliar o conhecimento prévio dos participantes acerca da

alimentação de lactentes. Posteriormente, foram realizadas sessões informativas, que incluíram a montagem lúdica de pratos alimentares, utilizando imagens e alimentos simbólicos e a distribuição de um folder educativo. Por fim, foi aplicada uma palestra interativa, seguida de discussão em grupo, com enfoque no impacto dos alimentos ultraprocessados no desenvolvimento infantil. Ao final das atividades, os participantes preencheram um segundo questionário para avaliar a retenção e aplicação do conhecimento adquirido.

Características dos Locais de Estudo

ESF Dr. Alexis Hakim

A ESF Dr. Alexis Hakim, atende cerca de 12 mil pessoas, dividida em três equipes e oferece infraestrutura para a realização das atividades, devido inclusive por haver dias e horários próprios para atendimento de pediatria.

Descrição das Ações

As ações foram estruturadas em quatro etapas principais:

1. Montagem lúdica de pratos alimentares: Utilizando imagens e alimentos simbólicos para demonstrar o conceito de uma alimentação saudável para lactentes.
2. Palestras interativas com uso de slides: Sessões que promoveram a interação e discussão com os pais sobre a importância da alimentação adequada no desenvolvimento infantil.

3. Distribuição de folders educativos: Materiais com informações relevantes sobre a introdução alimentar e os riscos dos alimentos ultraprocessados, entregues aos participantes.
4. Aplicação de questionários: Avaliação dos conhecimentos dos participantes antes e após a intervenção educativa, a fim de medir a retenção e a eficácia do conteúdo apresentado.

Aspectos Éticos

Este estudo foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa da UNIFAE, sob no. CAAE 79790424400005382, vinculado a um projeto guarda-chuva. Todos os participantes assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido, em duas vias de igual teor, sendo que uma via lhes foi entregue. A identidade dos participantes foi preservada em todas as etapas, conforme as diretrizes da Resolução 466/2012 do Conselho Nacional de Saúde. Os dados coletados foram armazenados com segurança, tanto em formato físico quanto digital, com acesso restrito aos pesquisadores envolvidos.

Informamos que não há qualquer conflito de interesse, incluindo interesses políticos e/ou financeiros associados a patentes ou propriedade, provisão de materiais e/ou insumos e equipamentos utilizados no estudo pelos fabricantes.

Análise dos Dados

A análise dos dados foi conduzida de forma qualitativa e quantitativa, baseada nas respostas dos questionários aplicados antes e depois das intervenções educativas. Para a comparação dos dados e a verificação da retenção de conhecimento, foi utilizada uma análise estatística descritiva, conduzida no software Microsoft Excel, por meio do cálculo da frequência das respostas e da identificação de tendências nos questionários. Além disso, as observações feitas durante as atividades foram registradas por meio de anotações dos pesquisadores, contemplando interações, dúvidas e feedbacks dos participantes. Esses

registros complementaram as respostas dos questionários, contribuindo para uma avaliação mais abrangente do impacto das ações educativas no conhecimento e comportamento dos envolvidos.

Resultados

A execução das atividades educativas, que incluíram a apresentação de uma palestra interativa, a distribuição de um folder educativo e a aplicação de questionários pré e pós-intervenção, gerou resultados significativos no aumento do conhecimento sobre a introdução alimentar e os riscos associados ao consumo de alimentos ultraprocessados entre os pais e responsáveis de lactentes.

Abordagem com pacientes da ESF - Dr. Alex Hakim

Foi realizada uma abordagem didática com intuito de informar os responsáveis de lactentes a respeito dos benefícios de uma alimentação saudável e os malefícios que hábitos não saudáveis podem trazer para o desenvolvimento das crianças, buscando utilizar uma linguagem simplificada para facilitar a comunicação e compreensão entre os participantes abordados (Figura 1).

Palestra Interativa

A palestra interativa foi conduzida utilizando slides didáticos, os quais abordaram de maneira clara e detalhada a importância da alimentação saudável durante os primeiros anos de vida, com ênfase nos lactentes (Figura 2). A exposição destacou os riscos à saúde decorrentes do consumo de alimentos ultraprocessados, bem como a importância de uma dieta balanceada e rica em nutrientes para o desenvolvimento infantil adequado.

A abordagem interativa, que incluía momentos de perguntas e discussões, gerou um alto engajamento por parte dos participantes. Pais e responsáveis demonstraram grande interesse em compreender as melhores práticas para a alimentação infantil, além de expressarem dúvidas e preocupações relacionadas aos hábitos alimentares de seus filhos. A troca de experiências entre os presentes também enriqueceu o debate, possibilitando que compartilhassem suas dificuldades e desafios na implementação de hábitos alimentares saudáveis no ambiente familiar.

Figura 1 – Abordagem aos pacientes responsáveis por lactentes na PSF- Alexis Hakim

Fonte: Autores (2024).

Ao final da palestra, os participantes relataram maior clareza sobre os efeitos de desnutrição infantil gerada a partir de seus próprios atos, sendo elas geradas involuntariamente.

Figura 2 – Slides utilizados na palestra com os pais e responsáveis pelo lactente

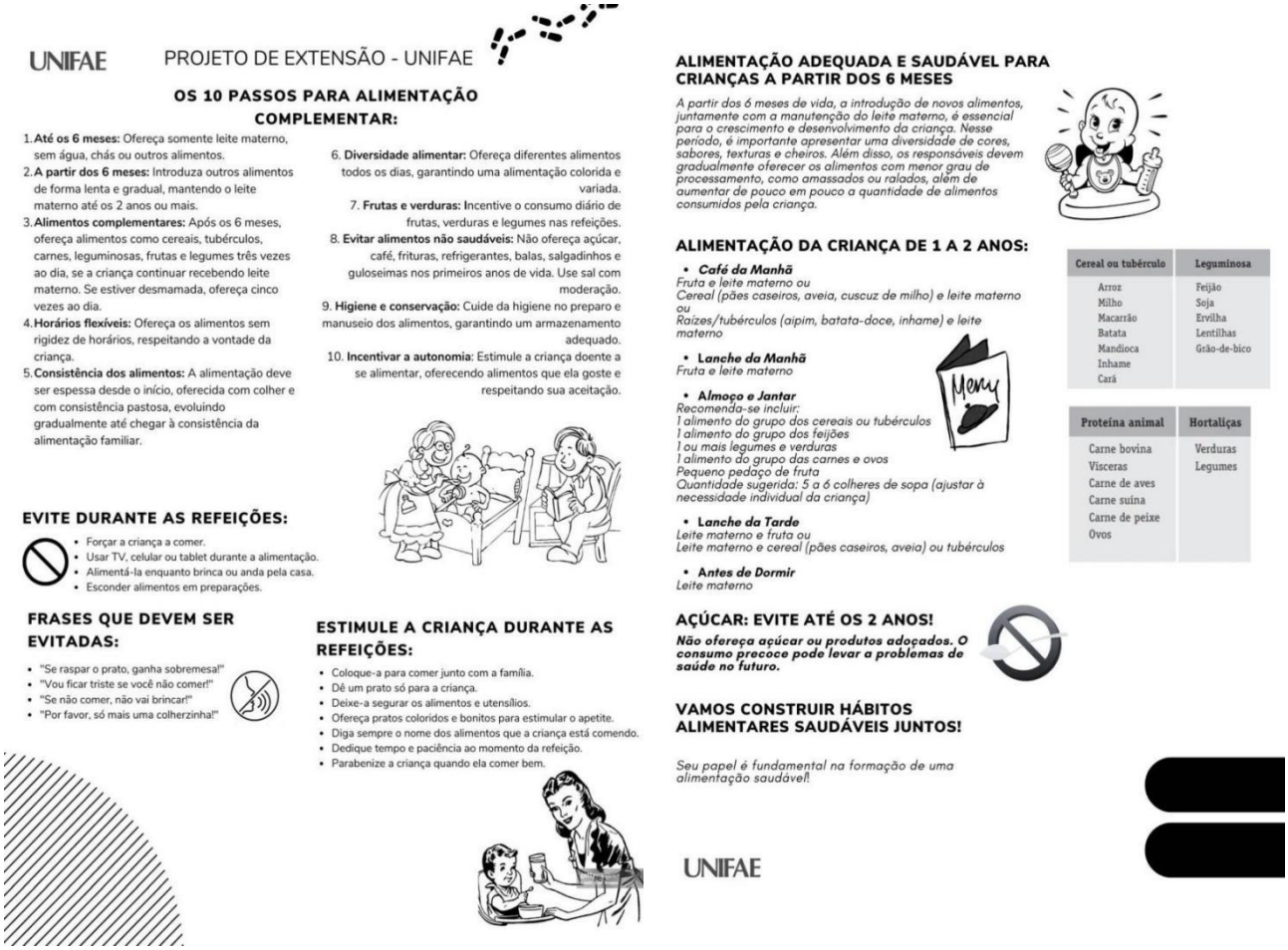
Fonte: Autores (2024).

Folder Educativo

O folder educativo (Figura 3) que foi distribuído ao final da palestra serviu como uma ferramenta de apoio para consolidar as informações apresentadas. O material, visualmente atrativo e elaborado com uma linguagem acessível, reforçou os conceitos abordados durante a palestra, com destaque para as diretrizes nutricionais recomendadas e a importância de uma introdução alimentar correta para lactentes.

Os participantes relataram que o folder foi uma fonte valiosa de consulta para a aplicação prática dos conhecimentos adquiridos, auxiliando-os a tomar decisões mais informadas sobre a alimentação de seus filhos. Muitos afirmaram que o material visual contribuiu para fixar os pontos mais importantes, facilitando a revisão e a compreensão dos temas discutidos.

Figura 3 – Folder Educativo entrega os pais ou responsáveis pelo lactante



Fonte: Autores (2024).

Questionário Pré e Pós-Intervenção

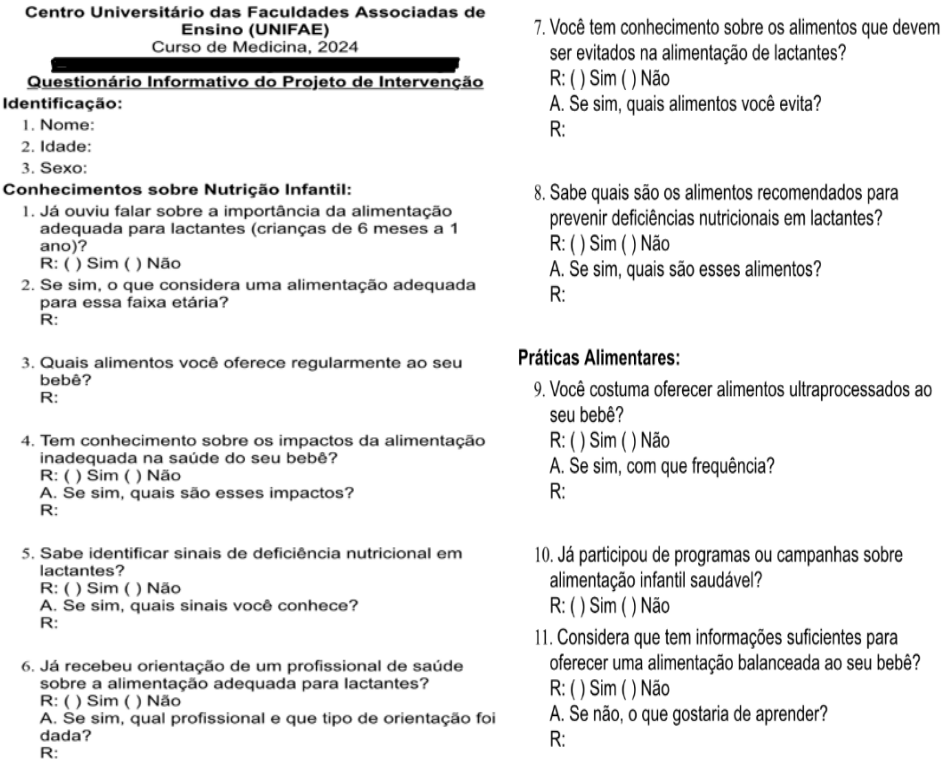
A análise dos questionários aplicados (Figuras 4 e 5) antes e após a intervenção evidenciou um aumento significativo no nível de conhecimento dos participantes sobre os

princípios da alimentação infantil e os riscos do consumo de alimentos ultraprocessados. Os dados indicaram uma evolução clara no entendimento dos pais e responsáveis sobre os impactos nutricionais das escolhas alimentares feitas para os lactentes.

No questionário pré-intervenção, grande parte dos participantes demonstrou um conhecimento limitado sobre a importância de uma dieta equilibrada, bem como sobre os malefícios associados aos alimentos processados. Muitos tinham dúvidas quanto à escolha de alimentos adequados para a introdução alimentar de seus filhos e desconheciam os riscos de certos alimentos que, apesar de comuns, podem ser prejudiciais à saúde infantil.

Após a palestra e o uso do folder educativo, os resultados do questionário pós-intervenção mostraram uma melhora substancial na identificação de alimentos saudáveis, no entendimento dos princípios da introdução alimentar e na conscientização sobre os efeitos negativos do consumo excessivo de alimentos processados. Os dados quantitativos e qualitativos indicaram que os participantes adquiriram um maior embasamento para tomar decisões alimentares mais adequadas e saudáveis para seus filhos.

Figura 4 – Questionário pré-intervenção



Centro Universitário das Faculdades Associadas de Ensino (UNIFAE)
Curso de Medicina, 2024

Questionário Informativo do Projeto de Intervenção

Identificação:

1. Nome:
2. Idade:
3. Sexo:

Conhecimentos sobre Nutrição Infantil:

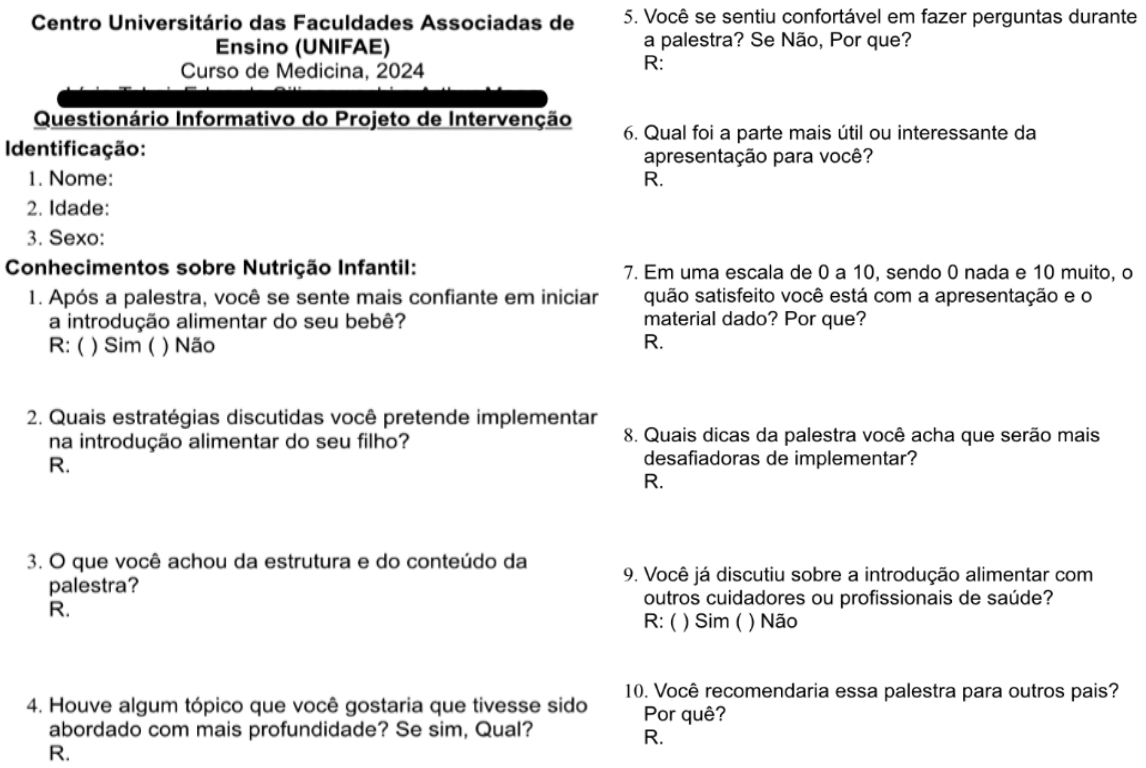
1. Já ouviu falar sobre a importância da alimentação adequada para lactantes (crianças de 6 meses a 1 ano)?
   R: ( ) Sim ( ) Não
2. Se sim, o que considera uma alimentação adequada para essa faixa etária?
   R:
3. Quais alimentos você oferece regularmente ao seu bebê?
   R:
4. Tem conhecimento sobre os impactos da alimentação inadequada na saúde do seu bebê?
   R: ( ) Sim ( ) Não
   A. Se sim, quais são esses impactos?
   R:
5. Sabe identificar sinais de deficiência nutricional em lactantes?
   R: ( ) Sim ( ) Não
   A. Se sim, quais sinais você conhece?
   R:
6. Já recebeu orientação de um profissional de saúde sobre a alimentação adequada para lactantes?
   R: ( ) Sim ( ) Não
   A. Se sim, qual profissional e que tipo de orientação foi dada?
   R:
7. Você tem conhecimento sobre os alimentos que devem ser evitados na alimentação de lactantes?
   R: ( ) Sim ( ) Não
   A. Se sim, quais alimentos você evita?
   R:
8. Sabe quais são os alimentos recomendados para prevenir deficiências nutricionais em lactantes?
   R: ( ) Sim ( ) Não
   A. Se sim, quais são esses alimentos?
   R:

Práticas Alimentares:

9. Você costuma oferecer alimentos ultraprocessados ao seu bebê?
   R: ( ) Sim ( ) Não
   A. Se sim, com que frequência?
   R:
10. Já participou de programas ou campanhas sobre alimentação infantil saudável?
    R: ( ) Sim ( ) Não
11. Considera que tem informações suficientes para oferecer uma alimentação balanceada ao seu bebê?
    R: ( ) Sim ( ) Não
    A. Se não, o que gostaria de aprender?
    R:

Fonte: Autores (2024).

Figura 5 – Questionário pós-intervenção



Centro Universitário das Faculdades Associadas de Ensino (UNIFAE)
Curso de Medicina, 2024
[redacted]
Questionário Informativo do Projeto de Intervenção

Identificação:

1. Nome:
2. Idade:
3. Sexo:

Conhecimentos sobre Nutrição Infantil:

1. Após a palestra, você se sente mais confiante em iniciar a introdução alimentar do seu bebê?
   R: ( ) Sim ( ) Não
2. Quais estratégias discutidas você pretende implementar na introdução alimentar do seu filho?
   R.
3. O que você achou da estrutura e do conteúdo da palestra?
   R.
4. Houve algum tópico que você gostaria que tivesse sido abordado com mais profundidade? Se sim, Qual?
   R.
5. Você se sentiu confortável em fazer perguntas durante a palestra? Se Não, Por que?
   R:
6. Qual foi a parte mais útil ou interessante da apresentação para você?
   R.
7. Em uma escala de 0 a 10, sendo 0 nada e 10 muito, o quão satisfeito você está com a apresentação e o material dado? Por que?
   R.
8. Quais dicas da palestra você acha que serão mais desafiadoras de implementar?
   R.
9. Você já discutiu sobre a introdução alimentar com outros cuidadores ou profissionais de saúde?
   R: ( ) Sim ( ) Não
10. Você recomendaria essa palestra para outros pais? Por quê?
    R.

Fonte: Autores (2024).

Discussão

Os resultados das ações educativas voltadas para a introdução alimentar de lactentes evidenciam um impacto significativo no aumento do conhecimento dos pais e responsáveis sobre a importância de uma alimentação saudável e os riscos associados ao consumo de alimentos ultraprocessados. A análise dos questionários aplicados antes e depois das intervenções demonstra uma evolução clara na conscientização sobre práticas alimentares mais adequadas, refletindo a eficácia das estratégias adotadas na unidade de saúde onde se realizou este estudo.

Na Unidade de Saúde Dr. Alexis Hakim, a simplificação da linguagem e a abordagem direta facilitaram a compreensão dos temas abordados, principalmente para um público com pouca familiaridade com conceitos técnicos de nutrição. Esse ambiente informal e

acessível permitiu que os participantes compreendessem melhor a relação entre uma alimentação inadequada e o surgimento de problemas de saúde na infância, como a desnutrição e a obesidade. Resultados semelhantes foram observados por Andrade e Vale (2022), que demonstraram que o uso de uma linguagem adaptada ao público-alvo aumenta a eficácia de programas educativos sobre alimentação saudável em comunidades com baixos níveis de escolaridade. Esses achados estão em consonância com a literatura, que sugere que a atenção primária à saúde é um espaço estratégico para a promoção de práticas alimentares saudáveis (Grammer, 2022).

O engajamento dos pais e responsáveis foi expressivo, com grande interesse em entender o impacto dos alimentos ultraprocessados no desenvolvimento infantil. A conscientização sobre a importância da introdução alimentar saudável, uma fase crucial para o estabelecimento de bons hábitos alimentares, foi reforçada pelas palestras e materiais educativos distribuídos. A aplicação de ferramentas visuais, como folders, contribuiu para que o conteúdo fosse facilmente acessado e consultado posteriormente, o que aumentou a retenção do conhecimento (Sociedade Brasileira de Pediatria, 2019). Além disso, Oliveira *et al*. (2019) ressaltam que as unidades de saúde são ambientes propícios para ações de educação nutricional, já que os pais, tendem a replicar em casa as informações recebidas, promovendo hábitos mais saudáveis entre as crianças.

Intervenções intersetoriais, como as conduzidas neste estudo, são fundamentais para maximizar o impacto das ações de promoção da saúde, conforme descrito por Monteiro *et al*. (2020) A literatura aponta que a colaboração entre diferentes setores sociais, como educação e saúde, favorece a adesão das famílias a práticas alimentares mais adequadas, além de potencializar a mudança de comportamento (Hajipoor, 2023).

A pontuação maior dos resultados dos questionários pós-intervenção sugere uma possível melhoria na capacidade dos pais de identificar alimentos saudáveis e compreender os riscos de uma dieta inadequada. Essa evolução aponta para uma possível adoção de práticas alimentares mais conscientes no ambiente familiar, o que pode contribuir para a prevenção de doenças relacionadas à alimentação no longo prazo (Silva; Leão, 2021). Segundo Monteiro *et al*. (2020), intervenções educativas que visam à promoção de hábitos

alimentares saudáveis têm um impacto duradouro quando associadas ao acompanhamento contínuo das famílias e ao reforço positivo das mudanças de comportamento.

Além disso, a literatura enfatiza a importância de intervenções precoces na formação de hábitos alimentares. De acordo com Goulart *et al*. (2018), a introdução alimentar é um período crítico para o desenvolvimento do paladar e a definição das preferências alimentares ao longo da vida. Portanto, ao atuar nesse momento, é possível reduzir a propensão ao consumo de alimentos ultraprocessados e aumentar a aceitação de frutas, legumes e verduras, aspectos essenciais para uma alimentação equilibrada e para a prevenção de doenças crônicas não transmissíveis (Monteiro *et al*., 2020).

Conclusão

As ações educativas voltadas à introdução alimentar de lactentes demonstraram ser eficazes em promover maior conscientização e conhecimento entre pais e responsáveis sobre a importância de uma alimentação saudável. As intervenções realizadas tanto na Unidade de Saúde Dr. Alexis Hakim quanto nas escolas revelaram-se bem-sucedidas, resultando em uma significativa melhoria no entendimento sobre nutrição infantil e nos riscos associados ao consumo de alimentos ultraprocessados.

A abordagem utilizada, que incluiu palestras interativas e a distribuição de materiais educativos, foi fundamental para garantir a participação ativa dos responsáveis e consolidar o aprendizado. O uso de uma linguagem acessível, aliado a uma metodologia prática, contribuiu para que os participantes internalizassem o conteúdo e aplicassem esse conhecimento no cotidiano familiar.

Portanto, conclui-se que programas contínuos de educação alimentar, implementados em unidades de saúde e escolas, são essenciais para combater problemas nutricionais como desnutrição e obesidade infantil. A replicação de intervenções como esta em outras localidades pode ter um impacto significativo na promoção da saúde e na prevenção de doenças, além de contribuir para a formação de hábitos alimentares saudáveis desde os primeiros anos de vida.

Contribuições individuais de cada autor na elaboração do trabalho

Cada autor contribuiu de maneira fundamental para a realização deste estudo.

Eduardo Alencar Silingowschi: Participou ativamente da concepção do projeto, incluindo o planejamento metodológico e a definição dos critérios de inclusão e exclusão dos participantes. Além disso, esteve envolvido na coleta de dados, conduzindo a aplicação dos questionários pré e pós-intervenção, bem como na organização e execução das palestras interativas.

Arthur da Costa Mega: Foi responsável pelo desenvolvimento das atividades educativas, incluindo a elaboração dos slides utilizados nas palestras e a criação dos folders informativos distribuídos aos participantes. Também atuou na análise qualitativa dos dados, interpretando as mudanças no conhecimento dos pais e responsáveis ao longo do estudo.

Lívia Zanuzzi Tabai: Estruturou os resultados e a discussão com base nos dados coletados. Além disso, realizou a revisão crítica do trabalho, garantindo o alinhamento metodológico e a coerência científica do estudo.

Giovanna Vallim Jorgetto: Participou de todas as etapas da pesquisa e realizou a revisão final do manuscrito.

Claudia Camargo de Carvalho Vormittag: Participou de todas as etapas da pesquisa e realizou a revisão final do manuscrito.

Danielly Cristini Marini: Participou de todas as etapas da pesquisa e realizou a revisão final do manuscrito.

Referências

ANDRADE, M. E. da C.; VALE, D. (org.). **Caminhos para a alimentação saudável e sustentável na escola**. Natal: IFRN, 2022. Disponível em: https://memoria.ifrn.edu.br/handle/1044/2156. Acesso em: 15 fev. 2025.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Guia alimentar para crianças brasileiras menores de 2 anos**. Brasília, DF: Ministério da Saúde, 2021. Disponível em: https://bvsms.saude.gov.br/

bvs/publicacoes/guia_alimentar_crianca_brasileira_versao_resumida.pdf. Acesso em: 25 fev. 2025.

CÂMARA DOS DEPUTADOS. Pandemia piorou alimentação de crianças e adolescentes, alertam debatedores. **Câmara dos Deputados**, Brasília, DF, 2021. Disponível em: https://www.camara.leg.br/noticias/781669-pandemia-piorou-alimentacao-de-criancas-e-adolescentes-alertam-debatedores/. Acesso em: 28 fev. 2025.

GOULART, P. A. *et al*. Efeitos de intervenções educativas sobre alimentação na infância: uma revisão sistemática. **Revista de Saúde Pública**, Santa Maria, v. 47, n. 1, 2018. Disponível em: https://doi.org/10.5902/2236583464594. Acesso em: 28 fev. 2025.

GRAMMER, A. C. *et al*. Parent-child influences on child eating self-regulation and weight in early childhood: a systematic review. **Appetite**, [*s. l.*], v. 168, p. 105733, 2022. Disponível em: https://doi.org/10.1016/j.appet.2021.105733. Acesso em: 28 fev. 2025.

HAJIPOOR, M. *et al*. Comparing food consumption during the COVID-19 pandemic: analysis of household income and expenditure survey data in Iran. **Journal of Health, Population and Nutrition**, [*s. l.*], v. 42, n. 43, 2023. Disponível em: https://doi.org/10.1186/s41043-023-00385-3. Acesso em: 25 fev. 2025.

INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA (IBGE). **Censo Brasileiro de 2022**. Rio de Janeiro: IBGE, 2023.

LOUZADA, M. L. C. *et al*. Alimentos ultraprocessados e perfil nutricional da dieta no Brasil. **Revista de Saúde Pública**, São Paulo, v. 49, p. 1-11, 2021. Disponível em: https://doi.org/10.1590/S0034-8910.2015049006132. Acesso em: 25 fev. 2025.

MONTEIRO, C. A. *et al*. Ultra-processed foods: what they are and how to identify them. **Public Health Nutrition**, v. 22, n. 5, p. 936-941, abr. 2019. Disponível em: https://doi.org/10.1017/S1368980018003762. Acesso em: 25 fev. 2025.

MONTEIRO, L. S. *et al*. Promoção de hábitos alimentares saudáveis em famílias de baixa renda: a eficácia de intervenções educativas. **Revista Brasileira de Nutrição**, [*s. l.*], 2020.

OLIVEIRA, I. dos S. A. de *et al*. Educação alimentar e nutricional em grupo: caracterização socioeconômica, consumo alimentar e estado nutricional dos participantes. **Revista Contexto & Saúde**, Ijuí, v. 21, n. 43, p. 57-73, 2021. Disponível em: https://doi.org/10.21527/2176-7114.2021.43.10791. Acesso em: 15 fev. 2025.

PAN AMERICAN HEALTH ORGANIZATION. Hunger numbers remain high for three consecutive years, as food and climate crises worsen the situation. **Pan American Health Organization**, [Washington, DC], 2024. Disponível em: https://www.paho.org/pt/noticias/24-7-2024-numeros-da-fome-permanecem-altos-por-tres-anos-consecutivos-medida-que-crises. Acesso em: 25 fev. 2025.

REDE PENSSAN. 2º Inquérito Nacional sobre Insegurança Alimentar no Contexto da Pandemia da Covid-19 no Brasil. **Rede Brasileira de Pesquisa**, [São Paulo], 2022. Disponível em: https://pesquisassan.net.br/2o-inquerito-nacional-sobre-inseguranca-alimentar-no-contexto-da-pandemia-da-covid-19-no-brasil/. Acesso em: 28 fev. 2025.

SILVA, A. C. F.; MOTTA, A. L. B.; CASEMIRO, J. P. (org.). **Alimentação e nutrição na atenção básica**: reflexões cotidianas e contribuições para práticas do cuidado. Rio de Janeiro: EdUERJ, 2021.

SILVA, J. R.; LEÃO, L. F. A importância da educação alimentar na prevenção de doenças crônicas não transmissíveis. **Revista de Educação e Saúde**, Rio de Janeiro, 2021. Disponível em: https://doi.org/10.5281/zenodo.11517185. Acesso em: 21 mar. 2025.

SILVA, M.; SANTOS, L.; OLIVEIRA, R. Impacto da pandemia de COVID-19 na deficiência nutricional e no consumo de alimentos industrializados. *In*: ENCONTRO INTERNACIONAL DE PRODUÇÃO CIENTÍFICA CESUMAR, 11., 2021, Maringá. **Anais** […]. Maringá: Unicesumar, 2021. p. 1-4. Disponível em: https://www.unicesumar.edu.br/anais-epcc-2021/wp-content/uploads/sites/236/2021/11/802.pdf. Acesso em: 25 fev. 2025.

SOCIEDADE BRASILEIRA DE PEDIATRIA. Departamento Científico de Nutrologia. **Obesidade na infância e adolescência**: Manual de Orientação. 3. ed. São Paulo: SBP, 2019. Disponível em: https://www.sbp.com.br/fileadmin/user_upload/Manual_de_Obesidade_-_3a_Ed_web_compressed.pdf. Acesso em: 20 out. 2025.

UNITED NATIONS INTERNATIONAL CHILDREN'S EMERGENCY FUND. **Mais de 4 milhões de crianças menores de 5 anos têm excesso de peso na América Latina e Caribe**. Brasília, DF: UNICEF, 2023. Disponível em: https://www.unicef.org/brazil/comunicados-de-imprensa/mais-de-4-milhoes-de-criancas-menores-de-5-anos-tem-excesso-de-peso-na-america-latina-e-caribe. Acesso em: 25 fev. 2025.