



NUTRIÇÃO

MODULO 4 CIENCIAS BIOLÓGICAS I

Curso de Enfermagem de Saúde Materno-Infantil



Competências

No final do módulo o estudante terá adquirido as seguintes competências:

- Conhece a definição dos conceitos básicos de nutrição, a importância da nutrição ao longo do ciclo da vida e os factores que influem no estado nutricional do indivíduo e dumha Comunidade.
- Conhece a problemática da nutrição e em particular da desnutrição crónica no País e no Mundo.
- Descreve os quatro grupos de alimentos, suas funções, as quantidades necessárias para o organismo e as porções diárias recomendadas de cada um para a nutrição adequada.



Competências

- Descreve o quadro clínico dos principais síndromas de malnutrição da realidade moçambicana.
- Descreve as linhas de conduta e as rotinas de tratamento em caso de malnutrição grave.
- Identifica quadros clínicos que possam interferir com a capacidade do paciente de satisfazer as necessidades nutricionais.



Competências

- Calcula as necessidades dietéticas de grupos populacionais específicos (mulheres que amamentam, lactentes, crianças, adultos, velhos, doentes).
- Demonstra habilidades na preparação de dietas hospitalares para os doentes dependendo das necessidades identificadas.
- Demonstra habilidades na preparação de fórmulas lácteas, papas e sopas para o lactente e a criança até os cinco anos de idade com base nos alimentos locais.



Competências

- Demonstra habilidades em aconselhamento nutricional sobre o aleitamento materno e alimentação complementar do lactente.
- Realiza actividades de educação nutricional aos diferentes grupos etários.
- Descreve as normas básicas de gestão dum serviço de alimentação numa Unidade Sanitária



Competências

Direito Humano à Alimentação e Nutrição Adequada

O direito humano à alimentação adequada está previsto na Declaração Universal dos Direitos Humanos:

Artigo XXV - 1. Toda pessoa tem direito a um padrão de vida capaz de assegurar a si e a sua família saúde e bem estar, inclusive alimentação, vestuário, habitação, cuidados médicos e os serviços sociais indispensáveis, o direito à segurança, em caso de desemprego, doença, invalidez, viuvez, velhice ou outros casos de perda dos meios de subsistência em circunstâncias fora de seu controle.” (ONU, 1948).



Introdução à Nutrição

Bem-estar físico

Pleno desenvolvimento mental e emocional



- Lavoisier (1770) ⇒ Processo de combustão dos alimentos e respiração celular;
- Pasteur (1857 a 1890) ⇒ Necessidade do estudo dos alimentos de uma forma mais abrangente;
- Benedict (1919) A diminuição de ingestão de alimentos acarreta modificação nos processos fisiológicos para conservar apenas a energia básica para a sobrevivência;
- **Pedro Escudero (1937)** ⇒ Um dos maiores contribuidores para o desenvolvimento dos princípios da nutrição (Leis da Alimentação).



Introdução à Nutrição

Problemática de nutrição no mundo

- Através do estudo da gastronomia mundial é possível conhecer não apenas a arte de cozinhar e o prazer de comer, mas também a sua relação com os recursos alimentares disponíveis, pois as condições naturais de vida são extremamente variadas: influência da latitude, natureza dos solos, proximidade do mar, clima, etc.
- Condicionados fortemente à disponibilidade de alimentos estão também os hábitos alimentares – disposição duradoura adquirida pela repetição frequente de um acto, uso ou costume.



Introdução à Nutrição

Esses hábitos fazem parte da cultura e do poder económico de um povo, além de serem de primordial importância para a análise do comportamento alimentar de determinado grupo populacional.

A distribuição de alimentos é bastante desigual no mundo, e afecta de forma importante os padrões de consumo de uma população.

São evidentes as diferenças na distribuição de alimentos nos países desenvolvidos e em desenvolvimento, o que deixa claro a relevância do factor político económico, assim como as diferenças dentro do próprio país.



Introdução à Nutrição

Nos países desenvolvidos há uma abastada oferta de alimentos, porém, o consumo sob o ponto de vista nutricional, nem sempre é adequado, podendo ocorrer excessos.

Ao mesmo tempo, as populações dos países em desenvolvimento convivem com a escassez de alimentos e não dispõem de recursos educativos, ambientais e até financeiros para obtenção dos mesmos, tendo como consequência a fome e/ou subnutrição.



Introdução à Nutrição

Alimentação na pré – história e idade antiga:

Desde o princípio, por milénios, vagaram os antecessores do homem, o próprio homem e seus descendentes, perscrutando a face da terra, em busca de alimento. Deixaram-nos um legado filogenético de experiências, em que se fundamentaram o cultivo de cereais e condimentos.

Os condimentos também têm sua significação na história da alimentação humana. O homem primitivo, como o actual, desejava alguma coisa além do alimento em si; foi o sabor que desenvolveu a arte de comer e a de beber.



Introdução à Nutrição

Alimentação na antiguidade clássica e idade média

A disseminação do uso de diferentes tipos de alimentos entre os continentes se deve muito ao comércio e à introdução de plantas e animais domésticos em novas áreas. Os gregos e os romanos tinham um comércio de grande porte, envolvendo plantas comestíveis, azeite de oliva e ainda importavam especiarias no Extremo Oriente em 1000 a.C..

Durante os séculos tormentosos da Idade Média, houve um aperfeiçoamento lento dos modos de produção de alimentos. A alimentação não se desenvolveu, ocorrendo, ainda, um recuo às práticas primitivas, principalmente relacionadas às épocas de penúria e fome.



Introdução à Nutrição

■ Alimentação na idade contemporânea

Até o século XX, muitas descobertas técnico-científicas importantes levaram ao progresso e também à modificação dos costumes alimentares (Abreu, 2000):

- ✓ O aparecimento de novos produtos;
- ✓ A renovação de técnicas agrícolas e industriais;
- ✓ As descobertas sobre fermentação;



Introdução à Nutrição

- ✓ A produção do vinho, da cerveja e do queijo em escala industrial e o beneficiamento do leite;
- ✓ Os avanços na genética permitiram sua aplicação no cultivo de plantas e criação de animais;
- ✓ A mecanização agrícola;
- ✓ E ainda o desenvolvimento dos processos técnicos para conservação de alimentos.



Introdução à Nutrição

Alimentação para o futuro:

Como demonstrou-se, a cada época uma região desenvolvia seu padrão alimentar em função da disponibilidade de alimentos acessíveis à população. Esses alimentos eram adaptados à culinária regional.

Actualmente, os padrões de consumo alimentar variam grandemente em diferentes partes do mundo, dependendo do grau de desenvolvimento e condições económicas e políticas para a produção.



Introdução à Nutrição

Situação nutricional em Moçambique:

A mortalidade infantil e infanto-juvenil são dois dos melhores indicadores de desenvolvimento de um país. Em Moçambique, uma criança em cada sete morre no primeiro ano de vida e uma criança em cada cinco morre antes de atingir os cinco anos. Estas taxas de mortalidade infantil e infanto-juvenil estão entre as mais elevadas do mundo e atingem níveis inaceitáveis entre as crianças das camadas mais pobres do país.



Introdução à Nutrição

As práticas inadequadas de amamentação e alimentação complementar em conjunto com uma atenção de saúde primária insuficiente explicam o aumento progressivo das taxas de desnutrição nas crianças moçambicanas consoante estas vão crescendo.

É por isso importante sublinhar que em Moçambique a desnutrição começa desde uma idade muito precoce. Com dois anos de idade estão feitos danos na saúde, no crescimento e no desenvolvimento da criança que muito difficilmente podem ser reparados.



Introdução à Nutrição

Além disso, as deficiências em micronutrientes têm consequências inaceitáveis também sobre a sobrevivência das mulheres moçambicanas, Moçambique tem uma das taxas de mortalidade materna mais elevadas do mundo.

Estima-se que nos próximos cinco anos mais de 43.000 mulheres morrerão por causas relacionadas com a gravidez. Uma das principais causas desta elevada mortalidade é a anemia.



Introdução à Nutrição

De acordo com o estudo sobre a anemia realizado em 2002, cerca de 50% das mulheres em idade fértil são anémicas e correm um risco muito maior, elevado de morte durante a gravidez.

Estima-se que em Moçambique, assim como no resto da África sub-sahariana, a anemia é a causa subjacente de 20% das mortes maternas.



Introdução à Nutrição

Alimentação: É o acto de alimentar-se. É consciente e depende de cada um. A alimentação tem suas leis:

1º Lei : da quantidade

A quantidade de alimentos deve ser suficiente para cobrir as exigências energéticas do organismo e manter em equilíbrio o seu balanço. As calorias ingeridas através dos alimentos devem ser suficientes para permitir o cumprimento das actividades de uma pessoa, bem como a manutenção da temperatura corporal. As diferentes actividades determinam as diferentes exigências calóricas.



Introdução à Nutrição

2º Lei : da qualidade

A composição do cardápio alimentar deve ser completo para fornecer ao organismo que é uma unidade indivisível todas as substâncias que o integram. O cardápio completo inclui todos os nutrientes que devem ser ingeridos diariamente.

3º Lei : da harmonia

As quantidades dos diversos nutrientes que integram a alimentação devem guardar uma relação de proporção entre si.



Introdução à Nutrição

4º Lei : da adequação

A finalidade da alimentação está subordinada à sua adequação ao organismo. Essa adequação está subordinada ao momento biológico da vida e, além disso, deve adequar-se aos hábitos individuais, à condição sócio-económico da pessoa e em relação ao seu sistema digestivo e ao órgão ou sistemas alterados por alguma enfermidade.



Introdução à Nutrição

A alimentação equilibrada deve ser:

- ✓ **Quantitativamente** suficiente,
- ✓ **Qualitativamente** completa, além de
- ✓ **Harmoniosa** em seus componentes e
- ✓ **Adequada** à sua finalidade e ao organismo a que se destina.



Nutrientes e Alimentação

Alimentos: São substâncias introduzidas no organismo visando promover o crescimento, a reparação dos tecidos, a produção de energia e o equilíbrio das diversas funções orgânicas. Estes são de origem animal, vegetal e mineral. São classificados de acordo com suas propriedades físicas e químicas e sobre sua forma de actuação no nosso organismo.





Nutrientes e Alimentação

Nutrientes:

São chamados de nutrientes os componentes dos alimentos que têm funções específicas e são fundamentais para o bom funcionamento do organismo e manutenção da saúde.

Nutrientes essenciais:

São aqueles que não são produzidos pelo nosso organismo, portanto devem ser obtidos pela alimentação. Ex: vitaminas, minerais e alguns aminoácidos.



Nutrientes e Alimentação

Pirâmide alimentar





Nutrientes e Alimentação

Os nutrientes são classificados em:

- ✓ **Macronutrientes:** (Carbohidratos, Proteínas e Lípidos);
- ✓ **Micronutrientes:** (Vitaminas e Minerais).

Micronutrientes	Macronutrientes
Consumidos em pequenas quantidades	Consumidos em grandes quantidades
Absorvidos inalterados	Degrados pela digestão
Essenciais – não são sintetizados pelo organismo	Aminoácidos essenciais e Ácidos graxos essenciais
Não fornecem energia	Fornecem energia



Nutrientes e Alimentação

Portanto, para se alimentar de forma a nutrir o organismo sem prejudicá-lo é preciso observar as leis da alimentação. As pessoas cada vez mais tomam consciência dessa atitude:

- ✓ Alimentar-se para nutrir o corpo.
- ✓ Às vezes, um alimento comporta-se como um tóxico que não tem nada de nutritivo.
- ✓ Um alimento é nutritivo quando colabora ou sustenta os processos de manutenção da vida.
- ✓ O alimento bom pode se tornar perigoso quando ingerido em excesso.



Nutrientes e Alimentação

Metabolismo

Conjunto de reacções químicas responsáveis pelos processos de síntese e degradação dos nutrientes na célula. Divide-se em Anabolismo e Catabolismo.



Nutrientes e Alimentação

Anabolismo

Síntese de compostos grandes a partir de unidades pequenas

Ex:
Aminoácidos



Proteínas

METABOLISMO

Catabolismo

Degradação de compostos grandes em unidades pequenas

Ex: Proteínas



Aminoácidos



Nutrientes e Alimentação

■ Nutrição

- ✓ É a ciência que estuda os alimentos, suas ações, integração e equilíbrio relacionado à saúde e a doença.
- ✓ É o processo pelo qual o organismo ingere, digere, absorve, transporta, utiliza e elimina as substâncias alimentares.

■ Dieta

- ✓ Relação de alimentos e preparações que alimentarão um indivíduo ou grupos de pessoas, mais utilizado para indicar alimentação com controle dietético.



Nutrientes e Alimentação

Necessidades e recomendações nutricionais

Necessidades nutricionais

São as **quantidades** de nutrientes e energia disponíveis nos alimentos que um indivíduo **deve ingerir** para satisfazer suas **necessidades fisiológicas normais e prevenir sintomas de deficiências**.

As necessidades nutricionais representam **valores fisiológicos individuais que se expressam na forma de médias para grupos semelhantes da população**.



Nutrientes e Alimentação

Recomendações nutricionais

São os níveis de ingestão de nutrientes essenciais que, com base nos conhecimentos científicos, são adequados para **cobrir as necessidades de um indivíduo saudável**.

As recomendações levam em consideração: perdas de nutrientes durante o cozimento e armazenamento dos alimentos e a variação das necessidades na população.



Nutrientes e Alimentação

Alimentação saudável

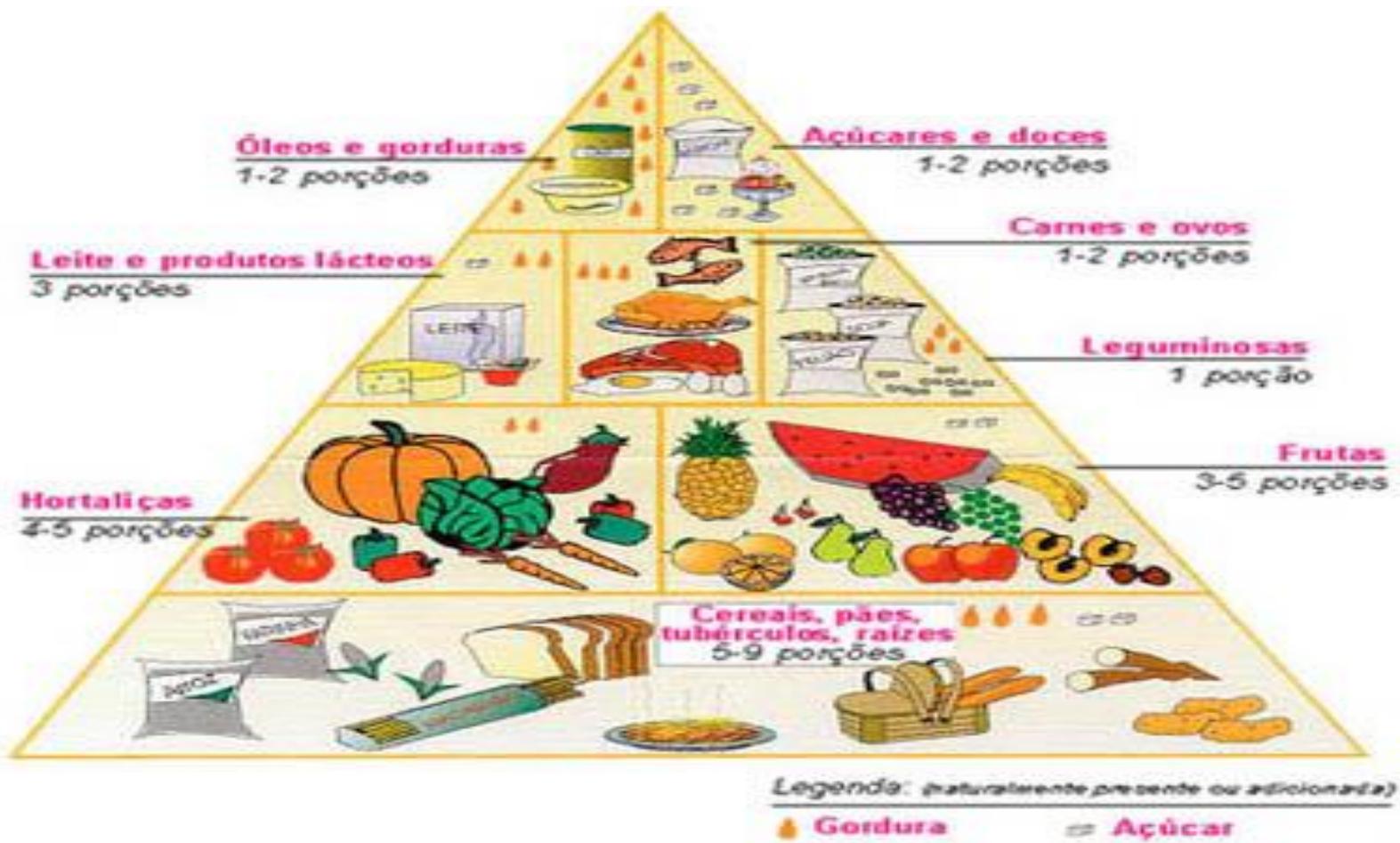
Uma alimentação saudável pode ser resumida em 3 palavras chaves: **equilíbrio, variedade e moderação.**

Diferentes populações possuem diferentes factores, como hábitos alimentares, disponibilidade de alimentos



Nutrientes e Alimentação

Pirâmide alimentar





Nutrientes e Alimentação

Base da pirâmide alimentar



Composta por alimentos fontes de energia (Cereais, Tubérculos e Raízes).

Devem ser consumidos em várias refeições, já que são os principais fornecedores de energia do organismo.

Por exemplo: Café da manhã: Cereais ou pães.
Almoço e jantar: arroz, macarrão, batata.



Nutrientes e Alimentação

5 a 9 porções

1 porção equivale a 150
Kcal

Exemplos de porção

Arroz cozido (branco ou integral) - 4 colheres (sopa)

Batata cozida - 1 1/2 unidade

Pão de forma - 2 fatias

Cereal matinal-1 xícara (chá)

Macarrão cozido - 3 1/2 colheres (sopa)



Nutrientes e Alimentação

Segundo nível



Representa os alimentos ricos em fibras, sais minerais, vitaminas e água, ou seja, **HORTALIÇAS E FRUTAS**.

GRUPO HORTALIÇAS

Devem entrar nas principais refeições, em forma de saladas, refogados ou incorporados a outros pratos.



Nutrientes e Alimentação

4 a 5 porções
1 porção equivale a 15 Kcal

Exemplos de porção

Acelga crua picada -	9 colheres (sopa)
Alface -	15 folhas
Berinjela cozida -	2 colheres (sopa)
Beterraba -	2 colheres (sopa)
Pepino -	4 colheres (sopa)
Pimentão cru -	3 colheres (sopa)
Tomate -	4 fatias



Nutrientes e Alimentação

GRUPO FRUTAS

Deve entrar na alimentação em grande variedade, e são boas opções como complementos de lanches, sobremesas e sucos.

3 a 5 porções
1 porção equivale a
35 Kcal

Exemplos de porção

Banana -	1/2 unidade
Goiaba -	1/4 unidade
Laranja pêra -	1 unidade
Maçã -	1/2 unidade
Mamão papaia -	1/3 unidade
Manga -	1/2 unidade
Melancia e melão -	1 fatia



Nutrientes e Alimentação

Terceiro nível



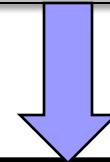
Na literatura brasileira subdivide-se este nível de acordo com qualidade protéica de cada tipo de alimento, hábitos alimentares e a contribuição de micronutrientes de cada tipo de alimento.



Nutrientes e Alimentação

Grupo leite e derivados

São a principal fonte de cálcio, responsável pelo crescimento dos ossos. Também fornecem proteínas, necessárias para o crescimento.



3 porções
1 porção equivale a 120 Kcal



Nutrientes e Alimentação

Exemplos de porção

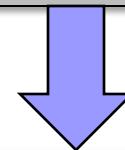
iogurte integral natural -	1 copo
Leite em pó integral -	2 colheres (sopa)
Leite semi desnatado -	1 copo (queijão)
Queijo de minas -	1 1/2 fatia
Queijo mussarela -	3 fatias
Queijo prato -	2 fatias
Requeijão -	1 1/2 colher (sopa)



Nutrientes e Alimentação

Grupo carnes e ovos

São ainda fontes de vitaminas do Complexo B, ferro, fósforo, magnésio, zinco e outros minerais. Devem ser consumidas nas refeições principais, como almoço e jantar.



1 a 2 porções
1 porção equivale a 190 Kcal



Nutrientes e Alimentação

Exemplos de porção

Bife grelhado -	1 unidade
Carne de peru -	15 fatias
Peito de frango grelhado -	1 unidade
Linguiça de porco cozida -	1 gomo
Merluza cozida -	2 filetes
Ovo mexido -	1 unidade



Nutrientes e Alimentação

Grupo das leguminosas

Este grupo fornece a maior parte da proteína da alimentação básica do brasileiro. São colocadas à parte por não possuem os mesmos valores nutritivos que as carnes e ovos.

1 porção
1 porção equivale a
55 Kcal

Exemplos de porção

Feijão cozido -	1 concha
Grão de bico cozido -	1 1/2 colher (sopa)
Lentilha cozida -	2 colheres (sopa)
Soja cozida -	1 colher de servir



Nutrientes e Alimentação

Topo da pirâmide

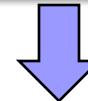


Representa alimentos ricos em **GORDURAS** e **AÇÚCARES** e por serem altamente calóricos, grandes porções ou o frequente consumo destes alimentos, inibem o apetite para alimentos mais saudáveis e podem promover a obesidade infantil



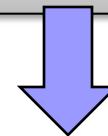
Nutrientes e Alimentação

Grupo açúcares



1 a 2 porções
1 porção equivale a 110 Kcal

Exemplos de porção



Açúcar mascavo -	1 colher (sopa)
Açúcar refinado -	1 colher (sopa)
Glucose de milho (Karo) -	2 colheres (sopa)
Mel -	2 1/2 colheres (sopa)



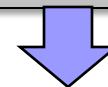
Nutrientes e Alimentação

Grupo gorduras



1 a 2 porções
1 porção equivale a 73 Kcal

Exemplos de porção

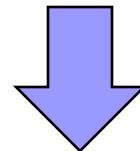


Azeite de oliva -	1 colher (sopa)
Bacon -	1/2 fatia
Manteiga -	1/2 colher (sopa)
Margarina -	1/2 colher (sopa)
Margarina light -	1 colher (sopa)



Nutrientes e Alimentação

Pirâmide alimentar funcional



Esta Pirâmide Alimentar é baseada em alimentos funcionais, ou seja, alimentos que exercem funções importantes além da nutrição, como diminuição do colesterol sanguíneo, prevenção do aparecimento de câncer, etc.



Nutrientes e Alimentação

Pirâmide alimentar funcional





Nutrientes e Alimentação

Diferenças para a pirâmide tradicional

As maiores diferenças entre esta nova proposta de pirâmide alimentar e a pirâmide alimentar adaptada seriam:

- ✓ Os cereais refinados que encontravam-se na base da pirâmide passam a estar no topo, prevalecendo a importância das fibras e outros nutrientes dos alimentos integrais;



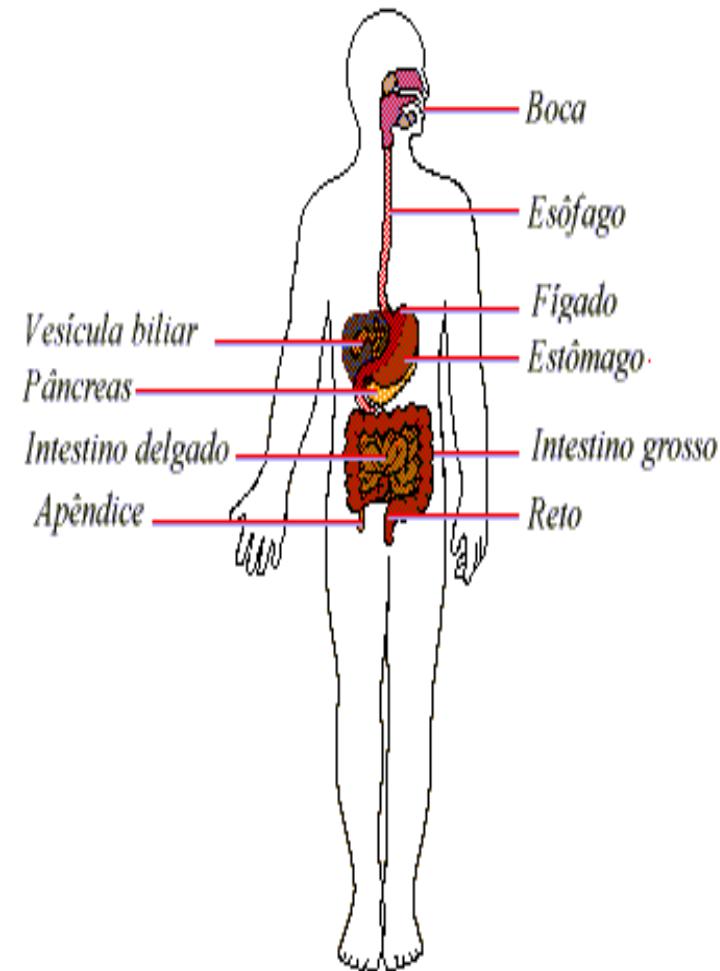
Nutrientes e Alimentação

- ✓ A carne vermelha e a manteiga estão também a fazer parte do topo da pirâmide, devido à sua composição rica em gordura saturada.



Nutrientes e Alimentação

A **digestão** é o conjunto das transformações, mecânicas e químicas que os alimentos orgânicos sofrem ao longo de um sistema digestivo, para se converterem em compostos menores hidrossolúveis e absorvíveis.



Quando o alimento é deitado à boca, com a acção mecânica dos dentes (mastigação) e da ptialina (enzima contida na saliva), (acção química sobre o amido), transforma-se em bolo alimentar.



Nutrientes e Alimentação

O bolo alimentar passa da faringe para o estômago, através dos movimentos peristálticos (tecido muscular liso) no esófago, continuando a sofrer a acção da saliva.

Ao chegar ao estômago, o bolo alimentar terá sofrido a acção mecânica dos movimentos peristálticos no esófago, e passará a sofrer a acção química do suco gástrico (que contem pepsina), transformando-se em quimo.



Nutrientes e Alimentação

O quimo segue então para a região pilórica, atravessa o duodeno onde recebe os sucos intestinais e o suco pancreático que, com a ajuda de enzimas, decompõem ainda mais a massa alimentar, transformando-a em quilo, que entra no intestino delgado.

Aqui, pelo efeito dos movimentos peristálticos do intestino, o quilo vai sendo empurrado em direcção ao intestino grosso, enquanto vai ocorrendo a absorção dos nutrientes, com a ajuda das vilosidades intestinais. A parte que não é aproveitada do quilo é, finalmente, evacuada pelo ânus sob a forma de fezes.



Nutrientes e Alimentação

Fenómenos mecânicos

- ✓ Mastigação
- ✓ Deglutição (engolir)
- ✓ Movimentos peristálticos (contracção e relaxamento da musculatura)

Fenómenos químicos

- ✓ Insalivação
- ✓ Quimificação (processo de formação do quimo)
- ✓ Quilificação (processo de formação do quilo)
- ✓ Absorção (nutrientes e água: intestino delgado; apenas água: intestino grosso)



Patologia Nutricional em Moçambique e sua abordagem

- **Avaliação do estado nutricional**
- A desnutrição a nível de população, enquanto produto de pobreza e deprivação, só pode ser eliminada a longo prazo, através de uma acção política adequada para a redução das inequalidades socio-económicas.
- A atenção primária à saúde, como internacionalmente definida em Alma-Ata é a essência de estratégias do sector saúde para a promoção da nutrição adequada. A OMS no entanto, tem chamado atenção para o fato de que, devido a sua natureza multicausal, a desnutrição é frequentemente preocupação de muitos mas a sua solução tem sido responsabilidade de poucos.



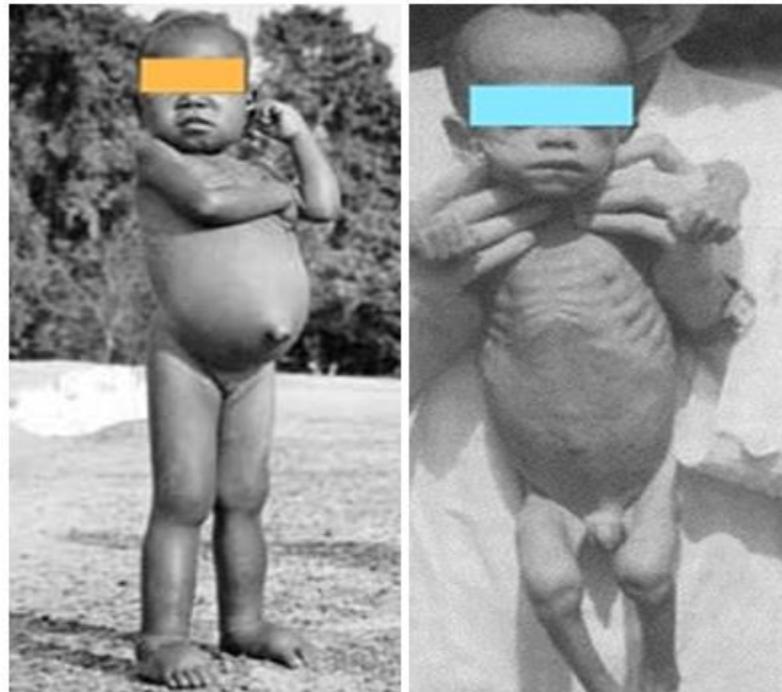
Cont.

- **Modelo causal da desnutrição**
- A desnutrição tem um efeito universal sobre os órgãos e metabolismo da criança. As alterações resultantes da doença devem ser terapeuticamente corrigidas para evitar consequências graves e desastrosas para as crianças, incluindo deficits definitivos de crescimento e desenvolvimento, e morte.
- Um modelo causal comprehensivo da desnutrição é proposto por Nóbrega e Campos. À diferença dos modelos tradicionais, neste modelo está incluído o aspecto do fraco vínculo mãe criança, como importante factor para a instalação e perpetuação da desnutrição.



Formas de Desnutrição

Desnutrição é uma das doenças que mais causa mortes no mundo. Segundo a UNICEF (1994) “é um problema chocante, tanto em escala quanto em gravidade; cúmplice secreto da pobreza que impede o crescimento físico e mental de uma em cada três crianças nos países em desenvolvimento”





Formas de Desnutrição

Em termos de conduta é importante distinguir duas formas de desnutrição:

- ✓ Desnutrição aguda (deficiência de peso/altura), associada a um episódio recente de doença infecciosa ou de uma alimentação inadequada;
- ✓ Desnutrição crónica (deficiência de altura /idade) que reflecte o passado de vida da criança com repercussão sobre o seu crescimento linear (baixa estatura). Às vezes a criança pode apresentar as duas formas de desnutrição.



Formas de Desnutrição

O indicador peso/idade não distingue as formas de desnutrição (tanto a deficiência apenas de altura, pode refletir-se no baixo peso/ idade, quanto a deficiência apenas do peso). Em caso de crianças maiores de 2 anos com deficiência de peso/idade é recomendado medir a estatura para saber se tem deficiência somente de altura/ idade ou também de peso/altura, para evitar levar a criança a um quadro de sobrepeso ou obesidade por orientação alimentar hipercalórica.



Formas de Desnutrição

A Quem Atinge?

Crianças menores de cinco anos de idade, principalmente nas famílias de baixa renda. A faixa etária com maior risco de prevalência de desnutrição, é entre 6 e 24 meses, período da transição alimentar. Criança nessa faixa etária, que tenham factores de risco para desnutrição, devem ser referidas para acompanhamento nutricional específico a fim de evitar o estado de carência nutricional.



Principais Factores de Risco





Factores Principais que Merecem Investigação

- ✓ Histórico alimentar deficiente em quantidade (densidade energética) e qualidade para suprir as necessidades nutricionais da criança;
- ✓ Não amamentação ou aleitamento materno interrompido antes da idade preconizada (exclusivo até 6 meses e complementar até 24 meses ou mais);
- ✓ Inadequação na introdução de alimentos após o desmame;
- ✓ Infecções recorrentes;
- ✓ Presença de parasitos;
- ✓ Pouco cuidado e atenção com a saúde da criança, incluindo os de higiene pessoal e de alimentos;
- ✓ Desestruturação familiar (violência doméstica; abandono, uso de drogas etc.)



Patologia Nutricional em Moçambique e sua abordagem

Importância e magnitude do problema da desnutrição carencial infantil no mundo

- A desnutrição infantil continua a ser um dos 15 problemas mais importantes de saúde pública do mundo actual, apesar dos esforços governamentais realizados e da ratificação sucessiva nos acordos internacionais (Declaração Universal dos Direitos Humanos, 1948; Pacto Internacional de Direitos Económicos e Declaração da OMS sobre “Saúde para todos no ano 2000”, 1978; e na Convenção sobre os Direitos da Criança em 1989),



Patologia Nutricional em Moçambique e sua abordagem

- A Organização Mundial da Saúde estima que a desnutrição está associada a 29% das mortes de crianças de 0-4 anos nos países em desenvolvimento. Se os efeitos potencializadores das formas leves são incluídos, esta percentagem se eleva para 56%. Cerca de 150 milhões de menores de 5 anos têm peso inferior ao normal. Mais de 20 milhões de crianças nascem com baixo peso a cada ano.



Patologia Nutricional em Moçambique e sua abordagem

Os pressupostos básicos da conduta para o sucesso na realização deste atendimento são:

- a) A identificação precisa do melhor local de tratamento para uma dada criança;
- b) O atendimento da criança e sua família por uma equipe, de preferência, interdisciplinar;
- c) Processo educativo intenso para as mães a fim de capacitá-las, de forma prática, a tratar e prevenir a desnutrição a nível domiciliar;



Patologia Nutricional em Moçambique e sua abordagem

- d) O envolvimento de elementos da comunidade treinados para dar o suporte adequado à mãe no domicílio, tais como Agentes de Saúde, visitadores domiciliares, profissionais do Programa de Saúde da Família, e voluntários da comunidade. Todos estes podem ser capacitados, de acordo com a especificidade de sua actuação, em todos os aspectos do atendimento multidisciplinar do desnutrido;
- e) A identificação precisa das crianças que não podem ser tratadas a nível ambulatório e na comunidade e seu encaminhamento imediato para tratamento nos níveis de referência de maior complexidade.



Patologia Nutricional em Moçambique e sua abordagem

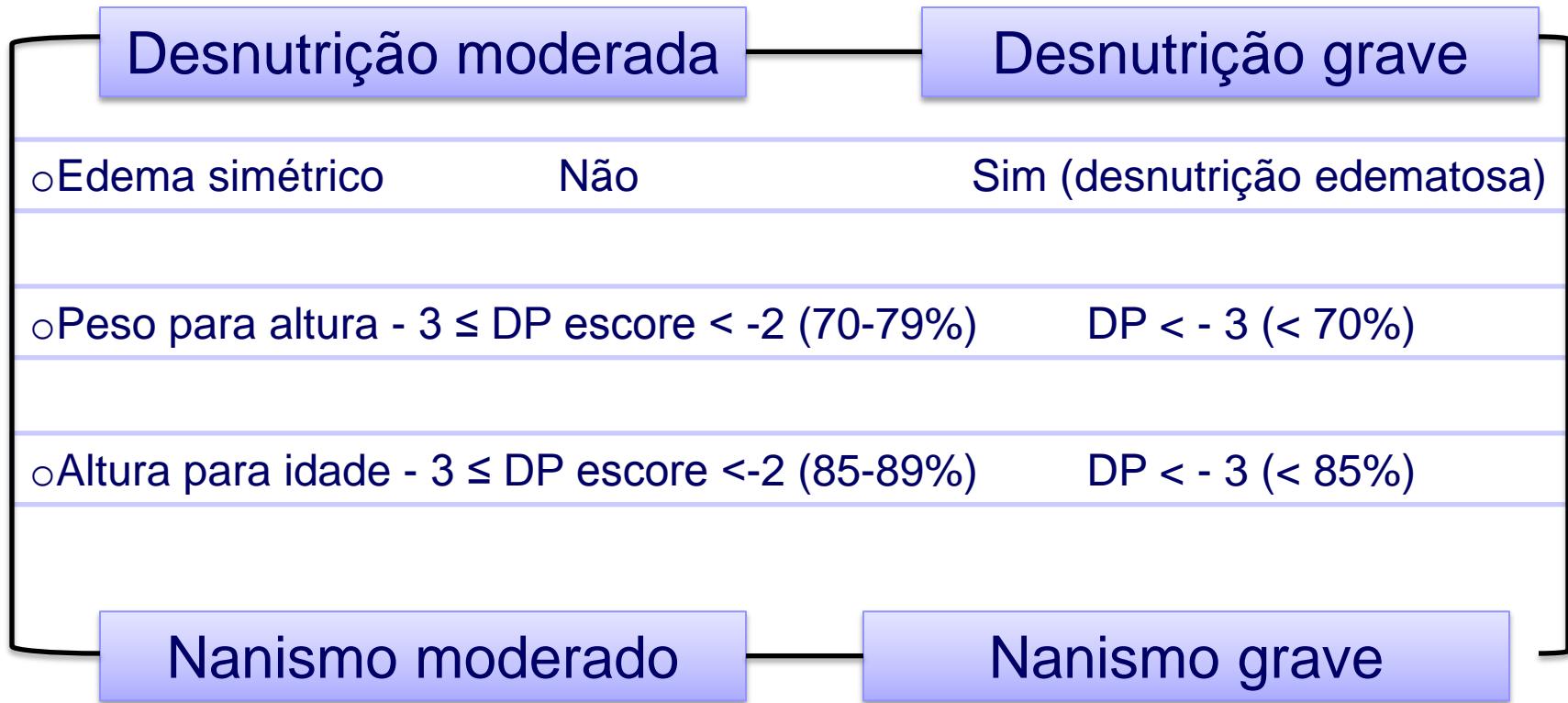
Classificação do estado nutricional e critérios de internamento:

- Desnutrição grave é definida nesta pauta como sendo emagrecimento acentuado (menos de 70% do indicador peso/estatura ou escore z de peso/estatura $< - 3$ DP) com ou sem presença de edema.
- Um resumo da avaliação de estado nutricional de acordo com os indicadores peso para a estatura ou estatura para a idade, e edema pode ser visto na tabela que se segue.



Patologia Nutricional em Moçambique e sua abordagem

CLASSIFICAÇÃO DA DESNUTRIÇÃO





Patologia Nutricional em Moçambique e sua abordagem

- O diagnóstico será obtido pela análise dos dados acima referidos, sendo os diagnósticos chave:
 - Emagrecimento acentuado visível (menos de 70% do peso para a altura ou comprimento)
 - Edema (kwashiorkor ou kwashiorkor marasmático)



Patologia Nutricional em Moçambique e sua abordagem

- **Apoio nutricional a bebés e crianças pequenas (0 a 24 meses) nascidos de mães HIV-Positivas**
- Os bebés devem ser exclusivamente amamentados durante os primeiros 6 meses de vida para atingirem um crescimento, desenvolvimento e saúde ideais.
- Depois dos seis meses, os bebés devem receber alimentos complementares nutricionalmente adequados e seguras, ao mesmo tempo que prossegue a amamentação até aos 24 meses ou mais. Isto inclui leite materno ou outro de origem animal, com quantidades adequadas de energia e alimentos complementares ricos em micronutrientes.



Patologia Nutricional em Moçambique e sua abordagem

Alimentação infantil e HIV:

- Em áreas onde o HIV constitui um problema de saúde pública, todas as mulheres e os seus parceiros devem ser encorajados a conhecer o seu estatuto de HIV.
- A opção mais apropriada de alimentação infantil para uma mãe HIV-Positivas depende das suas circunstâncias individuais, entre as quais o seu estado de saúde, situação local, serviços de saúde e disponibilidade de aconselhamento e apoio.



Patologia Nutricional em Moçambique e sua abordagem

- Recomenda-se a amamentação exclusiva para mulheres HIV-Positivas durante os primeiros 6 meses de vida do bebé, salvo se a alimentação substituta for **aceitável, viável, acessível, sustentável e segura (AVASS)** para elas e para os seus bebés antes dessa altura. Caso a alimentação substituta seja AVASS, recomenda-se que as mulheres HIV- Positivas evitem qualquer forma de amamentação.



Patologia Nutricional em Moçambique e sua abordagem

- Aos 6 meses, se a alimentação substituta não for ainda AVASS, recomenda-se a continuação da amamentação com alimentos complementares adicionais, enquanto a mãe e o bebé continuam a ser regularmente avaliados. Toda a amamentação deve parar assim que se puder fornecer uma dieta nutricionalmente adequada e segura sem leite materno.



Patologia Nutricional em Moçambique e sua abordagem

- Qualquer que seja a decisão sobre alimentação, os serviços de saúde deve fazer um acompanhamento de todas as crianças expostas a HIV e continuar a oferecer aconselhamento e apoio em termos de alimentação infantil, particularmente em alturas cruciais quando as decisões sobre alimentação podem ser reconsideradas, como por exemplo na altura do diagnóstico infantil precoce e aos 6 meses de idade.



Patologia Nutricional em Moçambique e sua abordagem

- Os governos e outras partes intervenientes devem revitalizar a protecção e promoção da amamentação bem como o apoio a essa prática entre a população em geral. Devem também apoiar activamente mães HIV-Positivas que optem pela amamentação exclusiva, e tomar medidas para tornar a alimentação substituta mais segura para mulheres HIV positivas que escolham essa opção.



Patologia Nutricional em Moçambique e sua abordagem

- Os programas nacionais devem proporcionar a todos os bebés expostos ao HIV e suas mães um pacote de intervenções de sobrevivência infantil e saúde reprodutiva (OMS, 2005b e OMS, 2006b), com ligações efectivas com serviços de prevenção, tratamento e prestação de cuidados relativos ao HIV. Além disso, os serviços de saúde devem fazer esforços especiais para apoiar a prevenção primária para mulheres cujos resultados foram negativos nos testes realizados em situações pré-natais e de parto.



Patologia Nutricional em Moçambique e sua abordagem

- Os governos e doadores devem aumentar bastante o seu compromisso em relação a e os recursos para a implementação da Estratégia Global para Alimentação Infantil e de Crianças Pequenas, da OMS/UNICEF (2003), e do Quadro sobre HIV e Alimentação Infantil para Acção Prioritária, da OMS (2003b), a fim de prevenir efectivamente infecções com HIV pós nascimento, melhorar a sobrevivência livre de HIV e atingir metas relevantes da UNGASS



Patologia Nutricional em Moçambique e sua abordagem

- **Breve Definição de AVASS: Aceitável, Viável, Acessível, Sustentável e Segura**
- **ACEITÁVEL:** A mãe/responsável pelos cuidados da criança, não vê nenhum obstáculo à escolha de alimentação substituta por razões culturais ou sociais, ou por medo de estigmatização ou discriminação.
- **VIÀVEL:** A mãe/ responsável pelos cuidados da criança tem tempo adequado, conhecimentos, capacidades, recursos e apoio para preparar correctamente os substitutos do leite materno e alimentar o bebé 8-12 vezes em 24 horas.



Patologia Nutricional em Moçambique e sua abordagem

- **ACESSÍVEL:** A mãe/ responsável pelos cuidados da criança, com apoio disponível, pode pagar os custos associados à compra, preparação, armazenamento e uso de alimentos substitutos sem comprometer a saúde e nutrição da família. Isto inclui o custo de alimentos substitutos, combustível, água, armazenamento, etc.

- **SUSTENTÁVEL:** Disponibilidade de um fornecimento contínuo, ininterrupto, conjuntamente com um sistema de distribuição fiável de todos os ingredientes e produtos necessários para fazer, com segurança, uma alimentação substituta durante, pelo menos, um ano.



Patologia Nutricional em Moçambique e sua abordagem

- **SEGURA:** Os alimentos substitutos são correctos e higienicamente armazenados, preparados e dados com mãos, chávenas e outros utensílios limpos. O bebé tem acesso a cuidados de saúde de boa qualidade a fim de minimizar o risco de maior morbilidade, desnutrição e mortalidade que ocorre em bebés não amamentados.



Patologia Nutricional em Moçambique e sua abordagem

Alimentação substituta

- Uma mãe que esteja a dar alimentação substituta deve usar exclusivamente alimentação substituta.
- O leite em pó comercial requer uma série de condições para que a substituição seja AVASS, incluindo água potável, combustível e utensílios, bem como capacidades e tempo para o preparar de forma correcta e higiénica.



Dietoterapia

- Nutrição clínica é a área da nutrição pela qual são tratadas as diversas doenças que acometem o ser humano, através da alimentação. A Nutrição clínica actua também prevenindo o aparecimento de doenças através de uma alimentação saudável e de forma terapêutica no controle de doenças crónicas.
- O atendimento de nutrição clínica é realizado pelo profissional nutricionista a nível ambulatório (consultórios particulares ou públicos, clínicas, asilos, creches) ou hospitalar (enfermarias, bancos de leite humano, lactários).



Dietoterapia

- A Nutrição Clínica divide-se em algumas áreas tais como: Nutrição Materno-Infantil, Nutrição enteral e parental, Nutrição em Geriatria, Nutrição em Banco de Leite humano, Nutrição em Lactário e Nutrição no pré e pós-operatório.
- Diversas são as doenças que necessitam de acompanhamento nutricional rigoroso para evolução e melhora do quadro. Dentre elas podemos destacar: obesidade, desnutrição, diabetes mellitus, dislipidemias (hipercolesterolemia e hipertrigliceridemia), fenilcetonúria, cirrose hepática, hiperuricemia (gota), insuficiência renal aguda e crônica, hipertensão arterial, cardiopatias e obstipação, dentre outras.



Dietoterapia

- Os grandes traumas como queimaduras e cirurgias também precisam de atenção nutricional, uma vez que, estes pacientes correm o grande risco de apresentarem desnutrição.
- **Dietoterapia** (tratamento através dos alimentos) é a ferramenta usada pelo nutricionista para a recuperação dos doentes. A dieta hospitalar do paciente é prescrita pelo médico. Para cada doente existe uma prescrição dietoterápica específica, cabe ao nutricionista fazer a selecção dos alimentos pois, este é o único profissional apto para isso.



Conceito

- **Dietoterapia:** É a parte da ciência da nutrição que se dedica às dietas específicas para cada doença. O cuidado nutricional é o processo de ir ao encontro das diferentes necessidades nutricionais de uma pessoa e isto, vai depender do tipo de doença que ataca o indivíduo. Para uma pessoa saudável, o cuidado nutricional pode significar apenas a avaliação nutricional de rotina.



Conceito

- Alguns itens são considerados na hora em que se faz uma dieta para um paciente doente:
 - a) A dieta deve desviar-se do normal o mínimo possível;
 - b) A dieta deverá suprir as necessidades de nutrientes essenciais;
 - c) Hábitos e preferências alimentares, seu poder de compra, práticas religiosas;
 - d) Estado Nutricional etc.



Tipos de dietas

Existem vários tipos de dietas terapêuticas que serão adoptadas de acordo com a enfermidade do paciente, que são:

■ **Dieta Hiposódica:** Dieta pobre no electrólito/mineral Sódio (Na), presente em todos os alimentos, maior quantidade em especial no Cloreto de Sódio (NaCl), o tradicional sal de cozinha. É indicada para pacientes hipertensos, cardiopatas, com retenção de líquidos (edemas), dentre outros.



Tipos de dietas

- **Dieta Hipercalórica:** Dieta rica em energia, que tem o objectivo de prevenir e tratar principalmente a desnutrição.
- **Dieta Hiperproteica:** Dieta rica em proteínas, usada também nos casos de desnutrição, oferecendo principalmente proteínas de alto valor biológico como a albumina, também é administrada em pacientes traumatizados como os queimados, para o desenvolvimento hiperplasia de novas células, principalmente para reconstituição do tecido lesionado.



Tipos de dietas

- **Dieta Hipoproteíca:** Dieta pobre em proteínas, indicada para pacientes que com ingestão controlada de proteínas, como os portadores de insuficiência renal, cirrose hepática.
- **Dieta Hipoglicidica:** Dieta pobre em glicídios (carbohidratos ou açúcares), que tem como principal objectivo diminuir a quantidade destes, sem contudo diminuir necessariamente as calorias, um exemplo é a dieta para o diabético, que é pobre em glicídicos simples, em destaque a sacarose, o tradicional açúcar de mesa.



Tipos de dietas

- **Dieta Hipolipídica:** Dieta pobre em gorduras, principalmente saturadas, indicada para pacientes com hipercolesterolemia e obesos.
- **Dieta Hiperlipídica:** Dieta com uma boa quantidade de gorduras, principalmente de Triglicerídeos de Cadeia média (TCMs), geralmente indicada para tratamento de desnutrição grave. Nem sempre pode ser associada a hipercalórica, pois, pode ser ajustada de acordo com as necessidades do paciente, enfocando apenas a maior oferta de gorduras de boa qualidade.



Tipos de dietas

- **Dieta Normal:** Comumente associada a dieta terapêutica livre, trata-se de uma refeição normal, indicada para pacientes sem indicações dietoterápicas específicas.
- **Dieta Branda:** Nesta dieta encontramos alimentos mais cozidos, fibras abrandadas por cozedura ou subdivisão; de consistência mais mole, normal em calorias e nutrientes; moderada em resíduos; fácil de se mastigar, deglutar e também digerir. Indicada para pacientes com enfermidades leves e usada como transição para dieta livre.



Tipos de dietas

- **Dieta Pastosa:** Indicada geralmente para pacientes com disfagia, dificuldades de mastigação (ausência de dentes ou problemas motores), alterações gastrintestinais ou outras manifestações clínicas como pós-cirurgia. É composta por alimentos bem macios, bem cozidos, em forma de puré e papas.



Tipos de dietas

- **Dieta Líquida:** Tem o objectivo de serem facilmente deglutidas e digeridas e indicada também para problemas na mastigação, usada normalmente no pré e pós-operatório, à temperatura corporal, com o mesmo objectivo da anterior, trata-se de uma dieta que deve ser complementada nutricionalmente para atingir satisfação, pois, é pobre por exemplo em fibras, pode ser usada para atender pacientes com diabetes, doença renal ou outros distúrbios.



Tipos de dietas

- **Dieta Líquida Restrita:** À base de chá, água, caldo coado de legumes, é comumente ministrada nas primeiras horas do pós-operatório, nas infecções agudas e para início de hidratação.

As dietas terapêuticas podem ser usadas de forma isolada ou mista, dependendo do objectivo da terapia. Exemplo: Paciente diabético, hipertenso, com disfagia:



Tipos de dietas

Dieta hipoglicidica simples, hiposódica e pastosa.

- A nutrição pode ser feita por via oral, ou seja, pela maneira natural do processo de alimentação, ou por um modo especial. No modo especial temos a **nutrição entérica** e a **nutrição parentérica**.
- **Nutrição entérica:** Ocorre quando o alimento é colocado directamente em uma área do tubo digestivo geralmente o estômago ou o jejuno através de sondas que podem entrar pela narina ou boca ou por um orifício feito por cirurgia directamente no abdómen do paciente.
- **Nutrição parenteral:** É a que é feita quando o paciente é alimentado com preparados para administração directamente na veia, não passando pelo tubo digestivo.



Tipos de dietas

- A boa nutrição depende de uma dieta regular e equilibrada - ou seja, é preciso fornecer às células do corpo não só a quantidade como também a variedade adequada de substâncias importantes para seu bom funcionamento.
- Os guias alimentares mais conhecidos são as pirâmides alimentares.



Pirâmide alimentar





Alimentação na gravidez

- A gestação é um período no qual a mulher passa por intensa transformações emocionais, psicológicas e fisiológicas e, por isso necessita de uma atenção especial tanto dos familiares como dos profissionais de saúde. Toda a gestante deve receber assistência pré-natal adequada e de qualidade de preferência desde o princípio da gravidez, pois essa estratégia permite uma identificação precoce de intercorrências ou factores de risco e o devido acompanhamento.



Alimentação na gravidez

- **Deve comer uma variedade de alimentos de modo a conseguir obter todos os nutrientes que precisa:**
 - ✓ As doses recomendadas incluem 6-11 porções de pão e cereais;
 - ✓ 2-4 porções de frutas;
 - ✓ 4 ou mais porções de legumes;
 - ✓ 4 porções de lacticínios;
 - ✓ 3 porções de fontes proteicas (carne, aves, peixe, ovos);
 - ✓ Consuma doces e gorduras de forma moderada;
 - ✓ Escolha alimentos enriquecidos em fibras, como pão, cereais, massas, arroz, fruta e legumes.



Alimentação na gravidez

- ✓ Assegure-se que obtém vitaminas e minerais suficientes na sua dieta diária. Os suplementos vitamínicos pré-natais são uma excelente ajuda e deve tomá-los através de receita médica;
- ✓ Coma e beba pelo menos 4 porções de produtos lácteos e enriquecidos em cálcio por dia, como forma de conseguir 1000-1300 mg de cálcio durante a gravidez;
- ✓ Coma cerca de 3 porções de alimentos ricos em ferro, de forma a obter 27 mg de ferro diariamente.



Alimentação na gravidez

- Escolha, pelo menos, uma boa fonte de vitamina C por dia, como laranjas, toranjas, morangos, papaia, bróculos, couve-flor, tomates ou pimentos. As mulheres grávidas necessitam de pelo menos 70 mg de vitamina C por dia para uma alimentação saudável.
- Escolha uma boa fonte de ácido fólico por dia, como legumes de cor verde, bovinos e leguminosas (feijão, ervilhas, etc). Todas as mulheres grávidas precisam de 0.4 mg de ácido fólico por dia para ajudar a prevenir defeitos e malformações como a espinha bífida.



Alimentação na gravidez

- Escolha pelo menos uma boa fonte de Vitamina A em dias alternados. As fontes de vitamina A são cenouras, abóboras, batata doce, espinafres, beterraba e melão;
- Consumir 2l de água por dia;
- Evitar o consumo excessivo de alimentos salgados, gordurosos e com muito açúcar;
- Atenção: uma ingestão excessiva de vitamina A ($>10,000$ IU/dia) pode estar associada a malformações do feto.



Alimentação e nutrição infantil dos 0 a 5 anos

Alimentação na Infância

- Somente o leite materno, nos primeiros seis meses de vida, é suficiente para garantir uma alimentação completa. A partir dessa idade é preciso diversificar os alimentos, fornecendo todos os nutrientes que serão utilizados no metabolismo alimentar, já que não existe um alimento que contenha todos os nutrientes necessários ao funcionamento do organismo.
- Além da manutenção das funções vitais, o organismo da criança precisa de nutrientes para o crescimento, desenvolvimento do sistema nervoso e da estrutura óssea.



Alimentação e nutrição infantil dos 0 a 5 anos

- Mas é importante saber que tanto a falta quanto o excesso de alimentos podem causar doenças nutricionais como desnutrição, anemia, raquitismo, hipovitaminoses e obesidade (essa última provocada pelo excesso).





Alimentação e nutrição infantil dos 0 a 5 anos

Alimentação da Criança no Primeiro Ano de Idade

- O leite materno é produzido especificamente para atender as necessidades nutricionais e afectivas da criança, e, sempre que possível, deverá ser o único alimento oferecido nos primeiros seis meses de vida. Não precisa dar sucos, chás ou água.





Alimentação e nutrição infantil dos 0 a 5 anos

- O leite materno funciona como uma vacina, protegendo a criança de infecções, diarreia e doenças respiratórias. Não custa nada e é muito prático.
- A amamentação também protege a saúde da mãe: diminui o sangramento do parto; favorece a contracção do útero; ajuda na recuperação do peso normal; reduz o risco de anemias, de infecções e do câncer de mama.



Alimentação e nutrição infantil dos 0 a 5 anos

Definição segundo o interagency group for action on breastfeeding:

- **Amamentação exclusiva**, quando a criança se alimenta exclusivamente de leite materno;
- **Amamentação quase exclusiva**, quando a criança, além do leite materno, se alimenta de complexos vitamínicos, chás, sumos e/ou água;



Alimentação e nutrição infantil dos 0 a 5 anos

- **Amamentação parcial com predominância de leite materno**, em que cerca de 80% da alimentação da criança é leite materno, 20% suplementos ou derivados do leite, sopas, sumos ou papas;
- **Amamentação parcial com uma ingestão média de leite materno**, onde 20 a 80% da dieta da criança é leite materno;



Alimentação e nutrição infantil dos 0 a 5 anos

- **Amamentação parcial com baixa ingestão de leite materno**, dieta composta predominantemente por outros alimentos, e em que o leite materno representa 20% da fatia alimentar;
- **Amamentação “residual”**, quando o seio é usado para consolo da criança e não como fonte de nutrição, onde a criança mama cerca de 15 minutos por dia, divididos por 2 a 3 mamadas;



Alimentação e nutrição infantil dos 0 a 5 anos

Vantagens do aleitamento materno

De acordo com os estudos epidemiológicos temos:

- ✓ Redução da mortalidade infantil
- ✓ Redução da morbidade por diarreia
- ✓ Redução da morbidade por infecção respiratória
- ✓ Redução de hospitalizações
- ✓ Redução das doenças alérgicas



Alimentação e nutrição infantil dos 0 a 5 anos

- ✓ Redução de doenças crónicas
- ✓ Melhor nutrição
- ✓ Melhor desenvolvimento
- ✓ Protecção contra o cancro da mama
- ✓ Mais económico
- ✓ Promove um maior vínculo afectivo entre mãe e filho
- ✓ Protege contra novas gravidezes



Alimentação e nutrição infantil dos 0 a 5 anos

Vantagens para o bebé

- ✓ Alimento completo.
- ✓ Protecção contra infecções e alergias.
- ✓ Sempre pronto e na temperatura certa.
- ✓ Amor e carinho.
- ✓ Bom para a dentição e a fala.
- ✓ Bom para o desenvolvimento infantil.



Alimentação e nutrição infantil dos 0 a 5 anos

- ✓ Menos incidência de morte súbita (síndrome de morte súbita de bebés)
- ✓ Menor risco de diabetes, cancro e infecções dos ouvidos na infância;
- ✓ Melhor resposta a vacinações e capacidade de combater doenças mais rapidamente;
- ✓ Menos problemas dentais
- ✓ Associação com um coeficiente de inteligência mais elevado.



Alimentação e nutrição infantil dos 0 a 5 anos

Vantagens para a mãe, o pai e a família

- Aumenta os laços afectivos.
- Dar o peito logo que o bebé nasce, diminui o sangramento da mãe após o parto.
- Faz o útero voltar mais rápido ao normal.
- É um método natural de planeamento familiar.
- Diminui o risco de câncer de mama e ovários.
- É económico e prático. Não precisa ser comprado



Alimentação e nutrição infantil dos 0 a 5 anos

Vantagens para a mãe, o pai e a família

Aumenta os laços afectivos.

Os olhos nos olhos e o contacto contínuo entre mãe e filho fortalecem os laços afectivos, e o envolvimento do pai e familiares favorece o prolongamento da amamentação.



Alimentação e nutrição infantil dos 0 a 5 anos

Amamentar logo que o bebé nasce diminui o sangramento da mãe após o parto e faz o útero voltar mais rápido ao tamanho normal, e a diminuição do sangramento previne a anemia materna.

Quando o bebé suga adequadamente, a mãe produz dois tipos de substância:

- ✓ **Prolactina**, que faz os peitos produzirem o leite, e
- ✓ **Ocitocina**, que libera o leite e faz o útero se contrair, diminuindo o sangramento.

Portanto, o bebé deve ser colocado no peito logo após o nascimento, ainda na sala de parto.



Alimentação e nutrição infantil dos 0 a 5 anos

É um método natural de planeamento familiar.

A amamentação constitui um óptimo meio de evitar uma nova gravidez. Isto se consegue quando 3 condições ocorrem: a mãe ainda não menstruou após o parto, o bebé tem menos de 6 meses e a amamentação é exclusiva durante o dia e também durante a noite.

Até o sexto mês, dar sómente o peito. O bebé deve mamar sempre que quiser, inclusive durante a madrugada. Isto diminui a chance de nova gravidez se a mãe ainda não menstruou. Desta maneira, o seu corpo continua produzindo quantidade suficiente de hormónios que ajudam a evitar nova gravidez.



Alimentação e nutrição infantil dos 0 a 5 anos

Diminui o risco de câncer de mama e ovários.

Estudos em populações demonstraram que quanto mais a mulher amamenta, menor o risco de câncer de mama e ovários, quanto maior for o tempo de amamentação.

É económico e prático.

Evita gastos com leite, mamadeiras, bicos, materiais de limpeza, gás, água, etc. Está sempre pronto, na temperatura ideal. Não exige preparação.



Alimentação e nutrição infantil dos 0 a 5 anos

Implementando normas e rotinas de aleitamento materno;

Incentivando formação de grupos de gestantes e mães;

Estimulando a participação das famílias no apoio à amamentação e durante a assistência ao pré-natal, parto e pós-parto;

Realizando acompanhamento das crianças e mães após a alta da maternidade;

Estimulando as visitas domiciliares por pessoal treinado;

Avaliando o jeito de amamentar em todos os contactos com mães e bebés;

Monitorando o crescimento e desenvolvimento da criança.



Alimentação e nutrição infantil dos 0 a 5 anos

Como os serviços de saúde podem apoiar a amamentação

- ✓ Implementando normas e rotinas de aleitamento materno;
- ✓ Incentivando formação de grupos de gestantes e mães;
- ✓ Estimulando a participação das famílias no apoio à amamentação e durante a assistência ao pré-natal, parto e pós-parto;



Alimentação e nutrição infantil dos 0 a 5 anos

- ✓ Realizando acompanhamento das crianças e mães após a alta da maternidade;
- ✓ Estimulando as visitas domiciliares por pessoal treinado;
- ✓ Avaliando o jeito de amamentar em todos os contactos com mães e bebés;
- ✓ Monitorando o crescimento e desenvolvimento da criança.



Alimentação e nutrição infantil dos 0 a 5 anos

As opções inaceitáveis para alimentação substituta incluem:

- ✓ leite condensado açucarado
- ✓ leite desnatado ou leite em pó desnatado reconstituído
- ✓ natas para café
- ✓ leite de soja
- ✓ sumos de fruta
- ✓ Chás
- ✓ papas diluídas