

CENTRO ESTADUAL DE EDUCAÇÃO TECNOLÓGICA PAULA SOUZA
ESCOLA TÉCNICA ESTADUAL – ETEC JÚLIO DE MESQUITA
Ensino Técnico em Nutrição e Dietética

Alycia Carvalho Vieira

Karolina Queiroz Pucci

Kethelyn Victoria Alencar Magate

Luna Albuquerque dos Santos

Yasmin dos Santos Lira

A ALIMENTAÇÃO NA INFÂNCIA E OS IMPACTOS NA VIDA ADULTA

SANTO ANDRÉ

2024

Alycia Carvalho Vieira

Karolina Queiroz Pucci

Kethelyn Victoria Alencar Magate

Luna Albuquerque dos Santos

Yasmin dos Santos Lira

A ALIMENTAÇÃO NA INFÂNCIA E OS IMPACTOS NA VIDA ADULTA

Projeto do Trabalho de Conclusão de Conclusão de Curso apresentado ao Curso Técnico em Nutrição e Dietética da ETEC Júlio de Mesquita, orientado pela professora Priscila Rodrigues, como requisito parcial para obtenção do título de Técnico em Nutrição e Dietética.

SANTO ANDRÉ

2024

SUMÁRIO

1	INTRODUÇÃO	4
2	JUSTIFICATIVA.....	6
3	OBJETIVO	7
3.1	OBJETIVOS ESPECÍFICOS	7
3.1.1	Papel do aleitamento materno.....	7
3.1.2	Adequação de hábitos alimentares e maior qualidade de vida	7
3.1.3	Melhora na educação nutricional	7
4	METODOLOGIA	8
5	RESULTADOS E DISCUSSÕES.....	9
6	CONCLUSÃO	14
	REFERÊNCIAS.....	15
7	APÊNDICE A	17
8	APÊNDICE B	21

1 INTRODUÇÃO

O trabalho apresentado aborda a alimentação na infância e os efeitos gerados no decorrer da vida. Conforme a classificação do guia alimentar para a população brasileira, uma alimentação adequada é baseada em alimentos in natura e minimamente processados, um processo que garante ao organismo a absorção dos nutrientes necessários para a sobrevivência do ser humano. (Luciana Pereira, 2022)

O aleitamento materno infantil, na primeira hora de vida, exclusiva até os seis meses e complementar até dois anos garante os nutrientes essenciais para o lactente. Sendo eles: vitaminas do complexo B, C e E, potássio, cálcio e fósforo. O leite é rico em componentes imunológicos com efeitos anti-inflamatórios, anti-infecciosos e ação prebiótica. Nele contém hormônios como a adiponectina, leptina, insulina e cortisol. (Luciana Pereira, 2022)

Após os primeiros seis meses, somente o aleitamento materno não supre todas as necessidades do bebê, é nesse momento que a introdução alimentar assume um papel importante e indispensável para a demanda de ferro, zinco, além de proteínas e vitamina A, integrando também a água pura que é essencial para a manutenção da vida. A (OMS) recomenda que adultos sedentários em ambientes temperados devem beber 2,2 litros de água por dia para mulheres e 2,9 litros para homens. Para pessoas fisicamente ativas e em ambientes quentes, a recomendação é de 4,5 litros por dia. (Luciana Pereira, 2022)

No início, a criança deverá receber os alimentos amassados até sua adaptação, em seguida, evolui para alimentos picados em pedaços pequenos, raspados ou desfiados para que ela aprenda a mastigá-los. Podem ser ofertados alimentos macios em pedaços grandes, para que a criança pegue com a mão e leve a boca, estimulando a sua autonomia e independência. Quando estiver maior, poderá partilhar dos hábitos da sua família. (Luciana Pereira, 2022)

Os efeitos decorrentes dessa fase podem ser negativos ou positivos, por fatores diversos, tais como renda, crenças, os costumes familiares e seu grau de instrução sobre a alimentação adequada, nível socioeconômico, mitos e os tabus alimentares, a urbanização, as tendências sociais e a mídia, a influência de colegas e a estrutura familiar possuem grande relevância na alimentação da criança,

podendo contribuir para hábitos alimentares inadequados ao decorrer de sua vida.
(Natalie Dantas, 2021)

É necessário realizar uma autoanálise de seus hábitos alimentares adquirindo conhecimento prévio e significativo de uma alimentação adequada para um bom desempenho humano e uma vida saudável, como estes descritos ao longo deste TCC. (Natalie Dantas, 2021)

2 JUSTIFICATIVA

Tendo em vista, com a evolução da dieta humana e a tecnologia, ocorreram diversas mudanças e novas técnicas de processamento de alimentos. Logo, foi considerado mais prático se alimentar de ultra processados, que possuem uma durabilidade estendida, com menor custo, muitas vezes pobres em fibras e nutrientes, considerados calorias vazias, acarretando uma série de contrariedades de saúde, incluindo obesidade, hipertensão, diabetes e colesterol.

Contudo, nas dietas modernas é frequente o consumo excessivo de alimentos refinados e processados, fazendo com que a sociedade se acomode com esses maus hábitos alimentares.

É de suma importância a educação nutricional, para garantir uma alimentação adequada, destacando a notoriedade de retornar a uma alimentação in natura, segundo o guia alimentar, promovendo saúde e bem-estar a longo prazo.

3 OBJETIVO

Diante desse cenário, esse trabalho tem como objetivo compreender os hábitos alimentares a partir dos dois anos iniciais de vida, e a influência do desenvolvimento físico, mental e comportamental na vida adulta.

3.1 Objetivos específicos

3.1.1 Papel do aleitamento materno

Explorar a composição nutricional do leite materno, destacando vitaminas, minerais e componentes imunológicos importantes para o desenvolvimento da criança, incluindo efeitos anti-inflamatórios e anti-infecciosos. (Maria Adriana, 2006)

3.1.2 Adequação de hábitos alimentares e maior qualidade de vida

Os padrões alimentares adquiridos na infância geralmente se perpetuam na vida adulta, a importância de uma alimentação saudável, influencia no menor risco de doenças ao longo da vida. Logo, uma alimentação saudável na infância pode prevenir doenças crônicas, sendo incluídas a obesidade, diabetes e doenças cardiovasculares, que frequentemente se manifestam na adolescência e vida adulta. (Diego Domingos, 2009)

3.1.3 Melhora na educação nutricional

Mostrar ao público (pais, cuidadores, responsáveis, crianças na faixa escolar, adolescentes, adultos e idosos) conhecimentos a partir de escolhas alimentares saudáveis, através de programas de educação alimentar.

Esses objetivos fornecem uma base abrangente para explorar profundamente a relação entre alimentação infantil e saúde ao longo da vida, considerando uma ampla gama de influências e oferecendo caminhos práticos para melhorias futuras. (Maria Cristina, 2004)

4 METODOLOGIA

Foi elaborada uma pesquisa em formato de questionário do tipo qualitativo, realizado na cidade de Santo André/SP. Período de preenchimento dia 20 de agosto a 26 de setembro de 2024, no qual participaram 116 moradores, com a média de idade de 17 a 60 anos.

As perguntas foram elaboradas com base no guia alimentar, com o intuito de estimar os hábitos alimentares e sua frequência dentro da rotina de cada pessoa e comparado com o que é recomendado.

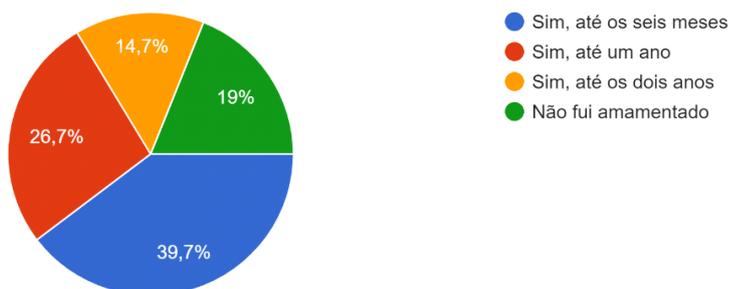
O questionário tem como principal função avaliar a qualidade alimentar da infância a maior idade de jovens, obtendo resultados provenientes, de suas escolhas alimentares.

5 RESULTADOS E DISCUSSÕES

De acordo com os resultados da pesquisa:

Você foi amamentado?

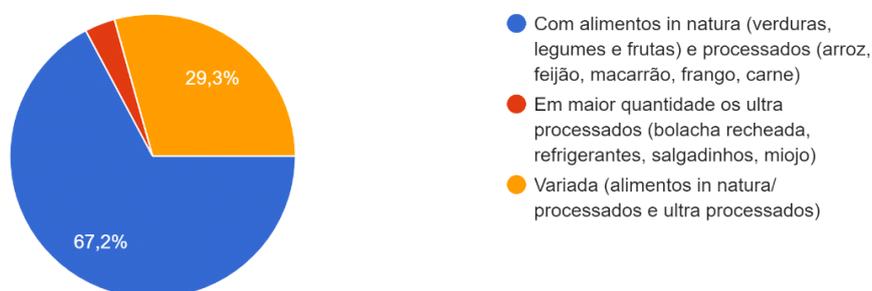
116 respostas



Considerando os dados desta pesquisa, é perceptível que 39,7% da população foi amamentada corretamente até os seis meses, fase na qual garante os nutrientes essenciais para o lactente. Como ressalta Luciana Pereira (2022) o aleitamento materno fornece uma quantidade adequada de vitaminas para o crescimento e o desenvolvimento adequado das crianças.

Como foi a sua introdução alimentar?

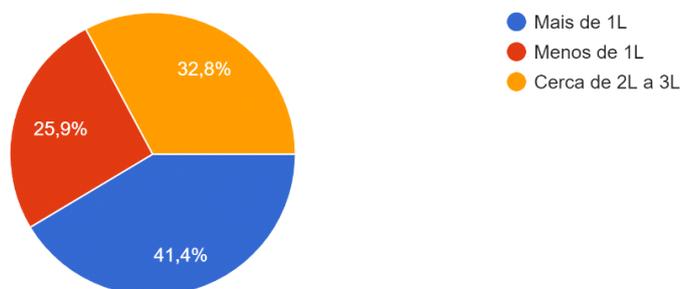
116 respostas



De acordo com os dados supracitados, considerando a introdução alimentar, 67,2% desse público seguiu adequadamente a recomendação do Guia Alimentar Para a População Brasileira que ressalta a importância de uma alimentação com alimentos in natura e minimamente processados. Para fornecer uma alimentação adequada e saudável evitando doenças e melhorando a qualidade de vida.

Quantos litros de água você ingere por dia?

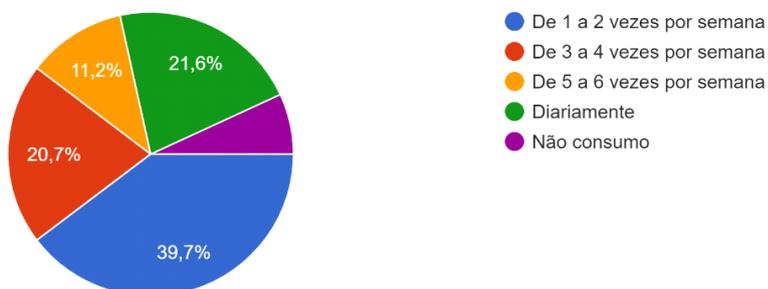
116 respostas



É fato que, a quantidade de água ingerida no dia varia de indivíduo para indivíduo, já que é necessário realizar um cálculo considerando peso, altura, idade, os hábitos, o clima e a atividade física. Entretanto, notamos 41,4% dos integrantes dessa pesquisa, estão em defasagem neste quesito, pois a (OMS) recomenda que adultos sedentários em ambientes temperados devem beber 2,2 litros de água por dia para mulheres e 2,9 litros para homens. Para pessoas fisicamente ativas e em ambientes quentes, a recomendação é de 4,5 litros por dia.

Com qual frequência você consome frutas?

116 respostas

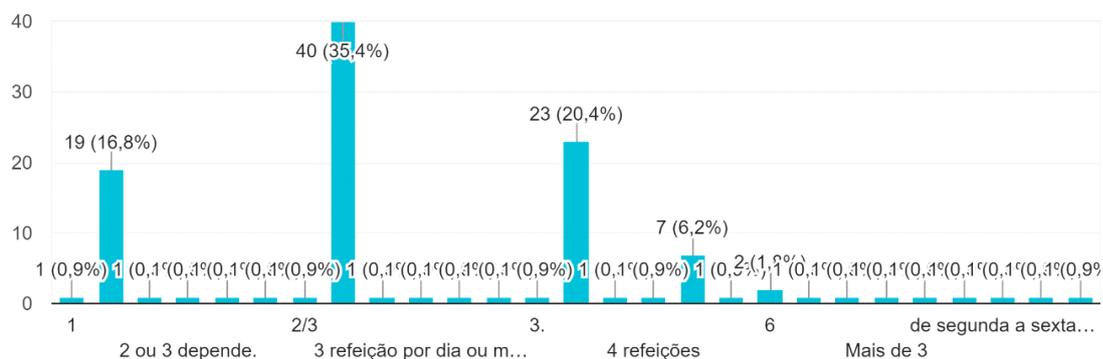


De acordo com esses dados, evidenciamos tal carência na inclusão de frutas durante as refeições diárias das pessoas.

O Guia Alimentar Para a População Brasileira ressalta a importância da ingestão de frutas para a prevenção de doenças e a melhora na qualidade de vida. Logo, o recomendado é que o consumo seja realizado nas principais refeições do dia, sendo elas café da manhã, almoço e jantar.

Quantas refeições realiza por dia?

113 respostas

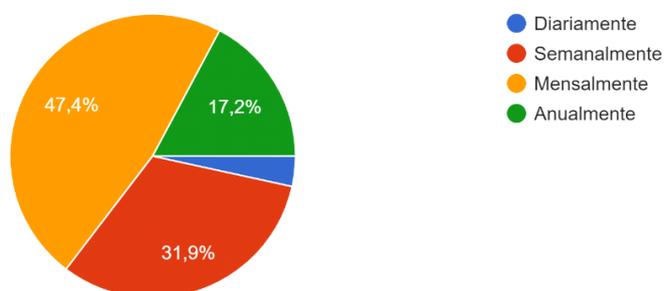


Segundo resultados, presume-se que uma minoria da gama populacional tem o hábito de pular refeições. Entretanto, parte dela, tem a consciência da importância do número mínimo de refeições que se deve realizar ao dia.

De acordo com o Guia Alimentar Para a População Brasileira é necessária realizar 3 refeições diárias sendo elas, café-da-manhã, almoço, jantar e dois lanches saudáveis por dia. Mantendo seu corpo alimentado e saciado.

Com que frequência você consome fast food?

116 respostas



A pesquisa indica uma alta frequência do consumo de fast food mensalmente por um grupo de 116 pessoas.

Considerando o Guia Alimentar Para a População Brasileira, alimentos ultra processados têm composição nutricional desbalanceado, por isso deve-se evitar este consumo.

Diagnóstico de doenças crônicas

As doenças metabólicas de maior prevalência apresentada nas respostas do questionário resultaram em diabetes, hipertensão e colesterol. Os maus hábitos alimentares como o baixo consumo de alimentos in natura e uma alta ingestão de ultra processados faz com que o aumento dessas doenças seja cada vez mais frequente na população brasileira.

De acordo com o Guia Alimentar Para a População Brasileira, deve ter como base da alimentação, alimentos in natura e minimamente processados evitando inúmeras doenças e trazendo benefícios a saúde.

6 CONCLUSÃO

A partir dos resultados adquiridos pode-se concluir que os hábitos alimentares ofertados pelos lactentes até a sua infância seguiram adequadamente as recomendações do guia alimentar. Logo, a introdução alimentar atingiu uma porcentagem considerada benéfica em relação ao guia. Já a ingestão de água, frutas, refeições realizadas ao dia e o consumo de fast food é irregular e esses padrões alimentares ricos em alimentos ultraprocessados ao longo de anos dão origem em doenças crônicas e sobrevida na população brasileira.

A alimentação está associada com biomas, sociedade e práticas de ancestrais de como preparavam e serviam se modificando ao longo da história. Atualmente 2.8 bilhões de pessoas não conseguem manter uma dieta saudável e cerca de 730 milhões enfrentam a fome. Os modos de produção capitalista ampliam benefícios a produção de commodities modificando bioma, tradições alimentares e o aumento do consumo de alimentos ultraprocessados na dieta.

Assim, o guia alimentar foi aplicado em educações de saúde e foi necessário levar esse conhecimento científico e aplicá-lo de uma translação de conhecimento para um instrumento de saúde pública voltado a promoção da saúde, sendo baseado em evidências científicas. Com isso, O guia alimentar busca uma Reforma tributária saudável, solidária e sustentável com tarifa zero em alimentos in natura com tributação de alimentos ultraprocessados e seguir com a defesa da coerência da política fiscal brasileira com a agenda da promoção da saúde.

Visto que, o guia alimentar entrou para a reforma tributária levantou a questão que os alimentos ultraprocessados são mais baratos.

Desta forma, conclui-se que a população brasileira continua consumindo esses produtos alimentícios que trazem malefícios a saúde pela produção capitalista realizada em massa. Atualmente a nova rotulagem de alimentos possui a lupa de alto teor, que inibe nutrientes críticos, como o açúcar adicionado, gorduras saturadas e sódio, fazendo com que a sociedade tenha conhecimento sobre o que a ingestão pode desencadear ao longo de décadas dentro de um organismo.

REFERÊNCIAS

- 1 ALVES, Gabriela; CUNHA, Teresa. **A importância da alimentação saudável para o desenvolvimento humano.** ojs3.perspectivasonline.com.br 2021. Disponível em: https://ojs3.perspectivasonline.com.br/humanas_sociais_e_aplicadas/article/view/1966 Acesso em: 21 set. 2023.
- 2 CARVALHO, Fernanda; TAMASIA, Gislene. **A influência da mídia na alimentação infantil.** Unisepe.com.br, 2016. Disponível em: https://scholar.google.com.br/scholar?hl=ptBR&as_sdt=0,5&qsp=5&q=alimenta%C3%A7%C3%A3o+infantil+influ%C3%A7%C3%A3o+da+m%C3%ADdia&qst=ib#d=gs_qabs&t=1718752203148&u=%23p%3Dto3Cq-Tb0zAJ Acesso em: 24 ago. 2023.
- 3 CAREZIA, Lilian; **Alimentos com lupa “alto em”: o que você precisa saber? Post alto em informação.** Disponível em: <https://foodsafetybrazil.org/alimentos-com-lupa-alto-em-o-que-voce-precisa-saber-acesse-post-alto-em-informacao/>. Acesso em: 07 nov. 2024.
- 4 CURIATI, Paulo; CURIATI, Milena. **A evolução da dieta humana: de caça e coleta às dietas modernas.** Clinicacuriati.com.br 2018. Disponível em: <https://clinicacuriati.com.br/a-evolucao-da-dieta-humana-da-caca-e-coleta-as-dietas-modernas/#:~:text=Com%20a%20Revolu%C3%A7%C3%A3o%20Industrial%2C%20no,a%C3%A7%C3%BAcar%20refinado%20e%20%C3%B3leos%20vegetais> Acesso em: 17 out. 2024.
- 5 DANTAS, Natalie; FLÁVIA, Ana; VIEIRA, Camila; ALEXANDRINO, Josane; COELHO, Márcia. **É na infância que se aprende a alimentação adequada.** Fsp.usp.br, 2016. Disponível em: <https://www.fsp.usp.br/crnutri/index.php/2016/10/19/e-na-infancia-que-se-aprende-a-alimentacaoadequada/#:~:text=As%20principais%20influ%C3%A7%C3%A3o%20na%20ingest%C3%A3o,presen%C3%A7a%20de%20enfermidades%20ou%20doen%C3%A7as> . Acesso em: 5 set. 2023.
- 6 JAÍME, Patrícia; DOMENE, Semíramis; LOBO, Rita; MONTELEONE, Joana; DOCTORS, Ariela; CUZZIOL, Ericka. **Dia Mundial da Alimentação na FSP-USP: PALESTRA INAUGURAL: Celebrando 10 anos do Guia Alimentar.** Disponível em: <https://youtu.be/dWSxCpJwm2I?si=Sp0bbVqei9GRNT6>. Acesso em: 26 out. 2024.
- 7 MINISTÉRIO DA SAÚDE DO BRASIL; Secretária de Atenção à Saúde; Departamento de Atenção Básica. **Guia Alimentar Para A População Brasileira.** 2ª ed. Brasília; Editora MS, 2014.
- 8 MOURA, Diego; JUNIOR, Guanis. **Hábitos alimentares e qualidade de vida.** Revista.cpaqv.org 2014. Disponível em: <https://revista.cpaqv.org/index.php/CPAQV/article/view/17> Acesso em: 21 set. 2023.

9 PEREIRA, Luciana. **Descomplicando a introdução alimentar.** Coala.com.br,2022. Disponível em: <https://coalasaude.com.br/blog/descomplicando-a-introducao-alimentar-tudo-o-que-voce-saber-precisar-para-comecar#:~:text=A%20Introdu%C3%A7%C3%A3o%20alimentar%20%C3%A9%20a,prefer%C3%AAncias%20alimentos%20na%20fase%20adulta>. Acesso em: 22 ago. 2023.

10 PEREIRA, Maria. **Aleitamento materno.** Sites.setrem.com.br 2006. Disponível em:https://scholar.google.com.br/scholar?hl=ptBR&as_sdt=0%2C5&q=artigo+de+aleitamento+materno&btnG=#d=gs_qabs&t=1724350381768&u=%23p%3D0MGTcE6c2CQJ Acesso em: 21 set. 2023.

11 SILVA, Dayanne; FRAZÃO, Iracema; OSÓRIO, Mônica; VASCONCELOS, Maria. **Percepção de adolescentes sobre a prática de alimentação saudável.** Scielosp.org, 2015. Disponível em: <https://www.scielosp.org/article/csc/2015.v20n11/3299-3308/pt/> Acesso em: 22 ago. 2023.

12 SILVA, Julyana; TEIXEIRA, Maria; FERREIRA, Márcia. **Alimentação na adolescência e as relações com a saúde do adolescente.** Scielo.br, 2014. Disponível em:<https://www.scielo.br/j/tce/a/4V3SxBrzWSBCXc7PVR5YVDP/?format=html&lang=pt> Acesso em: 31 ago. 2023.

13 VALE, Diôgo; DANTAS, Natalie; SOUZA, Camila; HATJIATHANASSIADOU, Maria; SEABRA, Larrisa. **Pegada hídrica da dieta de adolescentes no Brasil: relações com consumo de fast food e local de residência.** Rsdjournal.org,2021. Disponível em:https://scholar.google.com.br/scholar?q=related:-o4oFZ-2QnIJ:scholar.google.com/&hl=ptBR&as_sdt=0,5#d=gs_qabs&t=1724350165972&u=%23p%3D-o4oFZ-2QnIJ Acesso em: 14 set. 2023.

7 APÊNDICE A

A alimentação na infância e os impactos na vida adulta.

B *I* U  

Pesquisa de campo para o Trabalho de Conclusão de Curso

E-mail *

E-mail válido

Este formulário está coletando e-mails. [Alterar configurações](#)

Qual o seu gênero? *

- Mulher
- Homem
- Outro

Qual a sua idade? *

Texto de resposta curta

Você foi amamentado? *

- Sim, até os seis meses
- Sim, até um ano
- Sim, até os dois anos
- Não fui amamentado

Como foi a sua introdução alimentar? *

- Com alimentos in natura (verduras, legumes e frutas) e processados (arroz, feijão, macarrão, frango, car...
- Em maior quantidade os ultra processados (bolacha recheada, refrigerantes, salgadinhos, miojo)
- Variada (alimentos in natura/processados e ultra processados)

Quantos litros de água você ingere por dia? *

- Mais de 1L
 - Menos de 1L
 - Cerca de 2L a 3L
-

Com qual frequência você consome frutas? *

- De 1 a 2 vezes por semana
- De 3 a 4 vezes por semana
- De 5 a 6 vezes por semana
- Diariamente
- Não consumo

Quantas refeições realiza por dia?

Texto de resposta curta

Você costuma cozinhar em casa? *

- Sim
- Não

Com que frequência você consome fast food? *

- Diariamente
- Semanalmente
- Mensalmente
- Anualmente

Você já foi orientado nutricionalmente por um profissional? Se sim, qual foi sua instrução referente a seus hábitos alimentares? *

Texto de resposta longa

.....

Você apresenta algum diagnóstico de doença crônica? Se sim, qual? *

Texto de resposta curta

.....

8 APÊNDICE B

5 dicas para aumentar o consumo de alimentos saúdáveis com praticidade.



1. Faça as compras pensando no cardápio que irá cozinhar para a semana. Considerando as necessidades diárias de proteínas, carboidratos, gorduras, minerais, fibras e água.

2. Prefira alimentos in natura e minimamente processados. Evitando ultraprocessados, como bebidas açucaradas, salgadinhos, chocolates e muitos outros.

3. Deixe as marmitas da semana pronta. Para que fique mais fácil se alimentar dentro do que se é recomendado para a saúde do seu organismo.

4. Deixe frutas picadas na geladeira para ser mais prático.

5. Beba água. É recomendado 35 ml por cada quilo. Alimentos como frutas e verduras possuem uma porcentagem grande de água.

É de muita importância lembrar que isso requer tempo, organização, paciência e planejamento então tenha calma para trazer saúde e o cuidado que os eu corpo merece.

Porque você deve fazer a base da sua alimentação produtos in natura e minimamente processados ?

O gula alimentar confirma que o consumo de frutas ou de legumes e verduras confere contra doenças do coração e certos tipos de câncer. Essas doenças não conseguem ser tratados com medicamentos e suplementos mesmo eles possuindo os nutrientes desses alimentos.



O que é uma alimentação saudável?

É aquela que fornece os nutrientes necessários para o bom funcionamento do organismo com equilíbrio e variação.

O que compõe uma alimentação saudável?

Alimentos in natura sendo frutas, verduras, legumes e minimamente processados como arroz, feijão, grão de bico, nozes e cereais integrais.



ESTRATÉGIAS PARA AUMENTAR O CONSUMO DE ALIMENTOS SAUDÁVEIS COM PRATICIDADE

Elaborado pelas alunas da ETEC Júlio de Mesquita do curso de Nutrição e Dietética: Alycia Vieira, Karolina Queiroz, Kethelyn Victoria, Luna Albuquerque e Yasmin Santos.