# BIS

*Esta edição tem como objetivo trazer considerações a respeito da amamentação e hábitos alimentares saudáveis, em comemoração ao mês chamado de **Agosto Dourado**.*
*Assina esta edição: Maria Lucia M Lenz*

# Os primeiros anos de vida são importantes para a formação de hábitos saudáveis

## Proteger a Amamentação: uma responsabilidade compartilhada!

Até os 6 meses de vida a criança não precisa (e nem deve) receber nada além do leite materno (nem água). Nos dias mais quentes, a criança regulará a sede com intervalos menores entre as mamadas. Pq "nem deve"? Porque a introdução de outros alimentos pode interferir na absorção de nutrientes importantes existentes no leite materno, como o ferro e o zinco. E a criança, em geral, só está mesmo madura para receber outros alimentos em torno de 6 meses.

Amamentar faz bem à saúde e ao desenvolvimento do bebê, faz bem à saúde da mulher, promove vínculo afetivo entre eles, é econômico (não custa nada), faz bem à sociedade e ao planeta.

Amamentar nem sempre é fácil, especialmente no início: exige paciência, informação e apoio.

A mãe pode amamentar em várias posições: tradicional, cavalinho, na lateral, tradicional invertida, deitada. Deve escolher a posição que se sentir melhor e mais segura.

A pega correta é importante (com o máximo de mamilo dentro da boca do bebê). Se ele pegar só na pontinha do peito poderá doer, machucar e prejudicar a saída do leite.

Não existe comprovação de que alguma comida ou bebida aumente a produção de leite. É importante a mãe beber mais água, pois terá mais sede, e também procurar descansar e contar com a ajuda dos familiares/amigos, tanto quanto possível.

O que pode prejudicar a amamentação? Dar outros leites ou fórmulas para "complementar" (obs: perder 8-10% do peso nos primeiros dias pode ser normal!), dar outros alimentos antes dos 6 meses de vida, oferecer mamadeira ou bico (o sugar é diferente), fumar, usar medicamentos sem prescrição médica, ingerir bebida alcoólica.

Na presença de qualquer dificuldade para amamentar, a mãe deve procurar ajuda da equipe de saúde.

## Conhecendo melhor os tipos de alimentos:

Os alimentos podem ser classificados em 4 categorias:

1. **Alimentos in natura ou minimamente processados** (Eles devem ser a base da alimentação)
2. **Ingredientes culinários processados** (Devem ser usados com moderação para temperar ou preparar os alimentos in natura ou minimamente processados. Para crianças abaixo de 2 anos, NÃO DEVE ser oferecido açúcar, mel, melado)
3. **Alimentos processados** (Devem ser consumidos em pequenas quantidades ou eventualmente)
4. **Alimentos ultraprocessados** (Não devem ser oferecidos para crianças)

Os **alimentos in natura** são obtidos diretamente das plantas ou animais e não são alterados após deixar a natureza. Os **minimamente processados** são aqueles que passam por alguma modificação (limpeza, divisão, moagem, secagem, fermentação, pasteurização, refrigeração, congelamento) mas que não são acrescentados nada.
Ex: milho cozido

Os **ingredientes culinários processados** são aqueles usados para preparar as refeições. Eles são fabricados a partir de substâncias que existem em alimentos in natura: sal, açúcar, óleo, azeite, manteiga, banha, mel.
Ex: o sal e manteiga que colocamos no milho cozido

Os **alimentos processados** são aqueles preparados/elaborados a partir dos alimentos in natura ou minimamente processados, porém geralmente adicionando sal ou açúcar (ou outro ingrediente) para durarem mais ou permitirem outras formas de consumo.
Ex: milho em lata

Os **alimentos ultraprocessados** são formulações produzidas industrialmente por meio de diversas técnicas e etapas de processamento e levam muitos ingredientes, muitos deles de uso industrial exclusivo, e pouca ou nenhuma quantidade de alimentos in natura ou minimamente processados. Eles são nutricionalmente desbalanceados e favorecem o desenvolvimento de diabetes, cardiopatias e alguns tipos de câncer. Além disso, "enganam" os dispositivos que regulam o balanço de calorias, ou seja, subestimam as calorias que provêm desses alimentos e, assim, a sinalização de saciedade não ocorre ou ocorre tardiamente.
Ex: salgadinho de pacote a base de milho

**Como identificar um alimento ultraprocessado?**
Olhe na lista de ingredientes. Normalmente o primeiro da lista é o ingrediente que tem mais quantidade e o último da lista o que tem menos. Os alimentos ultraprocessados costumam ter muitos ingredientes e com nomes estranhos.
Ex: o macarrão comum tem 3 ingredientes (Sêmola de trigo, corante natural de urucum e cúrcuma), ele é um alimento processado. Já o macarrão instantâneo tem mais de 20 ingredientes, é um alimento ultraprocessado.

## Doze passos para uma alimentação saudável:

1. Amamentar até 2 anos ou mais, oferecendo somente leite materno até os 6 meses
2. Oferecer alimentos in natura ou minimamente processados, além do leite materno, a partir dos 6 meses.
3. Oferecer água própria para o consumo à criança em vez de sucos, refrigerantes e outras bebidas açucaradas.
4. Oferecer comida amassada quando a criança começar a comer outros alimentos além do leite materno.
5. Não oferecer açúcar nem preparações ou produtos que contenham açúcar à criança até 2 anos.
6. Não oferecer alimentos ultraprocessados para a criança.
7. Cozinhar a mesma comida para a criança e para a família.
8. Zelar para que a hora da alimentação da criança seja um momento de experiências positivas, aprendizado e afeto junto da família.
9. Prestar atenção aos sinais de fome e saciedade da criança e conversar com ela durante a refeição.
10. Cuidar da higiene em todas as etapas da alimentação da criança e da família.
11. Oferecer à criança alimentação adequada e saudável fora de casa.
12. Proteger a criança da publicidade de alimentos.

(fonte: Brasil, MS. Guia Alimentar para Crianças Brasileiras menores de 2 anos -2021 )

# Prevenção da obesidade infantil em serviços de atenção primária

(fonte: Skelton, J. Prevenção e manejo da obesidade infantil na atenção primária. Agosto/2021)

Recomendações:

1. Avaliar o estado nutricional da criança em todas as consultas de puericultura
(Estamos providenciando para que no PEP a avaliação seja automática, tal como o IMC, a partir da informação de peso e altura).

2. Identificar crianças com fatores de risco para sobrepeso/obesidade
(obesidade dos pais ou de outros membros da família, hábitos alimentares, de atividade física e/ou de sono inadequados).

3. Aconselhar sobre hábitos saudáveis.

LICO – Linha de Cuidado da Obesidade Infantil / GHC