

Vamos prevenir a obesidade infantil



UM DOCUMENTO PARA PROFISSIONAIS DA ATENÇÃO PRIMÁRIA À SAÚDE

Recomendações para que o nosso país consiga reduzir
a obesidade em crianças e adolescentes.



Alimentação saudável



AMAMENTAÇÃO AINDA É A MELHOR ESTRATÉGIA

O leite materno é muito importante para a criança de até 2 anos ou mais, sendo o único alimento que a criança deve receber até 6 meses, sem necessidade de água, chá ou qualquer outro alimento. Começar a amamentação logo após o nascimento, na primeira hora de vida, traz benefícios para a criança e para a mãe. A composição do leite materno é única, personalizada e atende às necessidades nutricionais da criança conforme sua idade, protege contra doenças na infância e na vida adulta, incluindo a obesidade, ajuda o desenvolvimento do cérebro e fortalece o vínculo entre mãe e criança. A existência de uma rede de apoio à mãe que amamenta é importante para o sucesso da amamentação. Aproveite as consultas de pré-natal e de acompanhamento do crescimento e desenvolvimento infantil para criar ações de promoção do aleitamento materno.



AÇÚCAR ZERO ATÉ OS 2 ANOS DE IDADE

O consumo de açúcar não é necessário e causa danos à saúde como cáries, obesidade ainda na infância e, na vida adulta, pode levar a doenças crônicas, como diabetes. Além disso, acostumar a criança desde cedo ao sabor excessivamente doce pode causar dificuldade de aceitação dos alimentos in natura ou minimamente

processados. Oriente pais, cuidadores e responsáveis por crianças a não incluir na alimentação da criança nem mel, nem açúcar de qualquer tipo (mascavo, demerara, cristal ou refinado [“branco”], rapadura, melaço), nem oferecer preparações ou produtos prontos que contenham algum desses ingredientes (como biscoitos, bolos, iogurtes, entre outros). Os adoçantes (em pó ou líquido) também não devem ser usados na alimentação da criança até 2 anos, pois são alimentos ultraprocessados e contêm substâncias químicas não adequadas a essa fase da vida.

A ÁGUA É A OPÇÃO PARA BEBER

O acesso à água potável para beber e para produção de refeições é também um direito humano. Água é alimento e deve fazer parte do hábito alimentar desde o início da oferta dos outros alimentos. A água é essencial para a hidratação da criança e não deve ser substituída por nenhum líquido, como chá, suco ou água de coco, muito menos refrigerante ou outras bebidas ultraprocessadas. Habituar a criança a ingerir essas bebidas açucaradas aumenta a chance de a criança apresentar excesso de peso e cárie dentária, além de desestimular o consumo de água. Converse com pais, cuidadores e responsáveis pelas crianças para que ofereçam frequentemente água entre as refeições, mesmo sem ela pedir.



UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL É BASEADA EM ALIMENTOS IN NATURA OU MINIMAMENTE PROCESSADOS

Alimentos in natura e minimamente processados devem ser a base da alimentação da criança. São alimentos que vêm diretamente de plantas ou animais, como frutas, verduras, legumes, leite, feijões, cereais, ovos, carnes, castanhas e outros. Já os ultraprocessados, que devem ser evitados, são alimentos feitos com grandes quantidades de sal, açúcar, gorduras, e ingredientes químicos como aditivos, adoçantes, corantes e conservantes. O consumo desses alimentos pode levar a problemas como hipertensão, doenças cardiovasculares, diabetes, obesidade, cáries e câncer.

São exemplos de ultraprocessados: refrigerantes, biscoitos recheados, macarrão instantâneo, embutidos como salsicha e mortadela, sucos de caixinha, salgadinhos, empanados de frango congelados.

Nas consultas com os pais, cuidadores e responsáveis pelas crianças, converse sobre as recomendações para uma alimentação saudável, sem esquecer de compreender os obstáculos para a sua adoção, que vão desde a escolha de alimentos até a combinação de alimentos em refeições e sobre o ato de comer. Para lhe apoiar nas recomendações, leia o Guia Alimentar para a População Brasileira.





ATIVIDADE FÍSICA E TEMPO DE TELA



O QUE É ATIVIDADE FÍSICA PARA AS CRIANÇAS?

Movimento do corpo que usa energia além do estado de repouso. Para crianças pequenas, isso pode incluir caminhar, engatinhar, correr, pular, equilibrar, subir e atravessar objetos, dançar, andar de brinquedos com rodas, andar de bicicleta, pular corda etc.



CRIANÇAS MENORES DE 1 ANO (30 MINUTOS DE ATIVIDADE POR DIA)

Oriente os pais, responsáveis e cuidadores que incluam brincadeiras interativas ao longo do dia. Essas atividades também incluem permitir às crianças que ainda não andam permanecerem na posição prona (barriga para baixo).

CRIANÇAS DE 1 A 2 ANOS (180 MINUTOS DE ATIVIDADE POR DIA)

Nessa idade recomenda-se a realização de diversos tipos de atividades físicas em qualquer intensidade, incluindo atividades físicas moderadas a intensas, espalhadas ao longo do dia. Como exemplo, utilize a música como incentivo aos movimentos corporais.

**CRIANÇAS DE 3 A 4 ANOS
(PELO MENOS 180 MINUTOS DE ATIVIDADE
POR DIA, SENDO NO MÍNIMO 60 MINUTOS
DE ATIVIDADE DE INTENSIDADE MODERADA
A VIGOROSA)**

Passe pelo menos 180 minutos em uma variedade de tipos de atividades físicas em qualquer intensidade, dos quais pelo menos 60 minutos, ao longo dia, são atividades físicas de intensidade moderada a vigorosa, como, por exemplo, caminhar, correr, pular, equilibrar, subir e atravessar objetos, dançar, andar de brinquedos com rodas, andar de bicicleta, pular corda etc.



**CRIANÇAS DE 5 A 10 ANOS
(60 MINUTOS POR DIA)**

Oriente a prática de jogos, brincadeiras, esportes, transportes (bicicleta, skate, patins), recreação, Educação Física escolar. Inclua exercícios de força muscular e fortalecimento ósseo pelo menos 3 vezes por semana.

MENOS TEMPO DE TELAS

Não se recomenda atividades sedentárias em frente às telas de TV, celulares ou smartphones e tablets. Para crianças de até 1 ano, o tempo de tela (como assistir TV ou vídeos, brincar em jogos de computador) não é recomendado. Para aquelas com 2 anos de idade, o tempo de tela não deve ser superior a 1 hora por dia. Para as crianças maiores, a recomendação é pausar os eletrônicos e estimular brincadeiras ao ar livre. Incentive a leitura e a contação de histórias como estratégias dessa interação e desencoraje e evite a exposição passiva em frente às telas digitais. Opte por brincadeiras, esportes e diversão.





1, 2, 3 E JÁ!



É MENTIRA!

É crescente a quantidade de informações e recomendações sobre alimentação, nutrição e saúde. Entretanto, a fidedignidade e utilidade da maioria dessas matérias é questionável. Com algumas exceções, tendem a enfatizar alimentos específicos, propagados como “superalimentos”, e ignoram a importância de variar e combinar alimentos. Não raro, a alimentação saudável é confundida com dietas restritivas e apresentam alimentos ditos “milagrosos” para alguma condição. Fique atento, pois alguns alimentos ultraprocessados são vistos como alimentos infantis e saudáveis, sendo frequentemente oferecidos às crianças, e é dever dos profissionais de saúde orientar pais, cuidadores e responsáveis pelas crianças sobre o que não deve ser oferecido a elas. Cheque as informações sobre uma alimentação adequada e saudável nos guias oficiais do Ministério da Saúde e combata qualquer informação falsa (fake news) sobre nutrição ou alimentação.



A VIGILÂNCIA DO PESO É UMA MEDIDA IMPORTANTE

Intensifique as ações de vigilância nutricional. Monitore o crescimento da criança por meio das curvas do Cartão de Saúde e identifique de forma precoce o ganho excessivo de peso entre as consultas. Busque

estratégias de resposta rápida no controle e prevenção do excesso de peso e não espere o agravamento da situação para intervir.

CUIDE DAS CRIANÇAS COM DIAGNÓSTICO DE OBESIDADE

Crianças com diagnóstico de obesidade estão com a saúde comprometida e em risco de desenvolver uma série de outras doenças, como problemas osteoarticulares, psicológicos, dislipidemias, diabetes, câncer e doenças cardiovasculares na vida adulta. As recomendações atuais para o manejo do excesso de peso em crianças e adolescentes baseiam-se no controle do ganho de peso e das comorbidades eventualmente encontradas. Paralelamente a este controle, aproveite a oportunidade para apoiar a família na adoção de comportamentos mais saudáveis (do ponto de vista da busca por uma alimentação mais adequada e saudável e da prática de atividade física).

SÓ CRAQUE EM CAMPO

Promova ações coletivas de educação e promoção da saúde com a comunidade, de modo a estimular a adoção de hábitos de alimentação e atividade física adequados. É estratégico conversar com pais e/ou responsáveis pelas crianças e trabalhar em parceria



com as escolas. Para isso, garanta pessoal treinado, habilitado e capaz de agir de forma precoce quando identificado um fator de risco para desenvolvimento do excesso de peso. A prevenção da obesidade é a melhor solução.

Atente às diretrizes do Ministério da Saúde para a prevenção e controle da obesidade infantil e identifique as necessidades de qualificação da sua equipe para planejar ações de educação permanente.



#CrescerSaúdável



Guia Alimentar para a
População Brasileira



Guia Alimentar para a
População Brasileira
(versão resumida)



Guia Alimentar para
Crianças Brasileiras
Menores de 2 Anos

Saiba mais e acesse o Guia Alimentar
para a População Brasileira em
saude.gov.br/saudebrasil

DISQUE
SAÚDE
136

SAÚDE
BRASIL



MINISTÉRIO DA
SAÚDE

PÁTRIA AMADA
BRASIL
GOVERNO FEDERAL