

# O uso da tecnologia da informação e comunicação para promoção da alimentação complementar saudável em tempos de COVID - 19

*The use of information and communication technology to promote healthy complementary food in times of COVID-19*



ISSN 2358-7180

Ana Paula Kulig Godinho<sup>1</sup>, Ilanna Mirela Becker Jorge Siqueira<sup>2</sup>, Claudia Choma Bettega Almeida<sup>3</sup>

## RESUMO

Tendo em vista à pandemia de COVID-19 e a necessidade do distanciamento social, muitas atividades e serviços realizados pelas Universidades e oferecidos à população foram suspensos. A fim de contribuir com a formação de hábitos alimentares saudáveis na infância, observou-se a necessidade da utilização de recursos digitais como estratégia para a manutenção das ações de educação nutricional. Entre os meses de junho e julho de 2020 foram ministradas quatro Oficinas de Alimentação Complementar, adaptadas ao modelo não presencial, por meio de plataformas digitais. Participaram 168 pessoas entre mães, pais ou responsáveis, estudantes da área de saúde, profissionais de saúde e educação. Dúvidas referentes à oferta de certos tipos de alimentos durante a introdução alimentar foram as mais comuns. O isolamento social, apesar de modificar a rotina da família, não a isentou da responsabilidade nas escolhas alimentares dos filhos. Assim, o formato online da Oficina de Alimentação Complementar permitiu dar continuidade às ações de educação nutricional, constituindo uma nova forma de desenvolver atividades de ensino, pesquisa e extensão.

**Palavras-chave:** Educação nutricional. Hábitos alimentares. Alimentação complementar. Recursos digitais. COVID-19.

## ABSTRACT

In view of the COVID-19 pandemic and the need for social distance, many activities and services carried by Universities and offered to the population were suspended. Therefore, with the view to contribute to the formation of healthy eating habits in childhood, there was a need to use digital resources as a strategy for maintaining nutritional education actions. Between June and July 2020, four Complementary Food Workshops were held, adapted to the non-face-to-face model, through digital platforms. A total of 168 people participated, including mothers, fathers or guardians, health students, health and education professionals. Doubts regarding the offer of certain types of food during food introduction were the most common. Social isolation, despite changing the family's routine, did not exempt her from responsibility for her children's food choices. Thus, the online format of the Complementary Food Workshop allowed continuing nutritional education actions. It is a new way to develop teaching, research and extension activities.

**Keywords:** Nutritional education. Food habits. Complementary Feeding. Digital resources. COVID-19.

<sup>1</sup> Graduação em Nutrição. Universidade Federal do Paraná (UFPR), Curitiba, Paraná, Brasil. E-mail: [ana.godinho@ufpr.br](mailto:ana.godinho@ufpr.br) Orcid: <https://orcid.org/0000-0002-4338-7706>

<sup>2</sup> Graduação em Nutrição. Universidade Federal do Paraná (UFPR), Curitiba, Paraná, Brasil. E-mail: [ilanna\\_mirela@hotmail.com](mailto:ilanna_mirela@hotmail.com) Orcid: <https://orcid.org/0000-0001-7380-7938>

<sup>3</sup> Pós-doutorado. Universidade Federal do Paraná (UFPR), Curitiba, Paraná, Brasil. E-mail: [clauchoma@gmail.com](mailto:clauchoma@gmail.com) Orcid: <https://orcid.org/0000-0001-7492-4853>

## INTRODUÇÃO

A alimentação durante a primeira infância exerce um papel fundamental no crescimento e desenvolvimento da criança (BHUTTA et al., 2008; WHO, 2013). Nesse cenário, o leite materno e a introdução alimentar adequada representam as melhores fontes de nutrição para o bebê, contribuindo para a formação de hábitos saudáveis que podem perdurar por toda a vida. (BRASIL, 2015; CARVALHO et al., 2015; LIORET et al., 2015; OPAS, 2016; BIELEMANN et al., 2018).

Em decorrência das mudanças nos hábitos alimentares da população brasileira nas últimas décadas, caracterizadas principalmente pela substituição de alimentos caseiros e in natura por alimentos processados e ultraprocessados, alguns produtos como cereais matinais, farinhas, papinhas industrializadas e alimentos prontos para o consumo passaram a ser introduzidos cada vez mais cedo na alimentação infantil (IBGE, 2015; BRASIL, 2019; GIESTA et al., 2019; ORTELAN, NERI, BENÍCIO, 2020). O impacto da introdução desses alimentos em fases iniciais do desenvolvimento, além de fatores de risco para desnutrição e obesidade, tem efeitos em longo prazo, expondo as crianças às doenças crônicas na vida adulta (BARKER, 2007; SILVEIRA et al., 2007; BORTOLINI et al., 2013; ALVARENGA et al., 2017).

A educação nutricional caracteriza-se como parte da nutrição direcionada à aprendizagem, adequação e aceitação de hábitos alimentares saudáveis. As ações de educação nutricional visam aumentar os conhecimentos de crianças, jovens e adultos sobre nutrição e saúde, influenciando positivamente a qualidade de vida (BRASIL, 2018). Com o objetivo de orientar mães, pais e responsáveis de crianças menores de dois anos acerca da importância de uma alimentação adequada e saudável desde o início da vida, o professor responsável pela disciplina de Nutrição Materno-Infantil da Graduação em Nutrição da Universidade Federal do Paraná (UFPR), idealizou um curso que pudesse oferecer a teoria e a prática da alimentação complementar reunindo alunos, professores, profissionais, pais e crianças. Assim, em 2010 nasceu a “Oficina de Alimentação Complementar Saudável”.

Comumente ofertada nas dependências da Universidade, a oficina foi pensada de forma a possibilitar a integração dos participantes. Por meio de uma roda de conversa, momentos de exposição e troca de experiências se fazem possíveis. Ao final, os

participantes podem acompanhar a elaboração de receitas especialmente desenvolvidas para as crianças e preparadas pelos alunos e pelas alunas do curso de Nutrição. Muitas vezes, esse momento proporciona o primeiro contato do bebê com o alimento propriamente dito e a primeira experiência do futuro profissional nutricionista com a prática da alimentação infantil. A Oficina de Alimentação Complementar Saudável recebeu, em 2012, o prêmio Josué de Castro durante o XII Encontro Nacional de Aleitamento Materno, ocorrido em Fortaleza - CE.

Devido à pandemia de COVID-19 e a necessidade do distanciamento social, muitas atividades e serviços realizados dentro das Universidades e oferecidos a toda população foram suspensos. Logo, para continuar contribuindo com a promoção de hábitos alimentares saudáveis na infância, observou-se a necessidade da utilização dos recursos digitais como estratégia para a manutenção das Oficinas de Alimentação Complementar. Este é um relato de experiência acerca da realização das “Oficinas não presenciais de Alimentação Complementar”, realizadas pelo Departamento de Nutrição e Programa de Pós-Graduação em Alimentação e Nutrição da Universidade Federal do Paraná (PPGAN-UFPR).

## **METODOLOGIA**

A fim de contribuir com a formação dos hábitos alimentares saudáveis na infância, mesmo em tempos de distanciamento social, as mestrandas do PPGAN-UFPR, sob orientação do professor responsável pelas oficinas ministraram, entre os meses de junho e julho de 2020, as Oficinas de Alimentação Complementar por meio de plataformas digitais. Para participar, os interessados deveriam realizar a inscrição via website desenvolvido pela equipe de pesquisa e preencher um formulário com suas principais dúvidas. O modelo da oficina foi adaptado à modalidade de ensino não presencial e as demonstrações práticas de preparo das receitas foram substituídas por vídeos, animações e fotos de oficinas anteriores.

Todas as oficinas tiveram como base de discussão o Guia Alimentar para Crianças Brasileiras Menores de Dois Anos, do Ministério da Saúde (BRASIL, 2019) e as recomendações da Organização Mundial da Saúde (OMS). Os temas foram abordados de maneira expositiva e dialogada, onde a interação com os participantes acontecia

mediante *chat*. Assim foi possível manter os momentos de troca de experiências, fundamentais para o processo de ensino aprendizagem. Ao final, todos os participantes foram convidados a preencher um formulário de avaliação e sugestões por meio do Google forms®.

## RESULTADOS E DISCUSSÃO

Como vantagem do meio digital, a realização das oficinas virtuais possibilitou a participação de 168 pessoas, representando os mais diversos estados brasileiros: Paraná, Santa Catarina, São Paulo, Rio de Janeiro, Minas Gerais, Acre, Pará, Amazonas, Rondônia, Piauí e Bahia. Do total de inscritos, 14,88% eram mães, pais ou responsáveis, 30,35% eram profissionais de saúde, 33,33% eram profissionais da educação (professores ou merendeiras) e 21,42% eram estudantes de cursos da área de saúde (principalmente enfermagem e nutrição).

Além de questões básicas sobre como realizar a introdução alimentar adequada, dúvidas acerca da oferta de carnes, ovos, leite e derivados e bebidas açucaradas foram as mais frequentes (QUADRO 1). Pimentão, alface, couve, morango, carambola e abacaxi foram os alimentos mais citados como “impróprios” ou “não oferecidos” as crianças menores de dois anos. Também foram mencionados o tomate, o rabanete, o repolho, o caju, o kiwi, a acerola, o caqui, a jaca e a uva.

**Quadro 1** – Principais dúvidas dos participantes durante as oficinas

Assunto	Questionamentos dos participantes
<b>Carnes e ovos</b>	Posso oferecer ovos; frutos do mar; carne de porco; fígado; miúdos a partir dos 6 meses?
<b>Laticínios</b>	Posso oferecer iogurte; derivados do leite; leite de vaca antes de 1 ano?
<b>Frutas</b>	Posso oferecer frutas cozidas; assadas; ácidas a partir dos 6 meses?
<b>Bebidas</b>	Posso oferecer suco; achocolatado; chá; café antes de 1 ano?
<b>Doces e guloseimas</b>	Posso oferecer mel; açúcar; adoçante; chocolate; gelatina antes de 1 ano?
<b>Temperos</b>	Posso utilizar cebola; alho; temperos naturais; especiarias?
<b>Modo de preparo e conservação</b>	Como conservar frutas e vegetais que sobram? Posso preparar grandes quantidade e congelar? Como higienizar as frutas e vegetais?
<b>Cereais e farinhas</b>	Pode oferecer papinha de bolacha / cereais matinais / farinhas?
<b>Álcool</b>	Lactantes podem consumir bebida alcoólica?

**Fonte:** As autoras (2021)

Apesar de todos os benefícios atribuídos ao aleitamento materno e à alimentação complementar saudável, apenas 38,6% das crianças brasileiras permanecem em aleitamento materno exclusivo (AME) até os seis meses de idade (UNICEF, 2019). Além disso, três em cada quatro crianças brasileiras já receberam algum tipo de alimento diferente do leite materno antes dos seis meses (BRASIL, 2019).

As mudanças nos hábitos alimentares da população brasileira nas últimas décadas revelam um cenário marcado pela introdução alimentar precoce, baixo consumo de refeições apropriadas em consistência e textura e elevado consumo de alimentos ultraprocessados (AUP) nos primeiros dois anos de vida (IBGE, 2015; BRASIL, 2019; GIESTA, 2019; ORTELAN et al, 2020). Tal fato se concretiza entre o público infantil exemplificado na introdução precoce de cereais matinais, farinhas, papinhas industrializadas e alimentos prontos para o consumo (AUDI et al, 2003).

Diante das facilidades provenientes da indústria alimentícia, é possível delinear e caracterizar novos hábitos e um novo modelo alimentar, baseado na praticidade e rápido consumo (VEIGA NETO; MELO, 2013; GIESTA *et al*, 2019). Tal fato foi observado durante as oficinas e caracterizado por meio dos comentários dos participantes. Em um dos relatos, uma mãe diz que *“até oferece legumes ao bebê, mas acrescenta macarrão instantâneo por ser mais rápido e prático de preparar”*. A oferta de papinhas industrializadas também foi bastante comentada quanto à *“praticidade e falta de tempo para o preparo das refeições”*.

Durante a formação de hábitos alimentares saudáveis na primeira infância, o ambiente familiar apresenta grande influência, uma vez que a escolha dos alimentos oferecidos aos filhos é determinada pelos pais. (BIRCH; DAVISON, 2001; BASSETT et al, 2008; KRAL; RAUH, 2010, WANG et al., 2011). A forma com a qual a criança é alimentada também reflete em seu comportamento alimentar. Nesse contexto, Silva et. al (2016) afirmam que não só o que a criança come, mas também como come, quando come, onde come e quem a alimenta são fatores determinantes para a formação de práticas alimentares adequadas.

A pandemia de COVID-19 trouxe consigo sentimentos de medo, incertezas e inseguranças com o presente e o futuro. O isolamento social, incentivado como prática de contenção do novo coronavírus, suspendeu por tempo indeterminado as atividades presenciais em muitos locais, inclusive nas Universidades. Contudo, diversas ações extensionistas adaptaram suas metodologias a fim de continuar levando o conhecimento científico para a comunidade.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

Considerando a atmosfera digital, o uso da tecnologia de informação e comunicação permitiu atingir um número maior de pessoas dos mais diversos estados brasileiros. Tal fato demonstra a importância de promover a alimentação complementar adequada e saudável, sem desprezar a cultura alimentar brasileira, tão rica e diversificada. Também foi possível observar o potencial de abrangência das oficinas, reunindo pessoas das mais diferentes áreas do conhecimento e níveis educacionais.

O isolamento social, apesar de modificar a rotina da família, não a isentou da influência que exerce nas escolhas alimentares dos filhos. Assim, a realização da Oficina de Alimentação Complementar adaptada ao formato online permitiu dar continuidade as ações de educação nutricional para essa população e mostrou-se um modelo passível de ser replicado. Trata-se de uma nova forma de se desenvolver atividades de ensino, pesquisa e extensão.

## REFERÊNCIAS

ALVARENGA, S. C.; CASTRO, D. S.; LEITE, F. M. C.; BRANDÃO, M. A. G.; ZANDONADE, E.; PRIMO, C. C. Fatores que influenciam o desmame precoce. **Aquichan**, v. 17, n. 1, p. 93-103, 2017.

AUDI, C.A.F.; CORREA, A.M.S.; LATORRE, M.R.D.O. Alimentos complementares e fatores associados ao aleitamento materno e ao aleitamento materno exclusivo em lactentes até 12 meses de vida em Itapira, SP. **Rev Bras Saude Mater Infant**. vol. 3, p. 85-93, 2003.

BAKER, D. J. P. Fetal origins of coronary heart disease. **J Intern Med**, v. 261, n. 5, p. 412-17, 2007.

BASSETT, R.; CHAPMAN, G. E.; BEAGAN, B. L. Autonomy and control: the co-construction of adolescent food choice. **Appetite**, v. 50, n. 2-3, p. 325-32, 2008.

BHUTTA, Z. A.; AHMED, T.; BLACK, R. E.; COUSENS, S.; DEWEY, K.; GIUGLIANI, E. What works? Interventions for maternal and child undernutrition and survival. **Lancet**, v. 371, p. 417-40, 2008.

BIELEMANN, R. M.; SANTOS, L. P.; COSTA, C. S.; MATIJASEVICH, A.; SANTOS, I. S. Early feeding practices and consumption of ultraprocessed foods at 6y of age: findings from the 2004 Pelotas (Brazil) Birth Cohort Study. **Nutrition**, v. 47, p. 27-32, 2018.

BIRCH, L. L.; DAVISON, K. K. Family environmental factors influencing the developing behavioral controls of food intake and childhood overweight. **Pediatr Clin**, v. 48, n. 4, p. 893-907, 2001.

BORTOLINI, A. G.; VITOLO, M. R.; GUBERT, M. B.; SANTOS, L. M. P. Early cow's milk consumption among Brazilian children: results of a national survey. **J Pediatr**, v. 89, n. 6, p. 608-13, 2013.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Caderno de Atenção Básica n. 23. Saúde da criança: nutrição infantil: aleitamento materno e alimentação complementar**. 2ª ed. Brasília, DF, Ministério da Saúde, 2015. 184p.

\_\_\_\_\_. Ministério do Desenvolvimento Social. Secretaria Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional. Departamento de Estruturação e Integração dos Sistemas Públicos Agroalimentares. Coordenação-Geral de Educação Alimentar e Nutricional. **Princípios e práticas para a educação alimentar e nutricional**. Brasília, DF, Ministério do Desenvolvimento Social, 2018. 50p.

\_\_\_\_\_. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Guia alimentar para crianças brasileiras menores de dois anos**. Brasília, DF, Ministério da Saúde, 2019. 265p.

CARVALHO, C. A.; FONSÊCA, P. C. A.; PRIORE, S. E.; FRANCESCHINI, S. C. C.; NOVAES, J. F. Consumo alimentar e adequação nutricional em crianças brasileiras: revisão sistemática. **Rev Paul Pediatr**, v. 33, n. 2, p. 211-21, 2015.

GIESTA, J. M.; ZOCHE, E.; CORREA, R. S.; BOSA, R. S. Fatores associados à introdução precoce de alimentos ultraprocessados na alimentação de crianças menores de dois anos. **Cien Saúde Colet**, v. 24, p. 2387-97, 2019

KRAL, T. V. E.; RAUH, E. M. Eating behaviors of children in the context of their family environment. **Physiol Behav**, v. 100, n. 5, p. 567-73, 2010.

LIORET, S.; BETOKO, A.; FORHAN, A.; CHARLES, M. A.; HEUDE, B.; LAUZON-GUILLAIN, B. Mother-Child Cohort Study Group. Dietary patterns track from infancy to preschool age: cross-sectional and longitudinal perspectives. **J Nutr**, v. 145, n. 4, p. 775-82, 2015.

OPAS. ORGANIZAÇÃO PAN-AMERICANA DE SAÚDE. Política de Aleitamento Materno do Brasil. **Relatório técnico, 2016**. Disponível em: [www.paho.org/bra/index.php?option=com\\_docman&view=document&layout=default&alias=1566-relatorio-tecnico-2016&category\\_slug=arquivos-297&itemid=965](http://www.paho.org/bra/index.php?option=com_docman&view=document&layout=default&alias=1566-relatorio-tecnico-2016&category_slug=arquivos-297&itemid=965). Acesso: 05 mar 2021.

ORTELAN, N.; NERI, D. A.; BENÍCIO, M. A. D´A. Feeding practices of low birth weight Brazilian infants and associated factors. **Rev Saúde Pública**, v. 54, n. 14, 2020.

SILVA, G.A.P.; COSTA, A.O.; GIUGLIANI, E.R.J. Alimentação infantil: além dos aspectos nutricionais. **J. Pediatr**. vol. 92, n.3, supl.1, Porto Alegre, 2016.

UNITED NATIONS INTERNATIONAL CHILDREN'S EMERGENCY FUND (UNICEF). **Children, Food and Nutrition: Growing well in a changing world**. NY, 2019.

VEIGA NETO, A.R.; MELO, L.G.N.S. Fatores de influência no comportamento de compra de alimentos por crianças. **Saúde Soc**. São Paulo, v.22, n.2, p.441-455, 2013.

WANG, Y; BEYDOUN, M. S.; LI, J.; LIU, Y.; MORENO, L. A. Do children and their parents eat a similar diet? Resemblance in child and parental dietary intake: systematic review and meta-analysis. **J Epidemiol Community Health**, v. 65, n. 2, p. 177-89, 2011.

WORLD HEALTH ORGANIZATION (WHO). **Essential Nutrition Actions: Improving Maternal, Newborn, Infant and Young Child Health and Nutrition**. Geneva: WHO, 2013.

---

**Recebido em:** 13 de março de 2021.

**Aceito em:** 13 de maio de 2021.