

Realização:



Apoio:



MINISTÉRIO DA
SAÚDE



Renobrinho

apresenta:

Riscos da Obesidade Infantil



A obesidade infantil é uma condição multifatorial, caracterizada por acúmulo de gordura corporal. A sua classificação se dá por meio da avaliação do índice de massa corporal (IMC) e sua relação com a idade e altura da criança. Além de trazer prejuízos à saúde física e mental das crianças, a obesidade infantil também aumenta o risco de desenvolvimento de doenças crônicas na vida adulta, comprometendo, portanto, a qualidade de vida do indivíduo. Nesta cartilha, abordaremos alguns dos principais impactos da obesidade infantil na idade adulta.

1. Diabetes tipo 2: A obesidade infantil aumenta o risco de desenvolvimento de diabetes tipo 2 na vida adulta. O diabetes tipo 2 é uma doença crônica que ocorre quando o corpo não produz insulina suficiente ou não consegue usá-la adequadamente.

2. Doenças cardiovasculares: A obesidade infantil está associada a um processo inflamatório e aumenta o risco de desenvolvimento de doenças envolvendo o coração e os vasos sanguíneos, como hipertensão arterial, doença coronariana e acidente vascular cerebral (AVC), na vida adulta. Essas doenças são a principal causa de mortes em todo o mundo



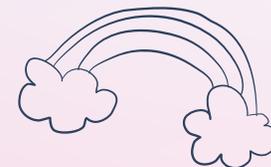
É importante lembrar que, apesar de ser uma condição que envolve muitos fatores, hábitos de vida saudáveis são fundamentais na prevenção da obesidade infantil. É importante incentivar a prática de atividade física de forma regular, a alimentação saudável e a realização de acompanhamento médico durante a infância. Pais, familiares, professores e profissionais de saúde também têm um papel fundamental na prevenção da obesidade infantil e na promoção de hábitos de vida saudáveis para as crianças, fornecendo para elas um ambiente favorável para manutenção da sua saúde.

3. Distúrbios respiratórios: A obesidade infantil aumenta o risco de desenvolvimento de distúrbios respiratórios, como a apneia do sono, na vida adulta. A apneia é um quadro em que a pessoa para de respirar por alguns segundos enquanto dormem

4. Problemas de saúde mental: A obesidade infantil também pode aumentar o risco de desenvolvimento de problemas de saúde mental, como depressão e ansiedade, na vida adulta.



Realização:



Renobinho

apresenta:

Apoio:



MINISTÉRIO DA SAÚDE



Os Primeiros 1100 dias de Vida





Os Primeiros Mil e Cem Dias de Vida: Um Período Crucial para a Saúde do Seu Filho

Os primeiros mil dias de vida de uma criança, que compreendem a gestação e os primeiros dois anos de vida, são um período crítico para o desenvolvimento e a saúde. Durante esse período, acontecem transformações importantes no organismo do bebê que podem influenciar sua saúde ao longo da vida. É cada vez mais evidente que o período pré-concepção também apresenta impacto na saúde do bebê que virá. Portanto, tem-se considerado não apenas os mil dias, mas também os mil e cem dias (pré-concepção, gestação e dois primeiros anos de vida) como uma janela de oportunidades para promover a saúde. Por isso, é fundamental compreender a importância de adotar cuidados adequados, mesmo antes de engravidar, para garantir um bom começo de vida para o seu filho.

A nutrição é um dos fatores mais importantes durante os primeiros mil e cem dias

1. Pré-Concepção: Os pais precisam preparar o corpo para a gravidez que está por vir, visto que fatores nutricionais podem afetar tanto as células germinativas masculinas quanto as femininas antes da concepção e, conseqüentemente, modificar o desenvolvimento do embrião e do feto. A nutrição adequada, bem como um estilo de vida saudável são fundamentais para contribuir com a saúde do bebê que virá.



2. Durante a gestação:

A alimentação materna adequada é essencial para garantir todos os nutrientes que o feto precisa para o seu desenvolvimento e, portanto, deve-se ter um cuidado especial com a alimentação durante esse período. Além disso:

- A alimentação da mãe ajuda a determinar o paladar e o olfato da criança. Nesse sentido, manter bons hábitos alimentares durante a gestação influenciará não só no desenvolvimento físico do bebê, mas também nas suas preferências alimentares futuras.
- O desenvolvimento neurológico da criança se dá de forma extremamente intensa durante a gestação, podendo este sofrer influências externas dos hábitos maternos como fumo, uso de drogas e medicamentos. Isso porque há alterações do fluxo sanguíneo no cordão umbilical, diminuindo também a passagem de nutrientes e comprometendo o desenvolvimento fetal.

3. Após o nascimento:

O aleitamento materno exclusivo até os seis meses de idade é a melhor forma de garantir uma nutrição adequada para o bebê, também se mantendo atento ao cuidado com a alimentação e hidratação materna, já que existe uma alta demanda energética e de nutrientes para a produção do leite. Caso não seja possível amamentar, o uso de fórmulas infantil é recomendado para suprir as necessidades da criança.

4. Após os 6 meses

A introdução gradual de alimentos complementares, de forma adequada e balanceada, é fundamental para o crescimento e desenvolvimento saudável da criança. Entretanto, a alimentação complementar só deve ser iniciada após a criança apresentar todos os sinais de prontidão:

- Idade mínima de 6 meses;
- O bebê já consegue sentar com o mínimo de apoio;
- O bebê consegue sustentar o pescoço com firmeza;
- O bebê leva objetos à boca;
- O bebê não empurra mais o seu dedo com a língua (protrusão da língua ausente);
- O bebê se interessa pelos alimentos quando vê outras pessoas comendo.

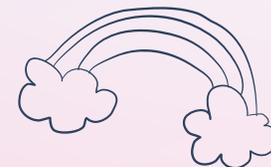
Realização:



Apoio:



MINISTÉRIO DA SAÚDE



Renobininho

apresenta:

Seletividade Alimentar Infantil





O que é a Seletividade Alimentar?

A seletividade alimentar é um comportamento comum em crianças, principalmente em idades entre 2 e 6 anos.

Ela acontece quando a criança se recusa a comer alguns alimentos específicos, mas normalmente tolera a apresentação de novidades à mesa, e come pelo menos um alimento de cada grupo alimentar e da maioria das texturas.

Por que acontece?

As causas da seletividade alimentar são variadas e incluem fatores psicológicos, como a ansiedade, a pressão para se alimentar, a associação negativa ao alimento devido a um mal estar causado por ele, entre outras. Pode ainda estar envolvido com a falta de estímulos corretos, introdução alimentar conduzida de forma inadequada e a falta de controle sobre a alimentação.

Como tratar?

Embora possa ser frustrante e exaustivo lidar com a seletividade alimentar de seus filhos, é importante entender que é uma fase normal do desenvolvimento. A maioria das crianças supera a seletividade alimentar à medida que cresce e desenvolve uma maior variedade de gostos e preferências alimentares. Porém, a seletividade pode se tornar preocupante caso comece a aparecer sinais de desnutrição ou deficiências de nutrientes.

Em casos mais graves de seletividade alimentar, é importante buscar ajuda de um profissional de saúde, como: nutricionista, psicólogo infantil ou terapeuta ocupacional. Eles podem oferecer orientação e suporte em relação à nutrição e ao desenvolvimento infantil, ajudando a garantir que a criança tenha um crescimento saudável e se desenvolva de forma adequada.



Para te ajudar nessa caminhada, aqui vão 5 dicas que podem ajudar a solucionar este problema na sua casa:



1 - Ofereça uma variedade de alimentos saudáveis: Expor crianças a diferentes tipos e preparos pode expandir seu paladar e reduzir a seletividade. Varie frutas, legumes, proteínas, grãos integrais e laticínios adequados para a idade da criança. Deixe-a tocar os alimentos e estimule seus sentidos.

2 - Seja criativo na apresentação dos alimentos: Crianças podem ser visualmente estimuladas para experimentar novas comidas. Tente criar pratos coloridos, com nomes de personagens, cortados em formas divertidas ou use utensílios temáticos para apresentar os alimentos de uma forma mais atraente.

3 - Envolver a criança no processo de preparação e escolha do que irá comer: Deixe a criança escolher um vegetal ou fruta na hora das compras e permita que ela ajude a preparar a refeição. Fazer sucos, bolos e saladas são exemplos de preparações simples que as crianças podem ajudar.

4 - Não force a criança a comer algo: Forçá-la a comer algo pode causar uma associação negativa com aquele alimento, piorando a seletividade alimentar. Ao invés disso, ofereça diferentes opções de alimentos saudáveis e permita que a criança escolha o que quer comer. Respeite o tempo dela!

5 - Ofereça as comidas preferidas da criança juntamente com novos alimentos: Apresente os novos alimentos juntamente com aqueles que a criança já gosta. Isso pode ajudar a torná-los mais familiares e menos intimidadores.

Com paciência, persistência e algumas estratégias, é possível ajudar a criança a expandir seu paladar e a desenvolver hábitos alimentares saudáveis para toda a vida!

