

MANUAL DE BOAS PRÁTICAS ALIMENTARES NA GRAVIDEZ E NA INFÂNCIA

CARTÕES DE ACONSELHAMENTO



FICHA TÉCNICA

TÍTULO: Manual de boas práticas alimentares na gravidez e na infância

CONTEÚDO: Carolina Reis e Margarida Lopes

PREFÁCIO: Vanira Elisa Pires Alves De Almada

COLABORAÇÃO: Carolina Almeida; Iama Sanha; João Jaque Sanca Malú; Maria Formosa Gomes; Patrícia Maridalho; Pita Correia; Vanira Elisa Pires Alves De Almada

ILUSTRAÇÃO: Fernando Júlio e Manuel Júlio

DESIGN: Ana Margarida Vaz

Manual desenvolvido no âmbito do projeto de “Reforço dos serviços de nutrição e da capacidade de gestão integrada dos Centros de Saúde dos Setores de São Domingos e Bigene – Região de Cacheu” na Guiné-Bissau.

IMPLEMENTADORES:



EM PARCERIA COM:



FINANCIADORES:



ÍNDICE DE CARTÕES



CARTÃO 01 | DIVERSIDADE ALIMENTAR

CARTÃO 02 | MALNUTRIÇÃO

CARTÃO 03 | ANEMIA E SUPLEMENTAÇÃO

CARTÃO 04 | ALIMENTAÇÃO NA GRÁVIDA E LACTANTE

CARTÃO 05 | ALEITAMENTO MATERNO

CARTÃO 06 | COMO TIRAR LEITE MATERNO E ALIMENTAR A COPO

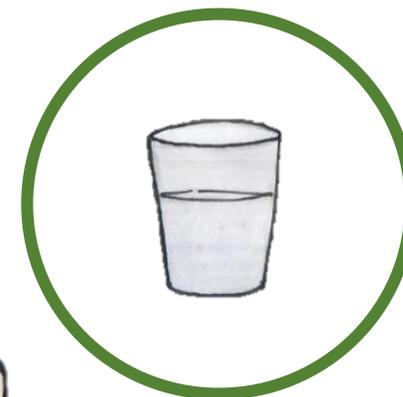
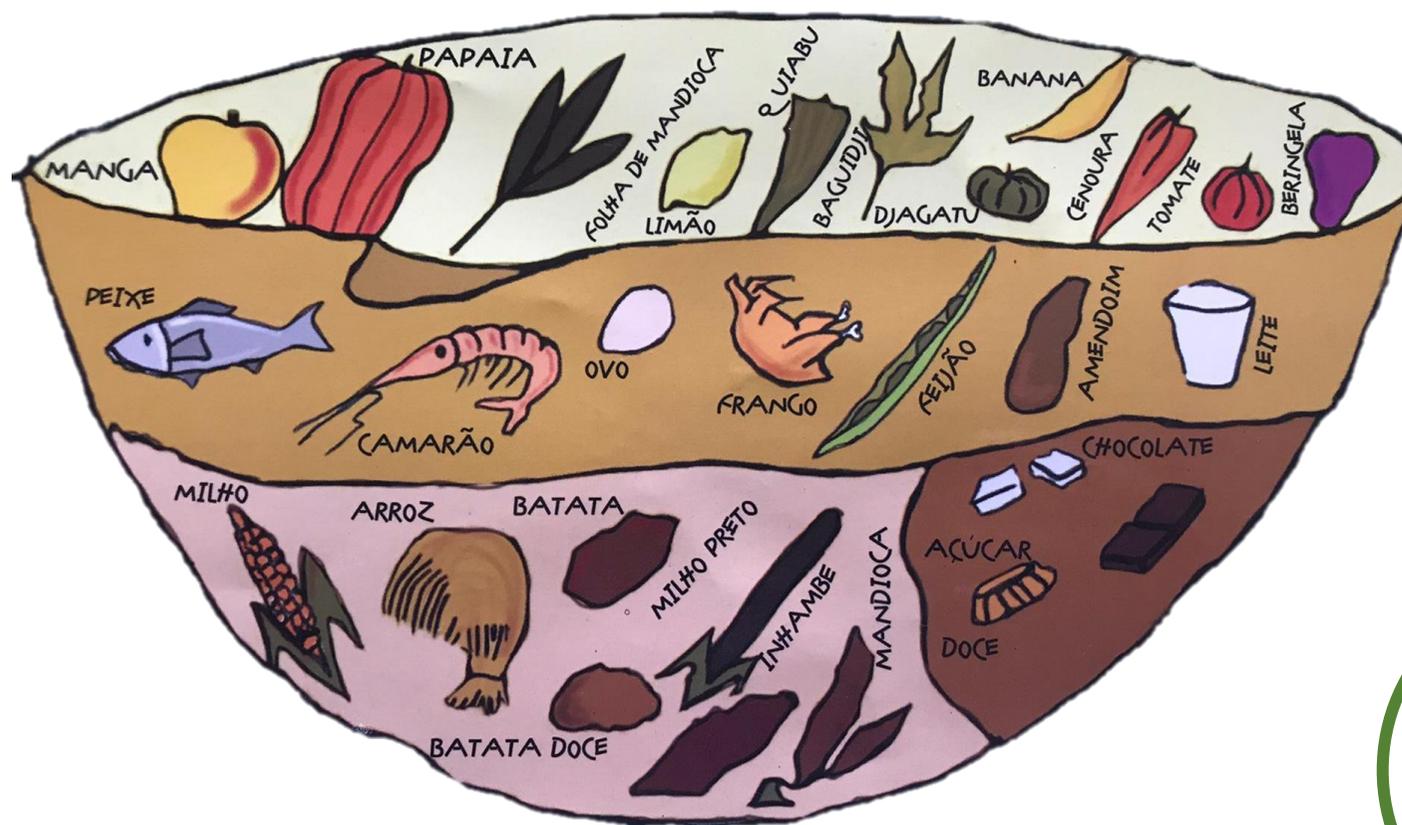
CARTÃO 07 | COMPLICAÇÕES MAMÁRIAS

CARTÃO 08 | ALIMENTAÇÃO COMPLEMENTAR

CARTÃO 09 | HIGIENE E SEGURANÇA ALIMENTAR

CARTÃO 10 - 12 | RECEITAS

CABAÇA DOS ALIMENTOS DA GUINÉ-BISSAU



FONTE: Cabaça dos alimentos – Direção do Serviço de Alimentação, Nutrição e Sobrevivência da Criança

ALIMENTOS ENERGÉTICOS

Alimentos que nos fornecem energia para manter todas as funções do organismo e atividades do dia-a-dia.

EX: Arroz; batata, batata doce, mandioca, farinha de milho preto, pão.

ALIMENTOS SUPERENERGÉTICOS

Alimentos que em pequena quantidade ou volume nos fornecem muita energia.

EX: Azeite, óleo de palma, óleo, manteiga, coconete, açúcar.

ALIMENTOS CONSTRUTORES

Alimentos que ajudam a construir e reparar o nosso organismo.

EX: Carne de porco, vaca, galinha, peixe, camarão, ostra, ovo, feijão, grão, mancarra.

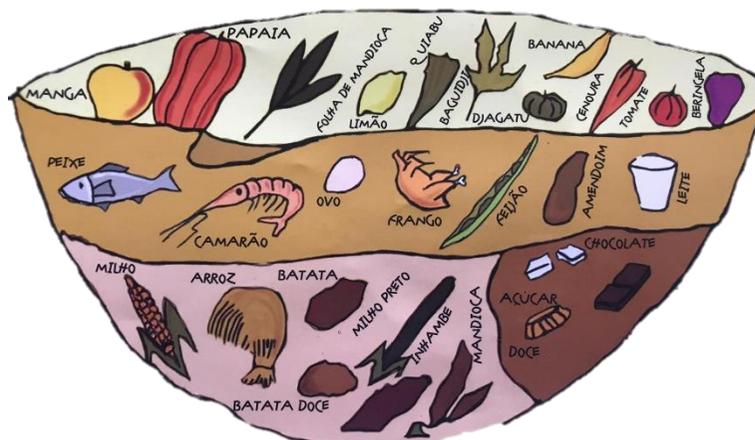
ALIMENTOS PROTETORES

Alimentos que ajudam a fortalecer o sistema imunitário, e a proteger contra doenças; são essencialmente frutas e hortaliças.

EX: Manga, banana, papaia, cenoura, tomate, repolho, folhas verde-escuras, beringela.



Numa **alimentação saudável** deve incluir o consumo de alimentos dos **quatro grupos** da Cabaça dos Alimentos, diariamente, escolhendo dentro de cada grupo.



Deve oferecer à criança **3 refeições principais** (mata-bicho, almoço e jantar) e **2 lanches por dia** e continuar a amamentar a criança até aos 2 anos ou mais.



ÁGUA



Beber água diariamente depois de tratada (fervura ou lixivia – 1L de água com 3 gotas). Oferecer água à criança, várias vezes por dia, mesmo que ela não peça.

A EVITAR



Sal e caldos concentrados;
Alimentos açucarados: rebuçados, chocolates, chupetas, bolos, bolachas recheadas;
Sumos de lata;
Alimentos com excesso de gordura: fritos, doneti, batatas fritas.

PROIBIDO



Bebidas alcoólicas, mesmo que em pequenas quantidades.

Ex: Vinho de caju, vinho de palma, entre outras.

MALNUTRIÇÃO



Uma **alimentação saudável** durante a **gravidez** e ao longo do **crescimento da criança** previne doenças relacionadas com deficiências, excessos ou desequilíbrios de nutrientes.

DESNUTRIÇÃO | CARÊNCIA DE MICRONUTRIENTES

- Magreza (face (olhos encovados, sem bochechas), ombros, clavículas, costas);
- Edema (membros inferiores, membros superiores, rosto, pálpebras);
- Conjuntiva pálida;
- Cabelos e pele secos;
- Cabelos claros;
- Palidez;
- Falta de apetite;
- Diarreia;
- Vômitos;
- Fraqueza e falta de força;
- Parasitoses;
- Comer barro.



EXCESSO DE PESO | OBESIDADE | DOENÇAS NÃO TRANSMISSÍVEIS

Aumentam o risco de desenvolverem doenças na vida adulta:

- Dificuldades respiratórias;
- Maior risco de fraturas;
- Hipertensão arterial;
- Diabetes Mellitus;

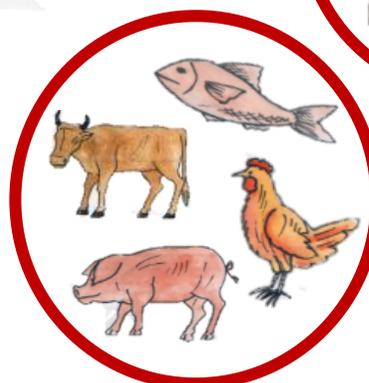


SINAIS E SINTOMAS

O CUIDADOR DEVE:

- **Levar** a criança ao **centro de saúde** sempre que apresentar **sinais e sintomas de doença**;
- **Ir mensalmente às consultas da criança pequena** para: pesagem, vacinação, suplementação de vitamina A e desparasitação da criança.

ANEMIA



Na gravidez e infância as **necessidades de ferro** estão **umentadas**. E por isso deve aumentar-se o consumo de alimentos ricos em ferro e vitamina C, e, todas as grávidas devem fazer a suplementação de sulfato ferroso e ácido fólico.

SINAIS CLÍNICOS DA CARÊNCIA DE FERRO

- Conjuntiva e rosto pálidos;
- Cansaço;
- Sonolência;
- Falta de apetite;
- Cabelos quebradiços;
- Unhas fracas;
- Menos energia para brincar ou efetuar as atividades diárias.



ALIMENTOS RICOS EM FERRO

- ✓ Alimentos de **origem animal**: carne, vísceras (fígado, coração, rim), peixe, ovo, camarão e ostra;
- ✓ Alimentos de **origem vegetal**: feijão, grão, folhas verdes e mancarra;
- ✓ **Alimentos fonte de Vitamina C devem ser consumidos ao mesmo tempo que os alimentos ricos em ferro** – manga, laranja, limão, tomate, fruta do caju, papaia e salsa crua;
- ✗ Chá e cafeína dificultam a absorção, por isso não devem ser consumidos à hora da refeição principal.



! FAZER SUPLEMENTAÇÃO NA GRAVIDEZ

- Tomar o comprimido de sulfato ferroso e ácido fólico para prevenção ou tratamento da anemia;
- Caso o profissional recomende, deve tomar o multivitamínico.



ALIMENTAÇÃO NA GRÁVIDA E LACTANTE



DURANTE A GRAVIDEZ E A AMAMENTAÇÃO, DEVE:

- Fazer pelo menos **3 refeições por dia** (matabicho, almoço e jantar) mais **2 lanches** entre as refeições (de preferência alimentos nutritivos: frutas, mancarra, ovo, ...);
- Usar **sal iodado** para cozinhar, em poucas quantidades (colher de chá);
- **Beber** no mínimo 8 a 10 copos de **água** limpa e segura por dia;
- Comer **frutos maduros e hortaliças** todos os dias, sempre **bem lavados**;
- Comer **carne, peixe, aves e ovos** sempre **bem cozinhados**;
- Comer **alimentos fonte de ferro** e **fazer a suplementação recomendada** (Ver CARTÃO 3);
- Comer **alimentos seguros** (frescos, naturais, bem conservados, não estragados/contaminados);
- **Evitar** alimentos **ricos em açúcar** (bolos, bolachas recheadas, sumos de lata) e alimentos **ricos em gorduras** de má qualidade (doneti, batatas fritas);
- **Cozinhar e temperar** a comida com **pouca gordura** (usar uma colher de sopa de óleo por prato) e evitar o uso de caldos concentrados;
- Fazer a **desparasitação** no segundo trimestre da gravidez;
- Visitar os **cuidados pré-natais** pelo menos **4 vezes** durante a gravidez.

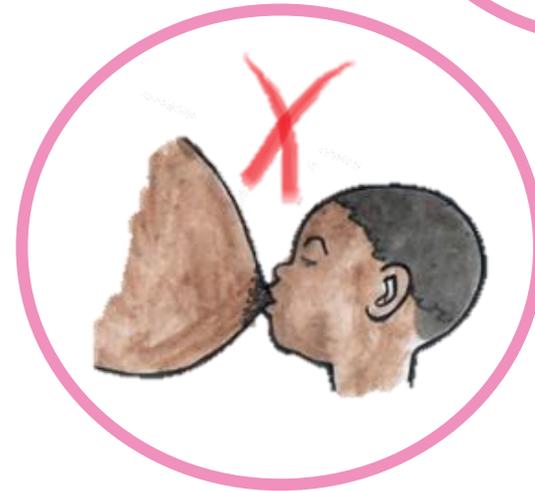
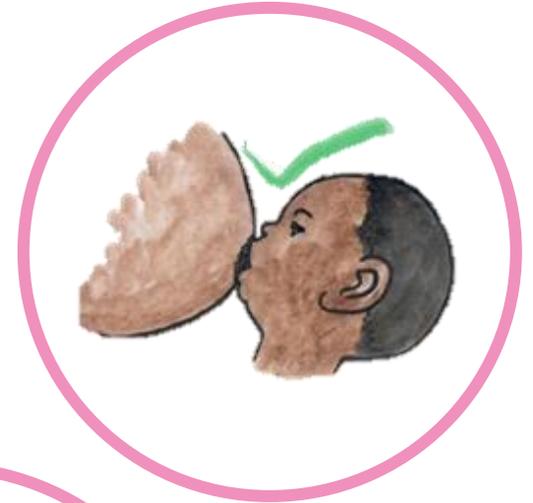


DURANTE A GRAVIDEZ E A AMAMENTAÇÃO, É PROIBIDO:

- É proibido consumir qualquer tipo de bebida alcoólica.



ALEITAMENTO MATERNO

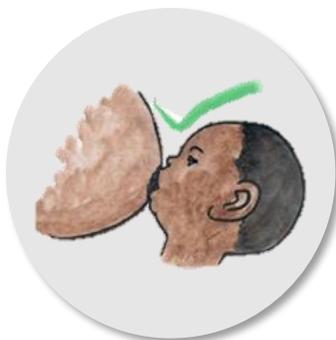




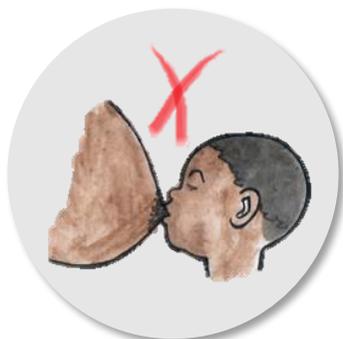
- Apoiar o início da amamentação na **primeira hora após o parto** e garantir que o bebé toma o primeiro leite (colostro);
- Reforçar a importância do **contacto imediato** da pele da mãe com a do bebé;
- Auxiliar a posicionar o bebé corretamente ao peito e avaliar a realização de uma **boa pega**;
- Informar a mãe que, nos primeiros dias, mesmo que o bebé se alimente durante **curtos períodos de tempo**, essa pequena quantidade de leite é **suficiente**;

- Alimentar o bebé **frequentemente** e sempre que ele quiser (livre demanda);
- Explicar que a **amamentação frequente** vai permitir uma **produção** de leite **suficiente**;
- Aconselhar a **esvaziar uma mama antes de oferecer a outra**;
- Encorajar o **aleitamento materno exclusivo**, explicando que o leite materno contém todos os nutrientes e água que um bebé necessita nos **primeiros 6 meses** de vida;
- Reforçar que **água e outros líquidos** são **perigosos** para o bebé nos primeiros 6 meses de vida.

PEGA ADEQUADA ✓



- Segurar o bebé com o nariz na altura do mamilo;
- O bebé deve aproximar-se da mama por baixo do bico;
- Tocar com os lábios do bebé no bico da mama;
- Esperar que o bebé abra a boca, deite a língua de fora e tente alcançar a mama;
- Deve ver mais aréola acima da boca do bebé do que abaixo;
- O lábio inferior deve estar virado para fora (boca de peixe);
- O queixo do bebé deve tocar a mama;



SINAIS DE QUANDO A TÉCNICA DA AMAMENTAÇÃO É INADEQUADA: ✗

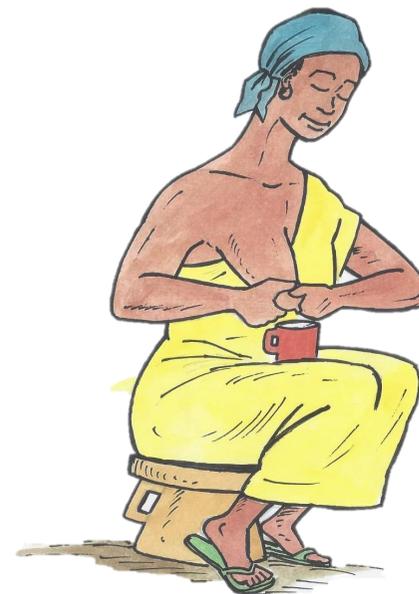
- Bochechas do bebé encovadas a cada sucção;
- Ruídos da língua;
- Mamilos com estrias vermelhas ou áreas esbranquiçadas ou achatadas quando o bebé solta a mama;
- Dor na amamentação.

EXTRAÇÃO DO LEITE MATERNO



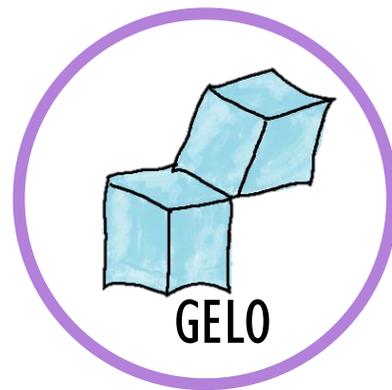
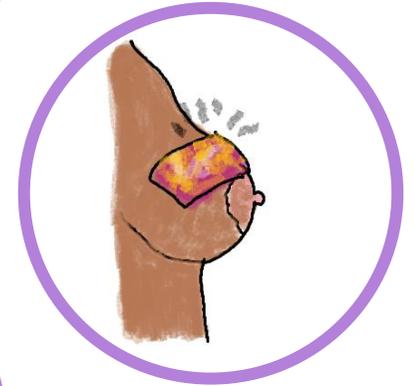
EXTRAÇÃO DO LEITE MATERNO

- **Lavar as mãos e os utensílios** com sabão e água limpa;
- **Lavar e ferver o recipiente** que usar para tirar o leite materno;
- Estar **confortável**;
- **Massajar** as mamas pode ser útil. Um pano quente pode ajudar a estimular o fluxo de leite;
- **Colocar o polegar** no peito acima da **área escura ao redor do mamilo** (aréola) e os **outros dedos** na parte inferior do peito **atrás da aréola** (mão em C);
- Com o **polegar e os dois primeiros dedos**, **empurrar a pele** para a parede do tórax e **pressionar a aréola**;
- O leite pode começar a fluir em gotas ou em fios finos. Deitar o leite num recipiente limpo.



- Rodar o polegar e os dedos, pressionar e soltar sempre ao redor da aréola;
- **Espremer** uma mama até o **fluxo diminuir** e só depois mudar para a outra. Repetir as duas mamas novamente (20 a 30 minutos no total);
- **Guardar** o leite materno num recipiente **limpo e coberto**;
- O leite materno pode ser **armazenado** até **8h** em **local fresco** e até **24h na geleira**;
- **Oferecer** o leite materno ao bebê por um **copo** – técnica do copinho;
- Garrafas, tetinas e biberões não são seguros porque são difíceis de lavar e podem ser contaminados facilmente.

COMPLICAÇÕES MAMÁRIAS



INGURGITAMENTO MAMÁRIO

- Normalmente, surge **nos primeiros dias** após o nascimento.
- Há um **aumento do volume mamário** – as mamas estão tensas por causa do edema, com dor, avermelhadas, brilhantes.

COMO TRATAR:

- Deixar a criança mamar sempre que possível;
- Retirar o leite em excesso de forma manual (ver cartão 6);
- Aplicar compressas mornas ou frias, massajar de seguida e retirar o leite em excesso de forma manual;
- Usar soutien de forma a ajudar a diminuir a dor.

MAMILOS GRETADOS

- Lesão no mamilo consequência de uma **má pega**.

COMO TRATAR:

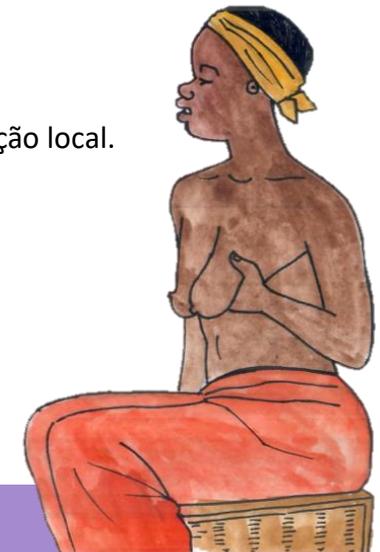
- Corrigir a pega;
- Lavar o mamilo apenas uma vez por dias;
- Colocar leite materno após cada extração e deixar secar ao ar;
- Extrair leite de forma manual e oferecer por copinho (ver cartão 6);

MASTITE OU DUCTO BLOQUEADO

- **Processo infeccioso** agudo com inflamação local.

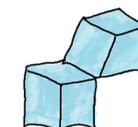
Sintomas

- Mal-estar geral;
- Febre;
- Zona avermelhada;
- Pode apresentar abscessos.

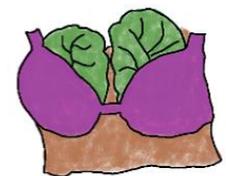


COMO TRATAR:

- Aplicar quente (início da extração) ou frio (aliviar a dor);
- Massajar delicadamente a mama afetada e, de seguida, retirar o leite em excesso de forma manual;
- Dar alternativas de posição das mãos para ajudar a desentupir o ducto;
- Colocar folhas de couve branca no soutien;
- Descansar e evitar esforços físicos.



GELO



ALIMENTAÇÃO COMPLEMENTAR



ALIMENTAÇÃO COMPLEMENTAR

IDADE	QUANTIDADE	FREQUÊNCIA	CONSISTÊNCIA	VARIEDADE	
6 – 7 meses	Começar com 2-3 colheres e aumentar para meio copo	2 a 3 vezes por dia	Alimentos cozidos e macios (purés ou papas) Deve ser espessa o suficiente para não escorrer da colher	Começar a oferecer purés de fruta, papas e sopas com legumes como: cenoura, abóbora, courgette, nabo, folhas verdes, misturando com batata doce, arroz ou mandioca para dar consistência	
7 – 8 meses	2/3 do copo (165ml) por refeição	2 a 3 refeições e 1 a 2 lanches	Alimentos amassados ou triturados	Começar a introduzir peixe, carne e ovo, ter especial atenção com as espinhas e ossos	
9 – 11 meses	¾ do copo (190ml) por refeição	3 a 4 refeições e 1 a 2 lanches	Alimentos picados, desfiados e em pequenos pedaços	Introduzir o iogurte	Variar os alimentos por refeição, garantindo uma alimentação saudável (ver capítulo I)
12 – 23 meses	1 copo (250ml) por refeição e aumentar de acordo com o apetite	3 a 4 refeições e 1 a 2 lanches	Alimentos da família	Iniciar o leite de vaca seja em pó ou em pacote	



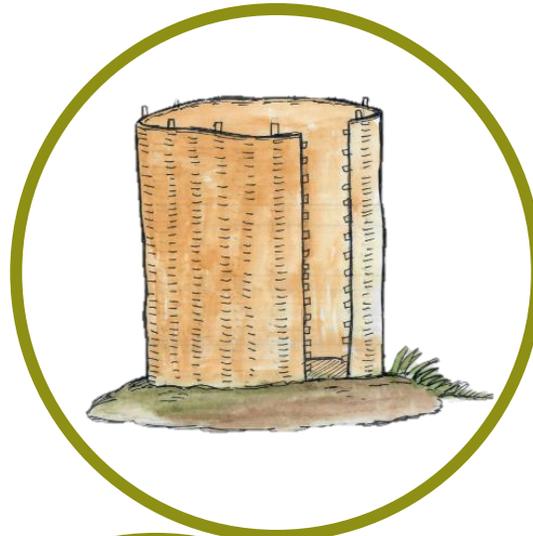
O **aleitamento materno** deve ser mantido até aos **2 anos de idade** ou mais, complementado a alimentação da criança.

No **primeiro ano** de vida, **não deve adicionar sal, açúcar, caldos concentrados e picantes** à confeitura culinária. A comida da criança deve ser simples e sem condimentos.

Dar **água** ao bebé pelo copo ou à colher, assim que se **introduzir alimentos sólidos**.

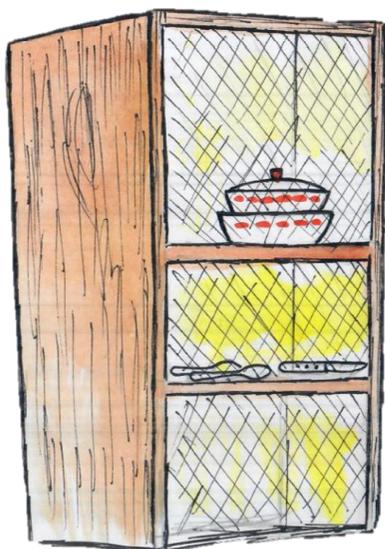
É **proibido** oferecer à criança **bebidas alcoólicas** (vinho de caju, vinho de palma) e **refrigerantes**.

HIGIENE E SEGURANÇA ALIMENTAR



HIGIENE DOS ALIMENTOS

- **Tapar sempre** os alimentos com um pano seco e limpo, para os **proteger de insetos, pragas e poeiras**;
- **Armazenar** os **alimentos frescos** (principalmente carne, peixe) e **alimentos cozinhados separados** num local fresco e seco;
- **Comprar os alimentos frescos** (carne, peixe) no **mesmo dia** que forem para ser **consumidos**;
- Guardar a comida que sobrou da refeição, num lugar fresco e seco, por poucas horas, até que vá comê-la;
- Aquecer bem a comida que sobrou da refeição anterior, até os alimentos ficaram quentes e fumegantes;
- Os **alimentos** que são consumidos **crus** devem ser bem **lavados e desinfetados** (com lixívia) antes de serem consumidos, mesmo aquelas em que a casca não é consumida (ex: hortaliças, frutas, etc.);
- Preparar apenas a quantidade de alimentos que a criança costuma comer para **evitar sobras**;
- **Não utilizar alimentos** que apresentem sinais de **deterioração** (mau cheiro, cor e consistência alterada);
- **A água** para beber e cozinhar deve ser sempre água **fervida ou tratada**.



HIGIENE DOS UTENSÍLIOS E ESPAÇOS

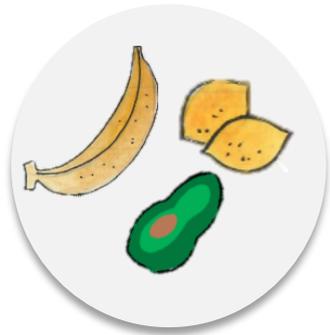
- Utilizar **utensílios limpos** para preparar os alimentos;
- O prato e talheres da criança devem estar bem limpos e higienizados;
- Ter a **casa e o quintal limpos** para prevenir doenças como a diarreia, cólera, tinha, matequenha, sarna e lombrigas;
- Ter um local específico para colocar os lixos e de difícil acesso às crianças.

HIGIENE DOS MANIPULADORES

Lavar as mãos frequentemente com água limpa e sabão antes de **preparar os alimentos**, antes de **comer e dar de comer** ao bebé, depois de **urinar, defecar** e depois de **mudar a fralda** do bebé.



PAPA DE BANANA E ABACATE



PAPA DE FARINHA DE MILHO PRETO, ÁGUA DE COCONETE E MANGA

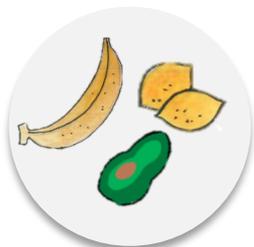


SOPA DE BATATA, CENOURA, TOMATE E FOLHAS VERDES



PAPA DE BANANA E ABACATE

INGREDIENTES



- Banana
- Abacate
- Limão

MODO DE PREPARAÇÃO:

- 1 Descascar a banana e o abacate
- 2 Esmagar a fruta com um garfo e juntar umas gotas de limão
- 3 Misturar todos os ingredientes

PAPA DE FARINHA DE MILHO PRETO, ÁGUA DE COCONETE E MANGA

INGREDIENTES



- Manga
- Coconete
- Farinha milho preto

MODO DE PREPARAÇÃO:

- 1 Ralar o coconete, acrescentar água e escoar até obter água de coco
- 2 Torrar a farinha ao lume; Juntar a água de coconete à farinha e mexer até engrossar
- 3 Por fim, juntar a manga espremida

SOPA DE BATATA, CENOURA, TOMATE E FOLHAS VERDES

INGREDIENTES



- Batata
- Cenoura
- Tomate
- Folhas verdes
- Óleo

MODO DE PREPARAÇÃO:

- 1 Depois de descascar e cortar todos os ingredientes, colocar numa panela a cozer
- 2 Depois de cozidos retirar e triturar, se necessário juntar um bocadinho de água
- 3 Por fim, juntar uma colher de chá de óleo

PAPA DE BANANA, BOLACHA E OVO



PAPA DE PÃO COM FEIJÃO



PAPA DE BANANA, BOLACHA E OVO

INGREDIENTES



- Banana
- Bolacha seca
- Ovo

MODO DE PREPARAÇÃO:

1 Triturar a bolacha e colocar um ovo a cozer numa panela

2 Cortar a banana em pequenos pedaços

3 Depois do ovo cozido, cortá-lo em pequenos pedaços e misturar tudo

PAPA DE PÃO COM FEIJÃO

INGREDIENTES



- Pão
- Cebola
- Cenoura
- Feijão
- Óleo

MODO DE PREPARAÇÃO:

1 Descascar, lavar e cortar a cenoura. Colocar a cozer num pouco de água juntamente com o feijão

2 Cortar uma cebola para uma panela, juntar um pouco de óleo e deixar cozinhar até ficar dourada

3 Quando a cenoura e o feijão tiverem cozidos retirar. Esmagar a cenoura e o feijão e colocar na panela com a cebola e mexer

4 Depois de partir o pão em pequenos pedaços juntar à panela e mexer

5 Ao preparado adicionar água aos poucos, até o pão ficar húmido, em papa e mexer.

NOTA: Aproveitar a água de cozer do feijão e da cenoura para adicionar ao pão

PAPA DE PÃO COM REPOLHO E FEIJÃO



ARROZ DE CENOURA, REPOLHO E CARNE/PEIXE



PAPA DE PÃO COM REPOLHO E FEIJÃO

INGREDIENTES



- Pão
- Cebola
- Alho
- Repolho
- Feijão
- Óleo

MODO DE PREPARAÇÃO:

1

Lavar o repolho, cortar muito fininho e colocar a cozer juntamente com o feijão

2

Cortar a cebola e o alho para uma panela, juntar um pouco de óleo e deixar cozinhar até ficar dourados. Partir o pão em pedaços, juntar na panela e mexer

3

Depois do repolho estar cozidos retirar e juntar à panela da cebola e do alho

4

De seguida, juntar o feijão e mexer muito bem

ARROZ DE CENOURA, REPOLHO E CARNE/PEIXE

INGREDIENTES



- Arroz
- Cebola
- Alho
- Cenoura
- Galina ou peixe
- Óleo

MODO DE PREPARAÇÃO:

1

Cortar a cebola e o alho para uma panela, juntar um pouco de óleo e deixar cozinhar até ficar dourados

2

Cortar a cenoura e o repolho e a galinha ou peixe em pequenos pedaços, adicionar à panela da cebola e do alho e mexer

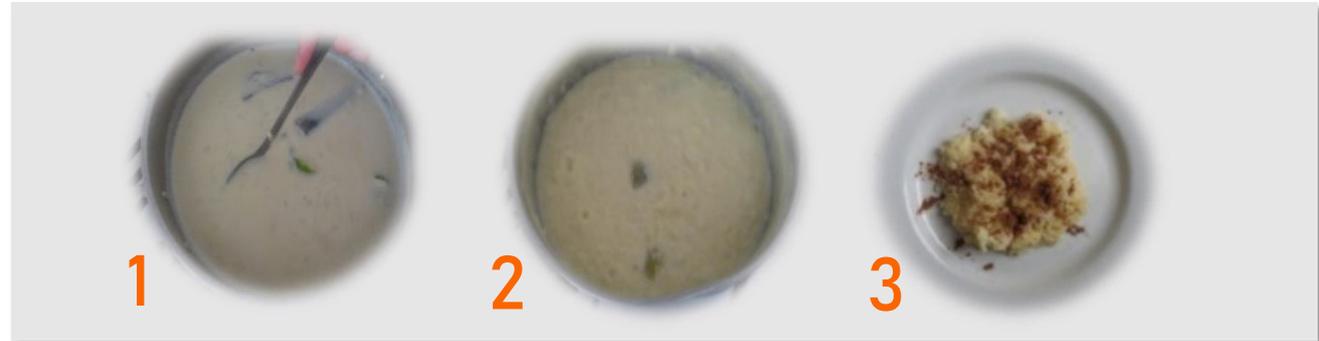
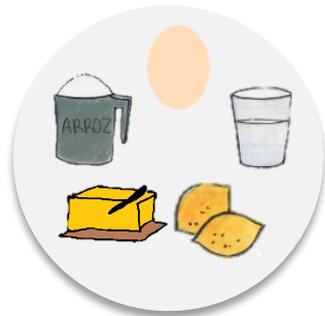
3

Adicionar o arroz e mexer

4

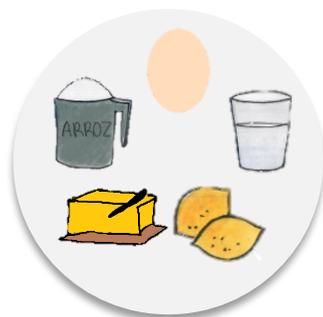
De seguida adicionar água e deixar cozinhar

PAPA DE ARROZ E LEITE



PAPA DE ARROZ E LEITE

INGREDIENTES



- Arroz
- Leite de vaca
- Manteiga
- Limão

1

MODO DE PREPARAÇÃO:

Bater numa taça a gema de um ovo.

De seguida colocar o leite e a gema batida numa panela, juntamente com as raspas de limão, uma colher de chá de manteiga e o arroz

2

Deixar ferver e mexer sempre para não agarrar ao fundo

3

Quando engrossar, retirar do lume e polvilhar com canela (se tiver)

*O leite de vaca (de pacote ou em pó) só deve ser introduzido na alimentação da criança a partir dos 12 meses.



LEITE DE VACA