

## O ALEITAMENTO MATERNO E A CONVERGÊNCIA COM A OBESIDADE INFANTIL

Ana Rodrigues Oliveira Gois<sup>1</sup>

Emannuele Andrade Batista Rocha<sup>2</sup>

Orientador: Matheus Luamm Santos Formiga Bispo<sup>3</sup>

Coorientadora: Jessica Carvalho Nascimento<sup>4</sup>

### RESUMO

Este estudo objetivou compreender as diversas contribuições que o aleitamento materno proporciona na vida de uma criança, sendo a prevenção da obesidade infantil o principal foco da pesquisa. Mostrar a relevância de um aleitamento materno eficaz para o combate da obesidade, explanar as condições da amamentação nos diferentes fatores socioeconômicos e identificar patologias relacionadas à obesidade infantil são basicamente as perspectivas do presente trabalho. Através da exploração de estudos e de pesquisas bibliográficas, por método de inclusão e exclusão, foi possível construir uma análise qualitativa e quantitativa e obter os melhores e mais precisos resultados nessa tão importante investigação.

**Palavras-chave:** Aleitamento Materno. Obesidade Infantil. Prevenção de doenças.

### ABSTRACT

This study aimed to understand the various contributions that breastfeeding provides in a child's life, with the prevention of childhood obesity being the main focus of the research. Showing the relevance of effective breastfeeding for combating obesity, explaining the conditions of breastfeeding in different socioeconomic factors and identifying pathologies related to childhood obesity are basically the perspectives of this work. Through the exploration of studies and bibliographic research, by inclusion and exclusion method, it was possible to build a qualitative and quantitative analysis and obtain the best and most accurate results in this very important investigation.

**Keyword/Mots clefs/Palabras clave/:** Breastfeeding. Child obesity. Disease prevention.

---

<sup>1</sup>Ana Rodrigues Oliveira Gois, Graduanda em Enfermagem pela Faculdade São Luís de França (FSLF). E-mail: ana.rodrigues@sousaoluis.com.br.

<sup>2</sup> Emanuele Andrade Batista Rocha, Graduanda em Enfermagem pela Faculdade São Luís de França (FSLF). E-mail: emanuele.andrade@sousaoluis.com.br.

<sup>3</sup> Doutorando em Educação pela Universidade Federal de Sergipe (UFS); Mestre em Educação pela Universidade Federal de Sergipe (UFS); Especialista em Gestão Escolar e Educação Empresarial pela Faculdade Jardins (FAJAR); Licenciado em Letras Português pela Faculdade São Luís de França (FSLF); Licenciado em Pedagogia pelo Centro Universitário Internacional (UNINTER). E-mail: matheus.formiga@sousaoluis.com.br

<sup>4</sup>Mestra em Ciências Aplicadas à Saúde pela Universidade Federal de Sergipe (UFS). Especialista em Nefrologia Multidisciplinar pela Universidade Aberta do SUS (UNASUS), em Enfermagem Obstétrica e Neonatologia em Enfermagem do Trabalho pela Faculdade de Guanambi (CESG). Bacharel em Enfermagem do Centro Universitário AGES. E-mail: jessica.carvalho@sousaoluis.com.br

## 1 INTRODUÇÃO

O período do aleitamento materno tanto quanto o da introdução alimentar são de extrema importância para conseguir levar uma vida de forma saudável e prevenir a obesidade que seria o problema descrito. Para encontrar soluções para a obesidade infantil, a educação em saúde seria uma das estratégias mais eficazes para controlar e desenvolver técnicas, com bons resultados. Independentemente de onde aquela mãe se encontre, seja em zona rural, zona urbana, com boa situação financeira ou não, a informação e a orientação devem ser consideradas, pois condutas preventivas diante dessa situação devem ser impostas. Diante disso podemos destacar o aleitamento materno como a principal fonte alimentar da criança, contribuindo para um futuro com melhor qualidade de vida e diminuindo os riscos de desenvolver doenças crônicas. (ARAÚJO et al, 2021).

É pressuposto que as informações nem sempre têm uma linguagem adequada para influenciar as famílias positivamente em relação ao aleitamento materno como principal base de fonte alimentícia para o combate à obesidade. Os benefícios do aleitamento materno são inúmeros, privilegiando não só o bebê, mas também as mães, porém há uma certa falta de estímulo em relação à amamentação e sobre os seus mecanismos que oferecem uma melhor condição nutricional. (MELLO, 2022).

Orientar os pais sobre a necessidade de uma boa amamentação e conseqüentemente da introdução alimentar, ajuda bastante no desenvolvimento dessas crianças, podendo influenciar em hábitos com bons resultados, o que evitará problemas como a obesidade e também doenças, tais como: diabetes, hipertensão, colesterol alto, disfunções no fígado, problemas ortopédicos e respiratórios. (SCARAFICCI et al, 2020).

Além do aleitamento materno ser a forma mais econômica, é também a melhor fonte de nutrir a criança, reduzindo os índices de mortalidade infantil e protegendo-a de possíveis complicações na fase da adolescência e também na vida adulta. A introdução alimentar deve ser feita após o sexto mês de vida do recém-nascido devendo ser de forma adequada, com alimentos de qualidade nutricional e sempre andando junto com um eficaz aleitamento materno, pois de acordo com estudos realizados vem sendo um dos maiores aliados na prevenção da obesidade infantil. (MELLO, 2022).

O Aleitamento Materno é a maior fonte de nutrição na vida de uma criança recém nascida, até o sexto mês, nele vamos encontrar toda fonte de sais minerais, vitaminas, proteínas,

carboidratos, água e outros elementos. Além disso, um fator importante é o ato de amamentar, o amor transformado na relação mãe e filho, sem contar a questão da proteção contra doenças infectocontagiosas. (MARGOTTI; MARGOTTI, 2017).

O intuito dessa pesquisa é avaliar até que ponto o aleitamento materno pode influenciar positivamente no combate da obesidade em crianças, identificar os problemas que estão associados, a gravidade desses fatores relacionados, que podem comprometer aquela criança durante toda a vida. Analisar se os hábitos alimentares após a introdução dos mesmos são corretos e com boa finalidade e se há uma diferença na amamentação juntamente a orientação de mães e crianças que estão em diferentes classes sociais.

O presente trabalho possui como objetivo geral: compreender a importância do aleitamento materno na prevenção da obesidade infantil. E como objetivos específicos: analisar a relevância do aleitamento materno na prevenção da obesidade infantil; avaliar as condições da amamentação dentro do fator socioeconômico das famílias, ligadas à falta de orientação; e investigar patologias relacionadas à obesidade infantil, causadas por uma amamentação incorreta.

Esta pesquisa classifica-se como exploratória e descritiva, buscando uma melhor visão sobre o assunto. A obtenção dos dados foi por meio de pesquisas bibliográficas, por método de inclusão e exclusão, construindo uma análise com abordagem qualitativa, colocando em pauta a discussão dos dados obtidos como também a investigação deste problema, através do levantamento de dados.

Com essa pesquisa pôde-se avaliar estudos com relação entre a obesidade em crianças que foram amamentadas desde o início da vida até o sexto mês e crianças que não foram amamentadas por algum motivo inespecífico, dentro dessa comparação o desenvolvimento da obesidade foi constatado claramente. O estímulo e estratégias para uma amamentação eficaz evita consideravelmente a obesidade infantil.

A justificativa dessa pesquisa sobre aleitamento materno na prevenção da obesidade infantil é de base fundamental, pois desde o momento inicial da vida de uma criança recomenda-se que as mães amamentem até o sexto mês deste bebê, o que pode ajudar no combate da obesidade. Crescer com excesso de gordura corporal, pode trazer várias complicações a longo prazo e prevenir a obesidade infantil, deve ser uma estratégia diagnosticada precocemente. No primeiro ano de vida é primordial tomar medidas necessárias para que não acarrete no desenvolvimento de doenças futuras. A orientação às mães quanto ao

aleitamento materno e também sobre o começo da introdução alimentar é de suma relevância, pois dessa forma traz uma alimentação saudável e ao mesmo tempo educa a criança com bons hábitos alimentares para que conseqüentemente ela evite alimentos calóricos e sem nutrição, é importante ressaltar que essa inspiração vem principalmente dos pais.

## **2 DESENVOLVIMENTO**

### **2.1. A RELEVÂNCIA DO ALEITAMENTO MATERNO NA PREVENÇÃO DA OBESIDADE INFANTIL**

A relevância do aleitamento materno na prevenção da obesidade infantil nos últimos anos vem sendo um fator muito considerado e colocado em pauta em questões políticas e sociais, através desse ponto pode-se de certa forma dar uma freada e desacelerar esse problema em meio a sociedade. Quando falamos de aleitamento materno falamos de benefícios e proteção, falamos de prevenção a doenças e também de evitar complicações futuras na vida de uma criança. O leite materno, além de ser a forma mais econômica para a maioria da população no mundo, é o alimento que traz saciedade e além disso é fonte de minerais e nutrientes. (SILVA et al, 2021).

A criança que nunca foi amamentada corre o risco de ser obesa, mais do que as que foram amamentadas ao nascer até pelo menos o sexto mês, sendo que a indicação de exclusividade da amamentação é extremamente necessária nesse período. Comprova-se que o excesso de peso nas crianças que não recebem o aleitamento materno até pelo menos o sexto mês é predominante e aquelas que recebem o aleitamento materno são protegidas contra esse excesso. Quando a criança é instruída desde pequena a ter uma boa alimentação ao passar da idade escolar ela torna-se mais seletiva à sua alimentação, obtendo melhores resultados. (MACEDO et al, 2020).

O aleitamento materno é responsável por construir uma melhor qualidade de vida não só para o bebê, a mãe também se inclui nessa construção que está associada ao desenvolvimento e crescimento da criança. São inúmeras as crianças que não são amamentadas de maneira correta, ou que nem são amamentadas, pois existem pais que não enxergam a importância ou a necessidade e simplesmente introduzem fórmulas e alimentos que não são viáveis ainda naquele momento. Por outro lado, famílias que recebem uma melhor orientação ou já são

instruídas sobre essa questão, colocam em prática o ato de amamentar e suas crianças consequentemente se desenvolvem de forma mais saudável (MACEDO et al, 2020).

Estratégias efetivas são totalmente precisas para que resultados positivos sejam rotineiros e isso é preocupação na saúde pública, se há um aumento na quantidade de crianças obesas deve-se investigar o porquê dessa situação, pois o intuito é sempre diminuir a prevalência de crianças obesas. A obesidade infantil pode ser considerada uma doença crônica, a quantidade de crianças com excesso de peso são inúmeras, uma a cada três sofrem com esse problema. Assim é visto que prevenir e investir em estratégias eficientes, é a melhor saída na busca de evitar a obesidade infantil, sendo o aleitamento materno uma das melhores fontes para obter esses resultados. (ARAÚJO et al, 2021).

Outro problema associado com a obesidade na infância, é o que se nota na maioria das escolas e no meio em que aquela criança vive, quando ela se torna mais entendida e percebe algumas diferenças entre ela e os outros colegas, por causa da sua estrutura corporal, ela sente-se excluída, incapaz de fazer alguns tipos de atividades, principalmente se for física. Com isso a sua autoestima e psicológico são abalados, podendo ser alvo de bullying e desencadear outros tipos de doenças bastante comuns como a depressão e a ansiedade. Vários casos não são percebidos pelos pais e familiares pelo fato de ocorrer dentro do ambiente escolar, dificultando a ajuda a essas crianças, pois elas se tornam mais fechadas e tristes sem relatar ou conversar com alguém próximo a ela, dessa forma o problema agrava-se. (FERREIRA et al, 2019).

O papel fundamental do profissional especializado é ser o responsável em transmitir à mãe todas as orientações que ela precisa, informar sobre a obesidade infantil, as consequências de uma criança obesa, as prováveis complicações que ela poderá ter quando crescer e realizar todo o acompanhamento é indispensável. O incentivo e o estímulo do aleitamento materno deve ser efetivo e deixando claro que ele deve ser exclusivo até o sexto mês de vida do bebê, informando também sobre os alimentos saudáveis de baixo custo, como frutas e legumes e alertando-as sobre alimentos processados de baixos nutrientes e alto teor calórico. A criança que tem bons hábitos alimentares e faz a conciliação com a atividade física desde pequena reflete na construção de um crescimento saudável e possivelmente terá sempre uma noite de sono tranquilo. Estratégias essas que devem ser tomadas por profissionais da saúde desde a primeira consulta até os seus anos consecutivos. (FERREIRA et al, 2019).

As intervenções relacionadas à educação física e a introdução alimentar saudável, poderão dar uma ênfase maior ao conteúdo para prevenção da obesidade infantil, porque essas

estratégias de combinação (Educação + Nutrição) adquire uma forma positiva de desconstruir incertezas, como por exemplo: “criança gordinha é criança saudável” ou “criança magra é criança doente”, quando na verdade o que importa são os hábitos que os pais impuseram para aquela criança, a alimentação dela, a forma em que foi amamentada e a maneira e o tempo em que foram introduzidos alimentos e fórmulas. Essas implementações ajudam a combater o sobrepeso e a obesidade, servem de alerta para mães e pais que não dão tanta importância a questões tão relevantes a serem tratadas. (ARAÚJO et al, 2021).

Na introdução alimentar o consumo do básico, que geralmente é arroz, feijão, legumes, verduras e frutas, ajuda na prevenção de alimentos açucarados e processados no cotidiano das crianças. As incertezas quanto ao tempo de amamentação e sobre as fontes de nutrientes que o leite materno possui, acaba pesando negativamente na construção de manter os alimentos saudáveis no consumo diário. Os benefícios do ato de amamentar, das dietas nutricionais, educacionais e o apoio de programas voltados à amamentação mostra que significativamente tem resultados positivos e protegem sim contra a obesidade infantil e aumento de peso. (ARAÚJO et al, 2021).

Segundo estudos realizados por Scaraficci et al (2020), quando há um envolvimento dos pais nos cuidados com os seus filhos relacionados a problemas associados com a obesidade infantil, é muito mais fácil contornar a situação. Toda forma de educar e acompanhar o desenvolvimento de uma criança é válida, principalmente na influência e na tomada de decisões, na assistência em momentos que ela precise, no tempo gasto mesmo que seja em atividades ou brincadeiras, no aconselhamento nutricional e até mesmo na realização das refeições. É visto que a figura paterna por ser mais difícil de estar em casa, devido a carga horária de trabalho ou por não estar tão presente nas atividades citadas, quando o pai participa e se envolve de qualquer maneira com o filho, a queda no risco da obesidade infantil melhora significativamente.

A obesidade é realmente um assunto bastante delicado, principalmente quando se trata de criança, pois a forma e o manejo com que os pais, familiares e equipe multidisciplinar precisa tratar de fato o problema é muito mais minucioso do que em qualquer outra fase da vida, quando criança a atenção deve ser redobrada, o acompanhamento desde o nascimento é importante para os pais e para os bebês, pois é o momento necessário para tirar qualquer dúvida, buscar orientações, trocar experiências e assim sentir-se mais confiante para o crescimento e desenvolvimento da criança. Colocando em pauta pais de primeira viagem, ou pais que depois

de muitos anos do primeiro filho, vem a ter o segundo ou terceiro e precisam reaprender tudo novamente, pois o tempo muda, o pensamento muda, a vivência também e as atualizações são sempre bem vindas, para que assim a chegada daquela criança seja melhor e mais eficiente que a dos filhos anteriores. (SILVA et al, 2021).

## **2.2. AS CONDIÇÕES DA AMAMENTAÇÃO DENTRO DO FATOR SOCIOECONÔMICO DAS FAMÍLIAS, LIGADAS À FALTA DE ORIENTAÇÃO**

O fator socioeconômico de cada família, ou daquela mãe que cria o seu filho sozinha, influi diretamente na amamentação. Se não há um conhecimento, uma orientação, uma boa instrução ou um acompanhamento desde o momento do pré-natal, é pouco provável que existirá uma eficiência na amamentação daquela criança, geralmente famílias de baixa renda não procuram com tanta frequência um atendimento no Sistema Único de Saúde para fazer todo o processo que é necessário para aquela criança nascer e se desenvolver com uma boa qualidade de vida. Muitas vezes iniciam o pré-natal e não dão continuidade, não vão para todas as consultas e vários outros problemas vão surgindo. Por esse motivo há uma necessidade de busca ativa em todas as comunidades para a Unidade Básica de Saúde mais próxima. (FERREIRA et al, 2019).

Fatores relacionados às mães podem também influenciar e prejudicar no início da amamentação pós-parto, dentre eles fatores biológicos e comportamentais, psicológicos, complicações gestacionais e obstétricas e fatores metabólicos. Se uma mãe não está bem devido a qualquer um desses fatores a amamentação será afetada direta ou indiretamente, pois tudo isso irá interferir tanto na relação mãe e filho como na dificuldade de amamentar seu bebê. Muitas mães, sejam elas em classes mais empobrecidas ou não, sofrem com depressão pós-parto ou ficam com problemas psicológicos, o que provoca uma rejeição ao filho, dificultando o ato de amamentar. Se ela teve alguma complicação durante a sua gestação isso também poderá ocasionar resistência na amamentação, pois tudo que diz respeito à relação mãe e filho, ela poderá evitar durante um certo período, que só será definido através do bem estar e da saúde mental daquela mãe. (PINHEIRO et al, 2018).

Quando falta informação e orientação de profissionais qualificados, qualquer coisa é motivo para a interrupção da amamentação, problemas que podem ser facilmente resolvidos, se tornam um caos para aquela mãe. Dificuldades sempre surgem durante esse período,

principalmente com mães de primeira viagem, alguns desses problemas são: mastite, fissuras nos mamilos, sucção incorreta, ingurgitamento mamário e queixas como por exemplo: “leite fraco”, “pouco leite”, “só o leite não sustenta”, “ o bebê ainda está com fome”, escuta-se bastante e isso tudo caminha à favor do desmame precoce, pois muitas mães não têm a paciência devida para tratar aquela situação e grande maioria não tem auxílio necessário, para evitar esse transtorno. (SILVA et al, 2022).

Os casos de obesidade infantil vêm aumentando em diferentes classes socioeconômicas, por isso é importante avaliar as condições de cada uma das classes que vamos buscar e quais resultados devemos ter para uma solução que se adeque e se una a ambas as classes. As mães cada vez mais precisam se adequar às diversas maneiras de uma alimentação saudável para o seu filho, independente de qual seja a forma, elas devem transmitir sempre as opções que podem fornecer e que a melhor solução é através do leite materno, que é um alimento de custo benefício e bastante acessível nas circunstâncias que ela irá se encontrar.

Um estudo realizado por Carvalho et al (2020) fala sobre o estado nutricional da criança ligado a características socioeconômicas que indicam um diagnóstico não muito satisfatório. Quando falamos de renda familiar, escolaridade materna, hábitos e práticas como por exemplo a do aleitamento materno, o quantitativo de crianças com sobrepeso e obesidade é bastante alto. Os padrões alimentares são bastante variados nas diferentes classes, sempre são complementados com fórmulas lácteas, frutas, legumes, outros tipos de leite e até mesmo o uso das mamadeiras, o que pode influenciar no desvio nutricional de uma criança. Isso mostra que as crianças tendem muito mais a ficar obesas durante essa fase, portanto, a implantação de políticas públicas relacionadas ao aleitamento materno, introdução alimentar e prevenção da obesidade é primordial.

Dentre os fatores socioeconômicos, outros dois pontos bastante importantes também se ligam a esse, sendo eles: culturais e comportamentais. Mães de raças ou etnias diferentes tendem a ter diferentes relações com a amamentação, suas características variam de acordo com cada grupo que elas estão incluídas. Os valores de uma amamentação eficaz entre mulheres negras e brancas são vistos de forma completamente diferente, isso por causa de todo um processo cultural o qual elas fazem parte. Se uma mulher tem baixo nível socioeconômico, enfrenta dificuldades psicológicas e comportamentais, ou problemas com o seu próprio corpo, como por exemplo sobrepeso, conseqüentemente ela tende a falhar na amamentação, amamentar em fase tardia ou até mesmo não amamentar, prejudicando o início do aleitamento

materno. (PINHEIRO et al, 2018).

Crianças que são mais favorecidas socioeconomicamente tem uma porcentagem de (19,0%) em relação a obesidade infantil e sobrepeso, já crianças menos favorecidas (27,0%). O cenário que décadas atrás mostravam várias crianças desnutridas, hoje em dia há uma mudança no quadro, como mostrado na pesquisa de Ferreira et al (2019), a preocupação é com a obesidade e sobrepeso. Visto que mesmo os enfermeiros reforçando a Estratégia Saúde da Família para que esse cenário seja diferente, tentando mudar hábitos alimentares, realizar o estímulo ao autocuidado como por exemplo diminuir o consumo de refrigerantes, gorduras e açúcares, mas respeitando sempre a saciedade daquela criança, o aumento nos índices de obesidade infantil ainda é grande. Outras medidas tomadas pela equipe de enfermagem para ajudar nessa situação é a estimulação da prática regular de atividades físicas, pois através desse incentivo aumenta o gasto de energia dessas crianças e faz com que ele se torne um adulto saudável ativo e claro incluindo os pais diretamente nessas atividades.

Ferramentas tecnológicas vêm ajudando cada vez mais na promoção e prevenção à saúde, é um dos principais meios para envolver os benefícios do aleitamento materno, independente de fatores socioeconômicos ou problemas já citados, que mães e famílias enfrentam constantemente. Nos dias atuais, a maioria das pessoas tem um meio de comunicação por perto, nem que seja um smartphone para acessar a internet. Na pandemia, por exemplo, ninguém queria ou podia sair de casa e com esse avanço contamos com métodos que foram criados e desenvolvidos justamente para que a informação fosse propagada e chegasse até as casas de cada família, sem que ela precisasse ir diretamente em uma unidade de saúde. Em um estudo realizado por Silva et al (2021) essa informação foi gerada, esse método realmente foi proposto à população e obteve bons resultados, todo o processo feito de aprendizado à distância foi bastante útil não só durante o período pandêmico, mas também no presente momento.

A relação da amamentação dentro do fator socioeconômico realmente está ligada à falta de orientação, desde que o profissional de saúde não chegue até aquela família, ou aquela mãe e sua família não vá até a unidade de saúde mais próxima, não haverá a troca mútua de informações, não haverá orientação sobre aleitamento materno e seus benefícios e aquela família não saberá a importância que ele traz na vida de uma criança, contando que a obesidade pode sim existir se ela não tiver um acompanhamento no seu desenvolvimento. E o mais importante é que o aleitamento materno pode prevenir a obesidade infantil, que o aleitamento é acessível para qualquer mãe e é o método mais seguro e eficaz que um bebê pode ter naquele

momento, independente de qual situação socioeconômica que a família irá se encontrar. (FERREIRA et al, 2019).

### **2.3. AS PATOLOGIAS RELACIONADAS À OBESIDADE INFANTIL, CAUSADAS POR UMA AMAMENTAÇÃO INCORRETA**

Identificar fatores que causam a obesidade infantil antes mesmo da criança nascer é de extrema importância, fatores como tabagismo, diabetes gestacional, aumento de peso nos primeiros meses da gestação, pode desenvolver uma obesidade infantil e doenças crônicas no futuro dessas crianças, tudo começa na gestação. Os seis primeiros meses de vida é crucial para a identificação desses fatores de risco e por isso o recomendado é que a prevenção da obesidade comece antes do nascer, dando continuidade no desenvolvimento dessas crianças em seu estado nutricional e o quanto antes identificar esses fatores de risco para prevenir a obesidade, melhor. Fornecer uma boa estrutura, orientar e prevenir aquela mãe sobre o crescimento intrauterino que também pode ser um fator de risco, caso não seja mantido no peso adequado é super válido. Nos últimos anos tem aumentado o número de crianças macrossômicas, que são aquelas que nascem com peso de nascimento superior a 4.000g, e isso pode estar associado ao aumento de mães com doenças crônicas como diabetes gestacional, como isso acontece um grande risco para a mãe e para a criança. Sem contar que as mães têm um risco maior de terem sangramentos durante a gestação e as crianças podem ser asfíxiadas, aumentando o índice de morbimortalidade infantil. (PEREYRA et al, 2021).

Investigar patologias que podem estar relacionadas à obesidade infantil causadas por uma amamentação incorreta está ligada a forma de compreender essas patologias, pois o atendimento prestado desde a primeira consulta, onde já existem relatos da forma como essa criança passou a receber os nutrientes, como foi feita a ingestão de alimentos e como foi iniciada a introdução alimentar, são exemplos de como isso irá refletir futuramente em sua qualidade de vida. (ARAÚJO et al, 2021).

Relacionar obesidade com doenças cardiovasculares é um alerta, cada vez mais essa condição têm se conectado e percebe-se que há uma dificuldade maior de tratar a obesidade infantil, então o que deve ser feito é realmente prevenir para que ao longo dessa jornada da vida, não venha a se tornar algo impossível de ser tratado, não se torne uma doença crônica para que não haja tanto impacto na vida dessas crianças. Dessa forma é visto que alimentar e

nutrir a criança com o leite materno, serve para que os lactentes no futuro não tenha impactos negativos com as doenças, que cada vez mais ganham espaço precocemente, sendo a grande responsabilidade das mães e de todos os familiares envolvidos. (PEREYRA et al, 2021).

A importância de introduzir uma alimentação e um estilo de vida saudável para essas crianças, alerta as causas de uma amamentação incorreta e conseqüentemente problemas de saúde, o aleitamento materno, é o que há de mais saudável é o primeiro alimento que toda criança recebe em vida, que lhe traz o sustento de energia e saciedade e que oferece os nutrientes necessários para ela. Associar aleitamento materno a excesso de peso, significa que crianças que foram amamentadas ao nascer e deram continuidade até pelo menos os seis meses de vida com exclusividade nessa amamentação, desenvolvem uma redução em relação a obesidade, já crianças que são alimentadas com fórmulas, que não tiveram a amamentação exclusiva ou que foram interrompidas incluindo outros tipos de alimentação antes do sexto mês de vida, têm uma probabilidade maior de desenvolver obesidade infantil. (ARAÚJO et al, 2021).

As comorbidades relacionadas à obesidade na infância, vem aumentando desordenadamente na população infantil e juvenil, doenças gastrointestinais, diabetes mellitus tipo II, doenças psicológicas, renais, neurológicas, cardiovasculares e até ortopédicas, está em desenvolvimento muito rápido nas crianças, construir hábitos saudáveis, estimulando a criança comer o básico e tradicional arroz com feijão e alimentos livres de açúcares e ultraprocessados, vai ajudar a manter a alimentação saudável, contribuindo para o estado físico e mental da criança, livrando ela de ter uma comorbidade futura. Buscar alternativas para a melhoria da alimentação dessas crianças está relacionado ao aleitamento materno infantil, por isso há a importância de promover sempre o aleitamento materno exclusivo e subsequente. (ARAÚJO et al, 2021).

Prevenir doenças quando é mantido uma alimentação saudável, uma qualidade no sono e um estilo de vida saudável na gestação, é o ponto inicial, para que tudo venha a fluir melhor, contudo a obesidade não é uma doença transmissível e sim uma doença silenciosa que pode ir chegando sem que ninguém a perceba, pois não depende somente do fator genético, isso envolve bem mais fatores que podem ser desenvolvidos de acordo com o estilo de vida que as crianças irão levar, o fator fisiológico e comportamental também irão contar bastante. Então, para que sejam tomadas as providências necessárias antes de gerar um problema maior, cabe aos profissionais de saúde, oferecer uma boa base de orientação aos pais em relação à amamentação e a obesidade infantil já antes da criança nascer. Orientar às mães a dimensão do quanto uma má alimentação e o sedentarismo dela poderá causar efeitos negativos na gestação

para formação do seu filho ainda no ventre, deixar os pais sempre informados quanto aos riscos de uma obesidade infantil e suas consequências, sendo o mais ideal que toda essas informações sejam passadas desde a primeira consulta.

A responsabilidade da saúde da criança é de todos, principalmente para ajudar na sua qualidade de vida, prevenindo o desenvolvimento de doenças crônicas e tentando ao máximo encontrar soluções para divulgar estratégias aos pais e familiares sobre uma alimentação adequada logo nos primeiros anos de vida. O momento da infância é o momento primordial para adquirir hábitos alimentares saudáveis que terão valor nutricional adequado para o desenvolvimento e crescimento, informações essas que devem atingir o público alvo com um importante papel na sociedade e na educação em saúde, aplicada através de objetivos, instruções de aprendizagem e recursos valiosos para o autocontrole das precauções das doenças crônicas. (MELLO, 2022).

As estratégias para acompanhar o crescimento e o peso das crianças ajudam a construir uma forma mais saudável para que as crianças possam se alimentar e com isso combater o sobrepeso, a obesidade, as doenças crônicas e outras doenças associadas. O número de crianças obesas aumenta cada vez mais, conseqüentemente aumenta a gravidade das doenças, promover e apresentar intenções para novas estratégias que sejam eficazes para o combate a obesidade e o início doenças crônicas são extremamente necessárias. A combinação do consumo de bebidas açucaradas com alimentos pobres em nutrientes, com certeza irão gerar efeitos negativos para essas intervenções, para obter um efeito positivo, deve-se estimular a prática de exercícios físicos, orientar sobre uma dieta regrada e balanceada, ao consumo de frutas e legumes, prevenção do sobrepeso e a inclusão da amamentação exclusiva até o sexto mês e continuada com a ingestão de nutrientes adequados, tudo isso são possibilidades que devem ser ofertadas à famílias quem tem ou terá uma criança em suas vidas. As estratégias que devem ser adotadas para melhoria do padrão de vida dessas crianças, dentre outras, a prática de exercícios físicos e revisar a forma como as mães buscam orientações de quais alimentos são saudáveis, seria uma das estratégias para prevenir o sobrepeso e a obesidade não só das crianças, pois muitas vezes acabam acometendo também as mães. Buscar ser saudável o mais rápido possível juntamente ao seu filho durante e fora do período gestacional realmente é a melhor saída, pois tudo que envolve a criança e comorbidades depende também da genitora e melhorar os hábitos de vida é o que vai proporcionar saúde para ambos, ajudando assim o não desenvolvimento de diversas patologias. (ARAÚJO et al, 2021).

### 3 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Diante do exposto, constata-se que a obesidade infantil é realmente prevenível se a criança for amamentada exclusivamente até o sexto mês de vida. Por meio dos estudos realizados foi possível notar que os fatores que colaboram para uma boa amamentação, o incentivo a amamentação desde o pré-natal e no puerpério, além de uma rede de apoio para a lactante são extremamente importantes e necessário na vida do binômio mãe-filho, melhorando a qualidade de vida de ambos e trazendo benefícios a longo prazo, evitando assim complicações futuras para a criança. Toda informação e orientação transmitida por profissionais qualificados para a mãe ajudará bastante nesse processo.

Dessa forma, pode-se dizer que o aleitamento materno converge com a prevenção da obesidade infantil e assume um papel fundamental neste quesito. A amamentação além de ser um ato de amor, comprometimento e responsabilidade, proporciona à criança uma nutrição adequada, resultando em um melhor crescimento e desenvolvimento da mesma. Uma vez que, o leite materno é considerado um alimento que traz a saciedade necessária para o bebê e contém todos os nutrientes essenciais para essa fase, o que faz ele se tornar indispensável e além disso, é acessível para todos.

### REFERÊNCIAS

ARAÚJO, Bruna Carolina de et al. **Prevenção de sobrepeso e obesidade na infância: quais são as estratégias efetivas para prevenção de sobrepeso e obesidade em crianças?**

pesquisa.bvsalud.org, p. 98–98, 2021.

CARVALHO, Carolina Abreu de et al. **Fatores associados aos padrões alimentares no segundo semestre de vida.** *Ciência & Saúde Coletiva*, v. 25, n. 2, p. 449–459, fev. 2020.

DE QUEIROZ MELLO, Ana Paula. **EDUCAÇÃO ALIMENTAR E NUTRICIONAL PARA CRIANÇAS, GUIADA POR APLICATIVO.** *Revista Ciência Plural*, v. 8, n. 3, p. 1–25, 29 out. 2022.

DINIZ DA SILVA, Hémillen Taísa et al. **USO DE TECNOLOGIAS DE INFORMAÇÃO E COMUNICAÇÃO COMO ESTRATÉGIA EDUCATIVA SOBRE ALEITAMENTO MATERNO: RELATO DE EXPERIÊNCIA.** *Revista Ciência Plural*, v. 8, n. 1, p. e24488, 29 out. 2021.

FERREIRA, Adicéa de Souza. et al. **Nursing actions for overweight and obese children in the Family Health Strategy.** Revista da Rede de Enfermagem do Nordeste, v. 20, p. e33892, 21 fev. 2019.

MACÊDO, Rivaldo da Costa et al. **Associação entre aleitamento materno e excesso de peso em pré-escolares.** Acta Paulista de Enfermagem, v. 33, 10 jun. 2020.

MARGOTTI, Edficher; MARGOTTI, Willian. **Fatores relacionados ao Aleitamento Materno Exclusivo em bebês nascidos em hospital amigo da criança em uma capital do Norte brasileiro.** Saúde em Debate, v. 41, p. 860–871, 2017.

PEREYRA, Isabel et al. **BIRTH WEIGHT, WEIGHT GAIN, AND OBESITY AMONG CHILDREN IN URUGUAY: A PROSPECTIVE STUDY SINCE BIRTH.** Revista Paulista de Pediatria, v. 39, 2021.

PINHEIRO, Tanara Vogel et al. **Excesso de Peso Materno e Início da Amamentação – Revisão Analítica de Estudos Observacionais.** Clinical and Biomedical Research, v. 38, n. 4, 2018.

SCARAFICCI, Ana et al. **OBESIDADE INFANTIL: RECOMENDAÇÕES PARA ORIENTAÇÃO INICIAL CHILDHOOD OBESITY: RECOMMENDATION FOR INITIAL GUIDANCE OBESIDAD INFANTIL: RECOMENDACIONES PARA ORIENTACIÓN INICIAL.** [s.l: s.n.]. Disponível em:  
<<http://www.webfipa.net/facfipa/ner/sumarios/cuidarte/2020v2/p.257-263.pdf>>.