



## **Curso Extracurricular – “Nutrição sob a Perspectiva dos Determinantes Sociais da Saúde”**

### **Guião da Unidade Temática**

#### **Unidade Temática 2: Primeiros 1000 dias**

##### **Objectivos da Unidade Temática:**

- Definir o período dos primeiros 1000 dias;
- Descrever de que forma está a ser implementado em Moçambique o período dos primeiros 1000 dias;
- Identificar as principais crenças, mitos e superstições nos primeiros 1000 dias em Moçambique, enumerar as consequências na saúde e desenvolvimento das crianças e perceber a importância de os desmistificar junto da população;
- Descrever a importância do estado nutricional da grávida na saúde e desenvolvimento do feto;
- Identificar os nutrientes mais importantes cujo aporte deve ser assegurado na alimentação/suplementação da grávida e descrever as principais recomendações alimentares na gravidez;
- Conhecer as recomendações da actividade física e a carga de trabalho na gravidez sem comprometer a equidade do gênero;
- Elucidar a importância da qualidade, duração e os momentos do sono;
- Explicar as consequências para o feto da exposição a substâncias tóxicas na gravidez;
- Descrever a importância do aleitamento materno exclusivo nos primeiros 6 meses;
- Identificar as situações que podem justificar a recomendação de substitutos do leite materno;
- Desenvolver questões a aplicar a mãe que facilitem a reter informações sobre a prática do aleitamento materno exclusivo;



- Desenvolver técnicas ilustrativas que demostram a mãe a possíveis sinais de não cumprimento do aleitamento exclusivo;
- Explicar as principais estratégias a sugerir a mães trabalhadoras para que consigam assegurar o aleitamento materno exclusivo nos primeiros 6 meses e o aleitamento materno complementar até aos 2 anos;
- Descrever as recomendações de diversificação alimentar e de que forma deve ser feita a introdução gradual dos alimentos complementares na alimentação das crianças, de acordo com a idade.
- Demonstrar técnicas de higienização e utilização dos biberões;
- Desenvolver um manual de práticas correctas de confecção de alimentos fortificados de forma caseira.



### Plano Temático – Unidade Temática 2 – Primeiros 1000 dias

| Temas                                 | Conteúdos  | Metodologia / Actividades de ensino-aprendizagem | Duração (horas) | Recursos didácticos                               | Observações |
|---------------------------------------|--|--|-----------------|---|-------------|
| 2.1. Conceito dos primeiros 1000 dias | 2.1.1. Importância dos primeiros 1000 dias<br>2.1.2. Implementação do conceito dos primeiros 1000 dias em Moçambique<br>2.1.3. Crenças, mitos e superstições nos primeiros 1000 dias e as consequências na saúde e desenvolvimento da criança  | Método expositivo                                | 4               | Apresentação <i>PowerPoint®</i><br>Guião de apoio |             |
| 2.2. Gravidez                         | 2.2.1. Estado nutricional da grávida e influência no desenvolvimento do feto<br>2.2.2. Necessidades nutricionais e recomendações alimentares na gravidez<br>2.2.3. Suplementação na gravidez<br>2.2.4. Stress, actividade física e hábitos de sono na gravidez<br>2.2.5. Consequências da exposição a substâncias tóxicas durante a gravidez | Método expositivo                                | 4               | Apresentação <i>PowerPoint®</i><br>Guião de apoio |             |



| Temas                          | Conteúdos  | Metodologia / Actividades de ensino-aprendizagem | Duração (horas) | Recursos didácticos                               | Observações   |
|--------------------------------|--|--|-----------------|---|---|
| 2.3. Primeiros 6 meses de vida | <ul style="list-style-type: none"><li>2.3.1. Aleitamento Materno Exclusivo: importância e recomendações</li><li>2.3.2. Promoção do aleitamento materno – vantagens, técnicas e factores que interferem</li><li>2.3.3. Substitutos do leite materno e em que situações</li><li>2.3.4. A mãe trabalhadora e o aleitamento materno – realidade em contexto urbano e rural</li></ul> | Método expositivo                                | 8               | Apresentação <i>PowerPoint®</i><br>Guião de apoio | Sugestão de actividade prática: demonstração da prática correcta do aleitamento materno exclusivo, explorar os principais erros na comunidade e como corrigi-los. |
| 2.4. 6 – 24 meses de vida      | <ul style="list-style-type: none"><li>2.4.1. Diversificação Alimentar / Alimentação Complementar</li><li>2.4.2. Aleitamento Materno – importância de continuar</li><li>2.4.3. Fortificação caseira de alimentos</li><li>2.4.4. Aleitamento artificial: boas práticas de preparação, manipulação e conservação de fórmulas lácteas para lactentes</li></ul>                       | Método expositivo                                | 10              | Apresentação <i>PowerPoint®</i><br>Guião de apoio | Sugestão de actividade prática: desenvolvimento de material de comunicação sobre fortificação caseira de alimentos.   |



### Bibliografia:

1. <https://thousanddays.org>
2. <http://primeiros1000dias.com.br>
3. Alimentação nos primeiros 1000 dias de vida: um presente para o futuro. E-book nº53. Porto: Associação Portuguesa de Nutrição; 2019. Disponível em: [https://www.apn.org.pt/documentos/ebooks/1000\\_DIAS\\_EBOOK-2706.pdf](https://www.apn.org.pt/documentos/ebooks/1000_DIAS_EBOOK-2706.pdf)
4. Insel P, Turner RE, Ross 3rd D. Nutrition, 3rd edn, Jones and Barlett Publishers Inc. USA. 2007.
5. PAMRDC, Plano de Acção Multisectorial para Redução da Desnutrição Crónica 2011-2014 (2020). Governo da República de Moçambique. Julho, 2010.
6. Percepções e Práticas Tradicionais de Nutrição nas Províncias de Niassa, Inhambane, Nampula, Tete, Zambézia e Cabo Delgado. República de Moçambique, Ministério da Saúde, Instituto de Medicina Tradicional. Maputo, Agosto 2015.
7. Kaiser L, Allen LH. Position of the American Dietetic Association: nutrition and lifestyle for a healthy pregnancy outcome. J Am Diet Assoc. 2008 Mar 1;108(3):553-61.
8. Alimentação e Nutrição na Gravidez. Direcção Geral de Saúde, Programa Nacional para Promoção da Alimentação Saudável. Lisboa, 2014. ISBN: 978-972-675-221-9. Disponível em: [https://www.alimentacaosaudavel.dgs.pt/activeapp/wp-content/files\\_mf/1444899925Alimentacaoenutricaonagravidez.pdf](https://www.alimentacaosaudavel.dgs.pt/activeapp/wp-content/files_mf/1444899925Alimentacaoenutricaonagravidez.pdf)
9. Mahan LK. Krause's food, nutrition, & diet therapy. Escott-Stump S, editor. Philadelphia: Saunders; 2004.
10. Decreto nº 69/2017 de 6 de Dezembro. Boletim da República nº 190 – I Série. Cria o Conselho Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional abreviadamente designado por CONSAN. Disponível em: <http://extwprlegs1.fao.org/docs/pdf/moz173957.pdf>
11. Storage and Preparation of Breast Milk, Center for Disease Control and Prevention, Junho 2019. Disponível em: [https://www.cdc.gov/breastfeeding/pdf/preparation-of-breast-milk\\_H.pdf](https://www.cdc.gov/breastfeeding/pdf/preparation-of-breast-milk_H.pdf)
12. World Health Organization, United Nations Children's Fund. Guideline: updates on HIV and infant feeding: the duration of breastfeeding, and support from health services to improve feeding practices among mothers living with HIV. Geneva: World Health Organization; 2016. Disponível em: <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/246260/9789241549707-eng.pdf?sequence=1>



13. Guideline: counselling of women to improve breastfeeding practices. Geneva: World Health Organization; 2018. Disponível em: <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/280133/9789241550468-eng.pdf?ua=1>
14. Infant and young child feeding. Model Chapter for textbooks for medical students and allied health professionals. World Health Organization; 2009. Disponível em: [http://www.wpro.who.int/nutrition\\_wpr/publications/infantchildfeeding.pdf](http://www.wpro.who.int/nutrition_wpr/publications/infantchildfeeding.pdf)
15. Guidance on ending the inappropriate promotion of foods for infants and young children: implementation manual. Geneva: World Health Organization; 2017. Disponível em: <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/260137/9789241513470-eng.pdf?sequence=1>
16. Global Strategy for Infant and Young Child Feeding. World Health Organization; 2003. Disponível em: <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/42590/9241562218.pdf?sequence=1>
17. Oportunidades para os Recém-Nascidos em África: dados práticos, políticas e apoio programático aos cuidados de saúde a prestar aos recém-nascidos africanos. Joy Lawn e Kate Kerber, editores. PMNCH, Cape Town, 2006. ISBN-13: 978-0-620-37695-2. ISBN-10: 0-620-37695-3 Disponível em: [https://www.who.int/pmnch/media/publications/opportunities\\_port.pdf?ua=1](https://www.who.int/pmnch/media/publications/opportunities_port.pdf?ua=1)
18. Manual de Aleitamento Materno. Comité Português para a UNICEF, Comissão Nacional Iniciativa Hospitais amigos dos Bebés. Leonor Levy, Helena Bértolo. 2012. Disponível em: <https://unicef.pt/media/1581/6-manual-do-aleitamento-materno.pdf>
19. [https://www.who.int/nutrition/topics/exclusive\\_breastfeeding/en/](https://www.who.int/nutrition/topics/exclusive_breastfeeding/en/)
20. 1,000 DAYS - NUTRITION IN THE FIRST 1,000 DAYS: A Foundation for Brain Development and Learning – Information Sheet. Disponível em: [https://thousanddays.org/wp-content/uploads/1\\_000Days-Nutrition-Lifelong-Health-FINAL.pdf](https://thousanddays.org/wp-content/uploads/1_000Days-Nutrition-Lifelong-Health-FINAL.pdf)
21. <https://www.nestlenutrition-institute.org/region/cwar/news/article/2019/04/05/nutrition-during-pregnancy-in-africa>
22. Black RE, Victora CG, Walker SP, Bhutta ZA, Christian P, De Onis M, Ezzati M, Grantham-McGregor S, Katz J, Martorell R, Uauy R. Maternal and child undernutrition and overweight in low-income and middle-income countries. *The lancet*. 2013 Aug 3;382(9890):427-51. Disponível em: [https://www.thelancet.com/pdfs/journals/lancet/PIIS0140-6736\(13\)60937-X.pdf](https://www.thelancet.com/pdfs/journals/lancet/PIIS0140-6736(13)60937-X.pdf)
23. Bhutta ZA, Das JK, Rizvi A, Gaffey MF, Walker N, Horton S, Webb P, Lartey A, Black RE, Group TL, Maternal and Child Nutrition Study Group. Evidence-based interventions for improvement of maternal and child nutrition: what can be done and at what cost?. *The lancet*. 2013 Aug 3;382(9890):452-77. Disponível em: [https://www.thelancet.com/pdfs/journals/lancet/PIIS0140-6736\(13\)60996-4.pdf](https://www.thelancet.com/pdfs/journals/lancet/PIIS0140-6736(13)60996-4.pdf)
24. <https://www.pregnancybirthbaby.org.au/stress-and-pregnancy>



25. Jalabadani Z, Borji A, Bakaeian M. Examining the effect of mindfulness-based art therapy (MBAT) on stress and lifestyle of Iranian pregnant women. *J Obstet Gynaecol*. 2019 Oct;12:1-5.
26. FAO, STANDARD FOR INFANT FORMULA AND FORMULAS FOR SPECIAL MEDICAL PURPOSES INTENDED FOR INFANTS. 2016  
[http://www.fao.org/fao-who-codexalimentarius/sh-proxy/en/?lnk=1&url=https%253A%252F%252Fworkspace.fao.org%252Fsites%252Fcodex%252FStandards%252FCXS%2B72-1981%252FCXS\\_072e.pdf](http://www.fao.org/fao-who-codexalimentarius/sh-proxy/en/?lnk=1&url=https%253A%252F%252Fworkspace.fao.org%252Fsites%252Fcodex%252FStandards%252FCXS%2B72-1981%252FCXS_072e.pdf)
27. FAO, GUIDELINES ON FORMULATED COMPLEMENTARY FOODS FOR OLDER INFANTS AND YOUNG CHILDREN. 2017.  
[http://www.fao.org/fao-who-codexalimentarius/sh-proxy/en/?lnk=1&url=https%253A%252F%252Fworkspace.fao.org%252Fsites%252Fcodex%252FStandards%252FCXG%2B8-1991%252FCXG\\_008e.pdf](http://www.fao.org/fao-who-codexalimentarius/sh-proxy/en/?lnk=1&url=https%253A%252F%252Fworkspace.fao.org%252Fsites%252Fcodex%252FStandards%252FCXG%2B8-1991%252FCXG_008e.pdf)
28. FAO, ADVISORY LISTS OF NUTRIENT COMPOUNDS FOR USE IN FOODS FOR SPECIAL DIETARY USES INTENDED FOR INFANTS AND YOUNG CHILDREN. 2015. [http://www.fao.org/fao-who-codexalimentarius/sh-proxy/en/?lnk=1&url=https%253A%252F%252Fworkspace.fao.org%252Fsites%252Fcodex%252FStandards%252FCXG%2B10-1979%252FCXG\\_010e\\_2015.pdf](http://www.fao.org/fao-who-codexalimentarius/sh-proxy/en/?lnk=1&url=https%253A%252F%252Fworkspace.fao.org%252Fsites%252Fcodex%252FStandards%252FCXG%2B10-1979%252FCXG_010e_2015.pdf)
29. OMS, Preparação, manipulação e conservação de formulas desidratadas para lactentes - Manual de boas práticas. 2015.  
[https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/43659/9789898794062\\_por.pdf;jsessionid=82533D692226779DE37CCFFF144BF72D?sequence=41](https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/43659/9789898794062_por.pdf;jsessionid=82533D692226779DE37CCFFF144BF72D?sequence=41)
30. República de Moçambique, Plano de Acção Multisectorial para Redução da Desnutrição Crónica em Moçambique 2011-2014 (2020). Maputo, Julho 2010. Disponível em:  
[https://www.who.int/nutrition/landscape\\_analysis/MozambiqueNationalstrategyreductionstunting\\_Portuguese.pdf?ua=1](https://www.who.int/nutrition/landscape_analysis/MozambiqueNationalstrategyreductionstunting_Portuguese.pdf?ua=1)



### Sugestões de aulas práticas:

Uma actividade interactiva interessante pode ser organizar os formandos em grupos, em que uns se fariam passar por comunidade e outros por agentes de saúde, e que se simulam os principais problemas relacionados com a alimentação nos primeiros 1000 dias. No final é importante falar sobre formas de abordar a comunidade para corrigir os erros de uma forma efectiva e culturalmente sensível.

### Avaliação:

A avaliação consistirá numa ficha de avaliação sumativa com 40 perguntas, 20 na modalidade de Verdadeiro/Falso e 20 na modalidade de Escolhas Múltiplas com 4 opções de resposta das quais apenas uma é correcta. A avaliação está cotada de 0 a 20 valores. O tempo previsto para a realização da avaliação na modalidade de ensino presencial são de 90 minutos.

Guião elaborado por: Sofia Costa  
Coordenador da Formação Extracurricular: Sofia Costa  
[sofiacosta@unilurio.ac.mz](mailto:sofiacosta@unilurio.ac.mz)

*Junho de 2020*