



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 género;
- 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 demonstram 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 2.1.2. Implementação do conceito dos primeiros 1000 dias em Moçambique 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> [®] Guião de apoio	
2.2. Gravidez	2.2.1. Estado nutricional da grávida e influência no desenvolvimento do feto 2.2.2. Necessidades nutricionais e recomendações alimentares na gravidez 2.2.3. Suplementação na gravidez 2.2.4. Stress, actividade física e hábitos de sono na gravidez 2.2.5. Consequências da exposição a substâncias tóxicas durante a gravidez	Método expositivo	4	Apresentação <i>PowerPoint</i> [®] Guião de apoio	



Temas	Conteúdos	Metodologia / Actividades de ensino-aprendizagem	Duração (horas)	Recursos didácticos	Observações
2.3. Primeiros 6 meses de vida	2.3.1. Aleitamento Materno Exclusivo: importância e recomendações 2.3.2. Promoção do aleitamento materno – vantagens, técnicas e factores que interferem 2.3.3. Substitutos do leite materno e em que situações 2.3.4. A mãe trabalhadora e o aleitamento materno – realidade em contexto urbano e rural	Método expositivo	8	Apresentação PowerPoint® 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	2.4.1. Diversificação Alimentar / Alimentação Complementar 2.4.2. Aleitamento Materno – importância de continuar 2.4.3. Fortificação caseira de alimentos 2.4.4. Aleitamento artificial: boas práticas de preparação, manipulação e conservação de fórmulas lácteas para lactentes	Método expositivo	10	Apresentação PowerPoint® 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
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/1444899925Alimentacaoenutricaoenagravidez.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
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
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
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/
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
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. Jalambadani 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
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
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
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
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



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

Junho de 2020