

“EXPLORANDO SABORES”: CUIDADO COMPARTILHADO PARA CRIANÇAS COM COMER SELETIVO NA ATENÇÃO PRIMÁRIA À SAÚDE

Atenção Primária à Saúde; Educação Alimentar e Nutricional; Seletividade Alimentar

Introdução

As dificuldades alimentares em crianças representam um desafio relevante nos dias atuais tanto para a nutrição quanto para o desenvolvimento psicossocial infantil. Na literatura, a alimentação seletiva é descrita como o hábito de consumir um repertório alimentar limitado, recusar grupos alimentares ou evitar consistentemente experimentar alimentos novos. Alguns impactos do comer seletivo podem ser: deficiências nutricionais, baixo peso, atrasos no crescimento e desenvolvimento físico/cognitivo, ansiedade, isolamento social e alto estresse familiar nas refeições. Ademais, o consumo alimentar pode ser influenciado pelo ambiente escolar, ambiente familiar, hábitos, prática de atividade física e condições socioeconômicas. A Educação Alimentar e Nutricional é apresentada como uma intervenção potente para o comer seletivo. Dessa forma, o presente trabalho tem como objetivo relatar a experiência das atividades desenvolvidas em um grupo de Educação Alimentar e Nutricional para crianças com dificuldades alimentares em uma Clínica da Família (CF).

Métodos

O grupo “Explorando Sabores”, que surgiu a partir da alta demanda de crianças com comer seletivo na CF, acontece mensalmente desde abril de 2026. Os encontros são voltados para público infantil de 3 a 8 anos e seus responsáveis. O planejamento das práticas educativas é realizado pela equipe de residentes multiprofissional em saúde da família e pela nutricionista da equipe e-multi, com apoio dos estagiários de nutrição, buscando uma abordagem lúdica e participativa. Os usuários que apresentam comer seletivo são convidados nominalmente a partir de consultas individuais ou compartilhamento de casos com a e-multi.

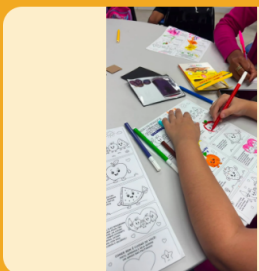
Resultados / Discussão

Desde a implementação do grupo, foram realizados 3 encontros com média de 10 participantes, incluindo crianças e responsáveis. As práticas educativas consideraram a escala do comer, priorizando que as crianças tolerem, interajam, cheirem, toquem, provem, e por fim, consumam os alimentos. Para isso, foram realizadas atividades de colagem com alimentos, caixas sensoriais (tato e olfato) e oficina culinária. Além disso, durante todos os encontros, os profissionais orientaram os responsáveis sobre estratégias de abordagem nutricional no comer seletivo. As crianças apresentaram boa interação com os alimentos, tolerando manipular e cheirar, porém com maior resistência a prová-los. Ainda assim, todas as crianças participantes experimentaram algum alimento ou preparação culinária em pelo menos um dos encontros, o que reflete a potencialidade da Educação Alimentar e Nutricional para esse público. Para os residentes, a experiência fortaleceu a atuação junto às famílias, permitindo desenvolver práticas de educação em saúde e cuidado compartilhado, considerando a individualidade de cada criança e seu contexto familiar.

Considerações Finais

O grupo “Explorando Sabores” viabilizou a promoção da alimentação adequada e saudável para o público infantil, reforçando a importância de estimular a interação das crianças com os alimentos. Além disso, o grupo representou um espaço potente de troca entre os responsáveis e de organização do fluxo na Atenção Primária à Saúde devido ao alto número de crianças com demandas de comer seletivo.

Imagens Anexas



Referência Bibliográfica

TERRA, M. M. et al. Dificuldades alimentares em crianças: uma revisão integrativa da literatura. *Research, Society and Development*, v. 10, n. 7, e3512610732, 2021. DOI: <https://doi.org/10.33448/rsd-v10i7.35126>. Acesso em: 21 out. 2025. REYES, N. R. et al. Development and validation of the picky eating questionnaire. *Appetite*, v. 95, p. 36–43, 2015. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.appet.2015.06.004>. Acesso em: 21 out. 2025. COOKE, L. J.; WARDLE, J. Age and gender differences in children's food preferences. *British Journal of Nutrition*, v. 93, n. 5, p. 741–746, 2005. DOI: <https://doi.org/10.1079/>