

A ENFERMAGEM NA PROMOÇÃO DE HÁBITOS ALIMENTARES SAUDÁVEIS EM CRIANÇAS

Marina Mayara Silva Lira¹

Iane Vieira de Freitas²

Priscila Duarte do Nascimento³

Geane Silva Oliveira⁴

Renata Lívia Silva Fônseca Moreira de Medeiros⁵

Ocilma Barros de Quental⁶

RESUMO: **Introdução:** a infância é uma fase crucial para o desenvolvimento de hábitos alimentares que podem influenciar a saúde ao longo de toda a vida. Nas últimas décadas, há uma prevalência crescente de obesidade infantil que tem despertado preocupações, uma vez que crianças obesas apresentam maior risco de desenvolvimento de doenças crônicas, como diabetes tipo 2, hipertensão arterial e dislipidemias, ainda na infância. Nesse contexto, destaca-se o papel fundamental da enfermagem na promoção de hábitos alimentares saudáveis, contribuindo para a prevenção dessas condições e para a melhoria da qualidade de vida das crianças. **Metodologia:** trata-se de uma revisão integrativa da literatura, na qual será realizada por meio do BDENF, SCIELO e LILACS. A pesquisa bibliográfica foi conduzida utilizando-se palavras-chave específicas relacionadas ao tema, como: Assistência de Enfermagem; Criança; Intervenções educacionais, Prevenção de Doenças. A pesquisa foi norteada a partir da pergunta: Como a atuação da enfermagem na educação alimentar contribui para a promoção de hábitos alimentares saudáveis em crianças? Os critérios de inclusão dos materiais na revisão foram: publicações realizadas entre 2019 e 2024, disponíveis em texto completo, em língua portuguesa e que abordem o tema proposto. Foram excluídos estudos que não estavam disponíveis na íntegra, anteriores a 2019, ou que não estavam relacionados diretamente ao foco da pesquisa. Os dados foram apresentados por meio de quadros e tabelas, sendo confrontados com a literatura disponível. **Resultados e discussão:** a enfermagem desempenha um papel fundamental na promoção da saúde infantil, especialmente na formação de hábitos alimentares saudáveis e na prevenção de doenças. A atuação dos enfermeiros ocorre em diversos contextos, como escolas, unidades básicas de saúde e no acompanhamento individualizado, garantindo educação nutricional para crianças e suas famílias. Estratégias como programas educativos, orientações aos pais, uso de tecnologias interativas e práticas personalizadas para a conscientização sobre a importância de uma alimentação equilibrada e a prevenção da obesidade infantil. Assim, a enfermagem se consolida como uma aliada essencial na promoção da saúde e na construção de hábitos alimentares saudáveis desde a infância. **Conclusão:** A enfermagem é fundamental na promoção de hábitos alimentares saudáveis na infância, participando por meio da educação, do envolvimento familiar e de estratégias inovadoras para prevenir doenças e fortalecer a saúde infantil.

1188

Descritores: Assistência de Enfermagem. Criança. Intervenções educacionais. Prevenção de Doenças.

¹Estudante de enfermagem, Pelo centro universitário Santa Maria.

²Estudante de enfermagem, Pelo centro universitário Santa Maria.

³Estudante de enfermagem, Pelo centro universitário Santa Maria.

⁴Enfermeira mestre formada pela UFPB, João Pessoa, PB. Docente do Centro Universitário Santa Maria, Cajazeiras, PB.

⁵Enfermeira Doutora, pela Faculdade de Ciências Médicas da Santa Casa de São Paulo, FCMSCSP. Docente do Centro Universitário Santa Maria, Cajazeiras, PB.

⁶Doutora, Ciências da Saúde, Docente do Centro Universitário Santa Maria, Cajazeiras, PB.

INTRODUÇÃO

A infância é um período crítico para a formação de comportamentos alimentares que se perpetuarão ao longo da vida, influenciando diretamente a saúde física e mental dos indivíduos. Neste contexto, a enfermagem desempenha um papel fundamental, tanto na orientação das famílias quanto na implementação de estratégias educativas que visem à adoção de práticas alimentares saudáveis desde os primeiros anos de vida (Marques, 2021).

O aumento da prevalência de obesidade infantil nas últimas décadas tem chamado a atenção de profissionais de saúde e pesquisadores. Este fenômeno, que antes era considerado um problema exclusivo de adultos, tornou-se uma preocupação significativa em pediatria, uma vez que as crianças obesas estão mais propensas a desenvolver doenças crônicas como diabetes tipo 2, hipertensão arterial e dislipidemias ainda na infância ou adolescência. Além disso, a obesidade infantil está associada a problemas psicossociais, como baixa autoestima e dificuldades de socialização, o que reforça a necessidade de intervenções precoces e eficazes por parte dos profissionais de enfermagem (Ferreira; Silva; Amendoeira, 2021).

Estudos indicam que a educação alimentar e nutricional é uma estratégia eficaz para promover mudanças comportamentais duradouras, sendo a escola um ambiente propício para essas intervenções. Nesse sentido, a enfermagem escolar emerge como uma área de atuação crucial para a promoção da saúde, onde o enfermeiro atua na educação das crianças, professores e famílias sobre a importância de uma alimentação equilibrada (Souza *et al.*, 2019). 1189

A atuação do enfermeiro na promoção de hábitos alimentares saudáveis não se limita ao ambiente escolar. Em diferentes contextos, como em unidades básicas de saúde e programas de acompanhamento de saúde da família, os enfermeiros têm a oportunidade de trabalhar diretamente com as famílias, identificando fatores de risco para a obesidade infantil e orientando sobre práticas alimentares saudáveis. Essas ações incluem desde a orientação sobre a introdução alimentar adequada para lactentes até a conscientização sobre a importância de uma dieta balanceada para o crescimento e desenvolvimento adequados (Pinto, 2020).

No Brasil, políticas públicas como o Programa Saúde na Escola (PSE) têm reforçado a importância da integração entre os setores de saúde e educação para a promoção da saúde infantil. A participação dos enfermeiros nesse programa é fundamental para o desenvolvimento de ações educativas que abordem não apenas a nutrição, mas também a prática de atividades físicas, o que contribui para a formação de um estilo de vida saudável desde a infância (Alves,

2020).

Outro aspecto relevante é a capacitação contínua dos profissionais de enfermagem para que possam atuar de maneira eficaz na promoção da saúde infantil. A formação desses profissionais deve incluir conteúdos que abordem a nutrição infantil e estratégias de educação em saúde, permitindo que o enfermeiro esteja apto a identificar precocemente comportamentos alimentares inadequados e intervir de forma assertiva. A atualização constante é essencial para que o enfermeiro possa acompanhar as mudanças nas diretrizes nutricionais e implementar as melhores práticas na promoção da saúde (Vasconcelos, 2024).

Diante desse panorama, torna-se evidente que a enfermagem tem um papel central na promoção de hábitos alimentares saudáveis em crianças. As intervenções de enfermagem, sejam elas realizadas no ambiente escolar ou em unidades de saúde, são fundamentais para a prevenção da obesidade infantil e para a construção de uma base sólida para a saúde ao longo da vida. A integração entre saúde e educação, aliada ao trabalho contínuo dos enfermeiros, pode contribuir significativamente para a formação de gerações mais saudáveis e conscientes da importância de uma alimentação equilibrada (Menegon; Da Silva; De Sousa, 2022).

Em suma, a promoção de hábitos alimentares saudáveis em crianças, conduzida por enfermeiros, deve ser vista como uma estratégia essencial para a prevenção de doenças crônicas e a promoção de uma vida saudável. O fortalecimento das políticas públicas e a capacitação dos profissionais de enfermagem são aspectos fundamentais para que essa prática se consolide e alcance resultados cada vez mais positivos (Sebold *et al.*, 2021).

A justificativa para a realização deste estudo baseia-se na necessidade urgente de desenvolver e implementar estratégias eficazes de promoção de saúde que tenham como foco a prevenção da obesidade infantil e a promoção de hábitos alimentares saudáveis. Embora existam diversas iniciativas nesse sentido, ainda há uma lacuna significativa na compreensão do papel específico da enfermagem nesse processo, especialmente em contextos escolares e comunitários. Compreender como os enfermeiros podem contribuir para a educação alimentar e a prevenção de doenças em crianças é crucial para a elaboração de políticas públicas e programas de saúde mais eficazes e abrangentes.

Diante desse contexto, surge o questionamento: Como a atuação da enfermagem na educação alimentar contribui para a promoção de hábitos alimentares saudáveis em crianças?

METODOLOGIA

Este estudo caracterizara-se como uma revisão bibliográfica descritiva e qualitativa, com o objetivo de investigar o papel da enfermagem na promoção de hábitos alimentares saudáveis em crianças (Dantas *et al.*, 2020). A revisão bibliográfica consistirá na análise de materiais já publicados, como artigos científicos, livros, teses e dissertações, disponíveis em bases de dados eletrônicas e em fontes impressas. Para a realização desta pesquisa, foram selecionadas as bases de dados BDENF, SCIELO e LILACS, devido à sua relevância e abrangência na área da saúde.

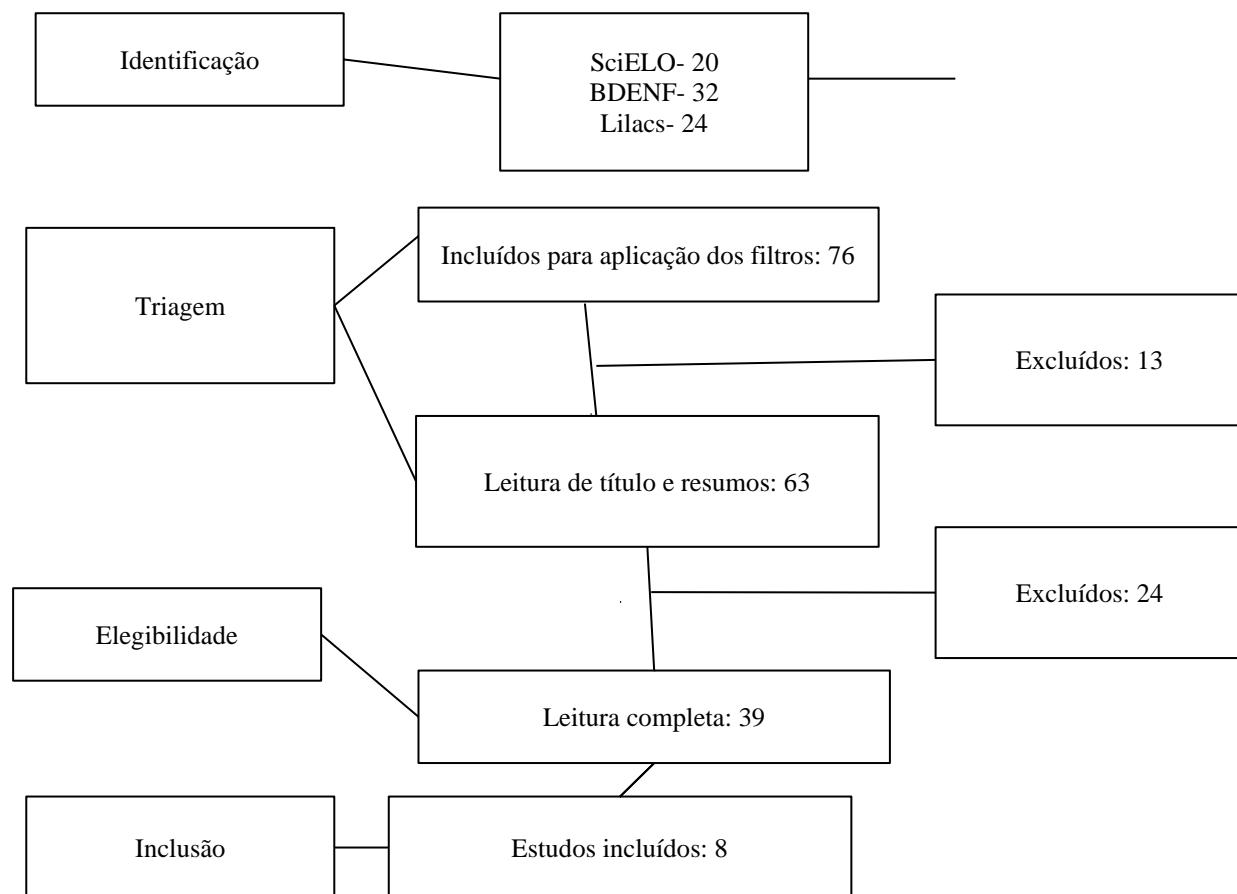
A pesquisa foi norteada a partir da pergunta: Como a atuação da enfermagem na educação alimentar contribui para a promoção de hábitos alimentares saudáveis em crianças?

A pesquisa bibliográfica foi conduzida utilizando-se palavras-chave específicas relacionadas ao tema, como: Assistência de Enfermagem; Criança; Intervenções educacionais, Prevenção de Doenças. Esses termos foram aplicados para identificar estudos que abordem a atuação dos enfermeiros na promoção de hábitos alimentares saudáveis e na prevenção de doenças crônicas em crianças.

Os critérios de inclusão dos materiais na revisão foram: publicações realizadas entre 2020 e 2025, disponíveis em texto completo, em língua portuguesa e que abordem o tema proposto. Foram excluídos estudos que não estejam disponíveis na íntegra, que sejam anteriores a 2019, ou que não estejam relacionados diretamente ao foco da pesquisa. A análise dos dados foi feita de forma qualitativa, descrevendo-se as principais estratégias e intervenções de enfermagem, bem como os resultados e impactos observados nas crianças e suas famílias.

Os dados obtidos na revisão foram organizados e categorizados em quadros, de acordo com os principais temas emergentes, permitindo uma análise descritiva das abordagens e intervenções utilizadas pelos enfermeiros na promoção de hábitos alimentares saudáveis. Por fim, as informações coletadas foram discutidas à luz da literatura existente, com o objetivo de identificar lacunas no conhecimento e sugerir possíveis caminhos para futuras pesquisas e práticas na área.

Figura 1 – Fluxograma de identificação e seleção dos artigos que emergiram da busca tematizada.



Fonte: A autora (2025).

RESULTADOS

AUTOR/ANO	TÍTULO	PERIÓDICO	OBJETIVO
Santos; Lopes Júnior; Silva, 2024.	Estratégias na assistência de enfermagem na promoção de uma alimentação saudável na infância	Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação	Investigar as estratégias utilizadas pela enfermagem na promoção de uma alimentação saudável na infância
Santana et al., 2024.	O papel da enfermagem na prevenção e controle da obesidade infantil	LUMEN ET VIRTUS	Identificar e sintetizar as evidências sobre as intervenções de enfermagem na prevenção e controle da obesidade infantil.
Albuquerque et al., 2024.	A enfermagem na prevenção e controle da obesidade infantil	Revista Contemporânea	Evitar complicações presentes e futuras, através de intervenções como educação sobre a importância da

			amamentação na primeira fase da vida.
Vaconcelos et al., 2024.	Intervenções do enfermeiro escolar no combate da obesidade infantil	Nursing	Apresentar intervenções de enfermagem na promoção da saúde através de uma alimentação adequada e saudável, para controle da obesidade na infância e adolescência, no ambiente escolar.
Souza; Carlos, 2023.	Obesidade infantil associada ao estilo de vida e o papel da Enfermagem na prevenção	Revista Saúde Dinâmica	Discursar sobre a obesidade infantil, destacando a sua relação com o sedentarismo associado a má alimentação, bem como a atuação do enfermeiro quanto a prevenção.
Barbone; Andrade, 2021.	Dificuldades enfrentadas pelo enfermeiro na Prevenção da obesidade infantil: uma revisão integrativa	Revista Ciência Conexão	Descrever as principais dificuldades do enfermeiro na prevenção da obesidade infantil.

Autores, 2025.

DISCUSSÃO

1193

A promoção de hábitos alimentares saudáveis na infância é essencial para o desenvolvimento e bem-estar das crianças, e a enfermagem desempenha um papel fundamental nesse processo. Dentre as estratégias mais eficazes, destaca-se a educação alimentar, que busca informar e capacitar crianças e famílias sobre a importância de uma alimentação equilibrada e os riscos de uma dieta inadequada. Os programas educativos orientados por enfermeiros têm se mostrado fundamentais para a construção de hábitos alimentares saudáveis que podem ser mantidos ao longo da vida (Souza *et al.*, 2019).

No ambiente escolar, os enfermeiros desempenham um papel crucial na implementação de programas que visam modificar comportamentos alimentares inadequados e promover escolhas mais saudáveis. Essas iniciativas incluem aulas sobre nutrição, oficinas interativas e atividades práticas, como hortas escolares, permitindo que as crianças compreendam a origem dos alimentos e a importância de uma alimentação complementar. Essas estratégias têm demonstrado resultados positivos, como o aumento do consumo de frutas e vegetais e a redução da ingestão de alimentos ultraprocessados (Barbone; Andrade, 2021).

Além de atuarem diretamente com as crianças, os enfermeiros desempenham um papel essencial na educação dos pais e cuidadores, uma vez que o ambiente familiar é determinante na formação dos hábitos alimentares infantis. A orientação inclui aconselhamento sobre a preparação de refeições saudáveis, a importância de horários regulares para as refeições e a criação de um ambiente favorável às escolhas alimentares equilibradas. Essa educação parental é fundamental para garantir que as mudanças promovidas no ambiente escolar sejam mantidas em casa, fortalecendo a adoção de hábitos saudáveis (Souza; Carlos, 2023).

Outra estratégia relevante na atuação dos enfermeiros é uma intervenção personalizada, adaptada às necessidades individuais de cada criança, especialmente para aquelas com fatores de risco, como sobrepeso ou histórico familiar de doenças crônicas. Nessas situações, são desenvolvidos planos de intervenção específicos, incluindo ajustes na dieta, incentivo à prática de atividade física e monitoramento contínuo do progresso. O acompanhamento individualizado é essencial para alcançar mudanças rigorosas na saúde infantil (Albuquerque *et al.*, 2024)

O uso de ferramentas tecnológicas também tem se mostrado eficaz na promoção de hábitos alimentares saudáveis. Aplicativos de monitoramento alimentar, plataformas de educação online e jogos interativos são recursos utilizados pelos enfermeiros para engajar as crianças de maneira lúdica e educativa. Além de tornar o aprendizado mais sonoro, essas tecnologias permitem monitorar o progresso alimentar das crianças e ajustar as disciplinas conforme necessário (Silva, 2020).

A colaboração entre escolas, famílias e profissionais de saúde é outra estratégia essencial para o sucesso dessas iniciativas. O envolvimento de enfermeiros, professores e pais garante que as orientações sobre alimentação saudável sejam consistentes e reforçadas em diferentes ambientes da vida da criança. Essa abordagem integrada fortalece as ações educativas e amplia o impacto das intervenções na formação de hábitos alimentares saudáveis (Santana *et al.*, 2024).

A enfermagem exerce um papel fundamental na promoção da saúde infantil, especialmente na prevenção de doenças e na formação de hábitos alimentares saudáveis. Como profissionais de saúde que atuam na linha de frente do cuidado, os enfermeiros têm a oportunidade de impactar diretamente o bem-estar das crianças e suas famílias por meio de intervenções educativas e estratégias de saúde preventiva. A proximidade com esse público permite uma abordagem holística, considerando não apenas as necessidades físicas, mas também os aspectos sociais e emocionais do desenvolvimento infantil (Ferreira; Silva;

Amendoeira, 2021).

No ambiente escolar, os enfermeiros desempenham um papel estratégico na implementação de programas de saúde, pois as escolas são espaços essenciais para a construção de hábitos saudáveis. Programas de educação alimentar, conduzidos por enfermeiros escolares, ensinam as crianças sobre a importância de uma alimentação equilibrada e os impactos negativos de escolhas alimentares confortáveis. Essas iniciativas não apenas ampliam o conhecimento nutricional, mas também influenciam positivamente as decisões alimentares das crianças dentro e fora da escola (Silva *et al.*, 2023).

Além disso, os enfermeiros têm um papel essencial na prevenção da obesidade infantil, uma das grandes preocupações de saúde pública na atualidade. A obesidade na infância aumenta o risco de diversas doenças crônicas, exigindo uma abordagem integrada que inclui a promoção da alimentação saudável, a prática regular de atividade física e a educação sobre hábitos de vida saudáveis (Alves, 2020). Nesse contexto, os enfermeiros podem liderar ações de identificação precoce de crianças em risco e desenvolver planos de intervenção personalizados, envolvendo tanto os pequenos quanto suas famílias.

Na atenção primária à saúde, a enfermagem também desempenha um papel crucial na promoção da saúde infantil. Nas unidades básicas de saúde, os enfermeiros estão diretamente envolvidos no acompanhamento do crescimento e desenvolvimento das crianças, na orientação sobre práticas alimentares adequadas e na imunização. Além disso, atuam como educadores em saúde, fornecendo informações e recursos que auxiliam as famílias na tomada de decisões conscientes sobre a nutrição e o bem-estar infantil (Ferreira; Silva; Amendoeira, 2021).

Outro aspecto relevante da atuação da enfermagem na saúde infantil é a capacitação contínua dos profissionais. A nutrição infantil é um campo dinâmico, com constantes avanços científicos e novas diretrizes. Desta forma, é essencial que os enfermeiros estejam sempre atualizados sobre as melhores práticas em promoção da saúde e prevenção de doenças (Silva *et al.*, 2023).

Portanto, as estratégias educativas orientadas por enfermeiros são fundamentais para a promoção de hábitos alimentares saudáveis na infância. Desde a educação nutricional até disciplinas personalizadas, essas ações demonstram eficácia na alteração de comportamentos alimentares e na prevenção de doenças crônicas. Combinando abordagens diretas, envolvimentos familiares e recursos tecnológicos, os enfermeiros desempenham um papel essencial na construção de uma base sólida para a saúde ao longo da vida das crianças (Santos;

Lopes Júnior; Silva, 2024).

CONCLUSÃO

Diante do exposto, fica evidente que a enfermagem desempenha um papel essencial na promoção de hábitos alimentares saudáveis na infância. Por meio da educação nutricional, do envolvimento familiar e do uso de estratégias inovadoras, os enfermeiros são importantes significativamente para a formação de comportamentos alimentares equilibrados e a prevenção de doenças crônicas. A colaboração entre escolas, famílias e profissionais de saúde fortalece essas iniciativas, garantindo que as crianças desenvolvam uma relação saudável com a alimentação e colham benefícios ao longo da vida.

REFERÊNCIAS

ALBUQUERQUE, Dleice Kelly Damião et al. A ENFERMAGEM NA PREVENÇÃO E CONTROLE DA OBESIDADE INFANTIL. *Revista Contemporânea*, v. 4, n. II, p. e6754-e6754, 2024.

ALVES, J. A. R. Atuação da enfermagem na prevenção da obesidade infantil e promoção da saúde. 2020.

BARBONE, Flávia G. Isabel; MENDES, Vander Lúcio; ANDRADE, Heuler Souza. 1196
Dificuldades enfrentadas pelo enfermeiro na prevenção da obesidade infantil: uma revisão integrativa. *Revista Conexão Ciência [internet]*, n. 2, p. 101, 2021.

DANTAS, Hallana Laisa De Lima et al. Como elaborar uma revisão integrativa: sistematização do método científico. *Revista Recien-Revista Científica de Enfermagem*, v. 12, n. 37, p. 334-345, 2022.

DOS SANTOS, Livania Pereira; JUNIOR, Helio Marco Pereira Lopes; DA SILVA, Luana Guimaraes. ESTRATÉGIAS NA ASSISTÊNCIA DE ENFERMAGEM NA PROMOÇÃO DE UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL NA INFÂNCIA. *Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação*, v. 10, n. 10, p. 104-114, 2024.

FERREIRA, R.; SILVA, M.; AMENDOEIRA, J. Intervenções de enfermagem na implementação de estratégias junto das crianças do 1º ciclo do ensino básico para a promoção de uma alimentação saudável. *Revista da UI_IPSantarém*, v. 9, n. 1, 2021.

MARQUES, O. Fatores relacionados à obesidade infantil e o papel da enfermagem. 2021.

MENEGON, R.; DA SILVA, W. G.; DE SOUSA, P. M. L. Obesidade infantil: medidas de prevenção. *Research, Society and Development*, v. 11, n. 13, p. e304111335512-e304111335512, 2022.

PINTO, J. M. S. Dislipidemia na infância: ações de enfermagem na promoção da alimentação

saudável. Monografia, 2020.

SANTANA, Ariane Gonçalves et al. O PAPEL DA ENFERMAGEM NA PREVENÇÃO E CONTROLE DA OBESIDADE INFANTIL. **LUMEN ET VIRTUS**, v. 15, n. 41, p. 5926-5942, 2024.

SEBOLD, L. F. et al. Promoção de hábitos alimentares saudáveis: Dos oito aos 80 Promoting healthy eating habits: From 8 to 80. **Brazilian Journal of Development**, v. 7, n. 7, p. 67222-67230, 2021.

SILVA, A. A. A. **Saúde do escolar: enfermagem na prevenção da obesidade infantil no contexto escolar.** 2020.

SILVA, I. S. da et al. **Educação em saúde frente as contribuições da Enfermagem na prevenção da obesidade em crianças e adolescentes: revisão integrativa.** 2023.

SOUZA, L. C. A. et al. Perfil nutricional de pré-escolares do programa mais educação na cidade de Goiânia-GO. **Revista de Divulgação Científica Sena Aires**, v. 8, n. 1, p. 36-48, 2019.

SOUZA, Lília Martins; CARLOS, Laisa Maria Ferraz. Obesidade infantil associada ao estilo de vida e o papel da Enfermagem na prevenção. **SAÚDE DINÂMICA**, v. 5, n. 2, p. 21-34, 2023.

VASCONCELOS, Kedma et al. Intervenções do enfermeiro escolar no combate da obesidade infantil. **Nursing Edição Brasileira**, v. 28, n. 316, p. 10181-10189, 2024.