



Duração do Aleitamento Materno e Comportamentos Alimentares na Primeira Infância: Uma Revisão de Literatura

Duration of Breastfeeding and Feeding Behaviors in Early Childhood: A Literature Review

Valéria Caroline de Melo Barros

Centro Universitário Ingá – Uningá, Maringá, PR, Brasil.

Flávia Teixeira Kéller

Centro Universitário Ingá – Uningá, Maringá, PR, Brasil.

Resumo: A nutrição materno-infantil constitui um determinante essencial da saúde ao longo do ciclo vital, especialmente durante os primeiros mil dias de vida, período que compreende desde a concepção até os dois anos de idade. O aleitamento materno exerce papel central nesse contexto, influenciando não apenas o crescimento e o desenvolvimento infantil, mas também a formação de comportamentos alimentares saudáveis. O presente estudo tem como objetivo realizar uma revisão de literatura acerca da relação entre a duração do aleitamento materno e os comportamentos alimentares na primeira infância, tendo como base o artigo intitulado Desenvolvimento infantil como elemento intermediário nas políticas públicas de alimentação e nutrição, publicado na Revista Brasileira de Saúde Materno Infantil, além de evidências complementares da literatura científica. Trata-se de uma revisão narrativa, fundamentada em estudos nacionais e internacionais, documentos oficiais e diretrizes de saúde. Os achados indicam que maior duração do aleitamento materno está associada a padrões alimentares mais saudáveis na infância, maior aceitação de alimentos in natura ou minimamente processados e menor consumo de produtos ultraprocessados. Conclui-se que o incentivo ao aleitamento materno e à alimentação adequada nos primeiros anos de vida é fundamental para a promoção da saúde e a prevenção de agravos nutricionais.

Palavras-chave: nutrição materno infantil; primeiros mil dias; saúde da criança;

Abstract: Maternal and child nutrition is an essential determinant of health throughout the life cycle, especially during the first thousand days of life, a period that encompasses conception to two years of age. Breastfeeding plays a central role in this context, influencing not only child growth and development but also the formation of healthy eating behaviors. This article aims to conduct a literature review on the relationship between breastfeeding duration and feeding behaviors in early childhood, based on the article Child development as an intermediary element in public food and nutrition policies, published in the Brazilian Journal of Maternal and Child Health, in addition to complementary evidence from the scientific literature. This is a narrative review based on national and international studies, official documents, and health guidelines. The findings indicate that longer breastfeeding duration is associated with healthier dietary patterns in childhood, greater acceptance of fresh or minimally processed foods, and lower consumption of ultra-processed products. It is concluded that encouraging breastfeeding and adequate nutrition in the early years of life is essential for promoting health and preventing nutritional disorders.

Keywords: maternal and child nutrition; first thousand days; child health;

INTRODUÇÃO

A nutrição materno-infantil constitui um dos principais determinantes da saúde pública, uma vez que influencia diretamente o crescimento, o desenvolvimento e a qualidade de vida desde os primeiros estágios da vida. Evidências científicas demonstram que práticas alimentares adequadas durante a gestação, a lactação e a primeira infância são fundamentais para a promoção da saúde e a prevenção de doenças ao longo do ciclo vital.

Nesse contexto, destaca-se o período conhecido como os primeiros mil dias de vida, que compreende desde a concepção até os dois anos de idade. Trata-se de uma fase crítica, caracterizada por intenso desenvolvimento físico, neurológico e metabólico, na qual a nutrição exerce papel essencial. Alterações nutricionais nesse período podem resultar em consequências duradouras para a saúde do indivíduo, como maior risco de desenvolvimento de doenças crônicas, incluindo obesidade e diabetes.

O aleitamento materno é reconhecido como a forma ideal de alimentação do lactente, sendo recomendado de maneira exclusiva até os seis meses de idade e de forma complementar até os dois anos ou mais. Além de seus benefícios nutricionais e imunológicos, o aleitamento materno contribui significativamente para a formação dos hábitos e comportamentos alimentares da criança.

Diante disso, o presente estudo tem como objetivo revisar a literatura científica acerca da relação entre a duração do aleitamento materno e os comportamentos alimentares na primeira infância, discutindo suas implicações para a saúde infantil e para o fortalecimento das políticas públicas de alimentação e nutrição.

METODOLOGIA

O presente estudo caracteriza-se como uma revisão narrativa da literatura. O artigo intitulado “Desenvolvimento infantil como elemento intermediário nas políticas públicas de alimentação e nutrição”, publicado na Revista Brasileira de Saúde Materno Infantil, foi utilizado como base principal para a construção desta revisão.

Adicionalmente, foram consultadas publicações científicas nacionais e internacionais disponíveis nas bases de dados SciELO, PubMed e Google Acadêmico, bem como documentos oficiais do Ministério da Saúde e da Organização Mundial da Saúde. A seleção dos estudos considerou a relevância temática, a atualidade das publicações e a relação com o aleitamento materno, o desenvolvimento infantil e os comportamentos alimentares na primeira infância.

DESENVOLVIMENTO

As políticas públicas de alimentação e nutrição no Brasil foram historicamente estruturadas com o objetivo de enfrentar problemas relacionados à fome, à

desnutrição e às deficiências nutricionais, especialmente em populações em situação de vulnerabilidade social. Ao longo das décadas, essas políticas passaram por reformulações importantes, incorporando uma abordagem mais ampla da segurança alimentar e nutricional e do direito humano à alimentação adequada (Brasil, 2011).

Nesse contexto, embora o desenvolvimento infantil nem sempre seja apresentado como objetivo explícito das políticas públicas, diversas ações impactam diretamente os determinantes que influenciam o crescimento e o desenvolvimento das crianças. A Política Nacional de Alimentação e Nutrição (PNAN), por exemplo, estabelece diretrizes voltadas à promoção da alimentação adequada e saudável, à vigilância nutricional e à prevenção de agravos relacionados à má alimentação, contribuindo de forma indireta para o desenvolvimento infantil (Claro *et al.*, 2022).

Outras iniciativas, como o Sistema de Vigilância Alimentar e Nutricional (SISVAN) e a Estratégia Amamenta e Alimenta Brasil, reforçam a importância do acompanhamento nutricional e da promoção de práticas alimentares adequadas desde os primeiros anos de vida. Essas políticas atuam sobre fatores essenciais para a saúde materno-infantil, como o incentivo ao aleitamento materno, a orientação sobre alimentação complementar e a prevenção de deficiências de micronutrientes (Brasil, 2013).

O desenvolvimento infantil é um processo complexo e multidimensional, que envolve aspectos físicos, cognitivos, emocionais e sociais, sendo fortemente influenciado pelas condições ambientais e nutricionais nos primeiros anos de vida. A literatura científica destaca o período dos primeiros mil dias de vida — que compreende desde a concepção até os dois anos de idade — como uma fase crítica para o desenvolvimento humano (Organização Mundial Da Saúde, 2020).

Durante esse período, ocorrem intensas transformações fisiológicas e neurológicas, tornando a criança especialmente sensível às condições nutricionais. A nutrição inadequada nessa fase pode acarretar consequências duradouras, como prejuízos no crescimento, no desenvolvimento cognitivo e aumento do risco de doenças crônicas não transmissíveis ao longo da vida (Claro *et al.*, 2022).

Dessa forma, intervenções nutricionais realizadas nos primeiros mil dias apresentam elevado potencial de promover efeitos positivos e duradouros sobre a saúde e o desenvolvimento infantil. As políticas públicas de alimentação e nutrição desempenham papel fundamental nesse cenário ao garantir o acesso à informação, ao acompanhamento nutricional e a práticas alimentares adequadas para gestantes, lactantes e crianças pequenas (Brasil, 2019).

O aleitamento materno é reconhecido como a forma ideal de alimentação do lactente, sendo recomendado de forma exclusiva até os seis meses de idade e de maneira complementar até os dois anos ou mais (Organização Mundial Da Saúde, 2020). Além de fornecer nutrientes essenciais em quantidade e qualidade adequadas, o leite materno contém componentes bioativos que contribuem para o fortalecimento do sistema imunológico e para o desenvolvimento neurológico da criança.

Além dos benefícios nutricionais e imunológicos, o aleitamento materno exerce influência significativa na formação dos comportamentos alimentares na primeira infância. Estudos indicam que crianças amamentadas por períodos mais prolongados apresentam maior aceitação de alimentos saudáveis, especialmente alimentos in natura ou minimamente processados, bem como menor consumo de produtos ultraprocessados (Brasil, 2019; Claro *et al.*, 2022).

A alimentação complementar, quando introduzida de forma adequada a partir dos seis meses de idade, também desempenha papel central na consolidação de hábitos alimentares saudáveis. A orientação para a oferta de alimentos variados e saudáveis, respeitando os sinais de fome e saciedade da criança, contribui para a construção de uma relação positiva com a alimentação e para a prevenção de agravos nutricionais (Brasil, 2019).

RESULTADOS E DISCUSSÃO

A análise da literatura evidencia que as políticas públicas de alimentação e nutrição exercem influência significativa sobre os determinantes do desenvolvimento infantil, ainda que, em muitos casos, de forma indireta. A promoção do aleitamento materno, a vigilância nutricional e as ações de educação alimentar e nutricional configuram estratégias fundamentais para a criação de condições favoráveis ao desenvolvimento integral da criança (Claro *et al.*, 2022).

Os estudos revisados indicam que crianças beneficiadas por ações voltadas à promoção da alimentação adequada apresentam melhores indicadores de crescimento, menor prevalência de deficiências nutricionais e maior probabilidade de desenvolver hábitos alimentares saudáveis. O incentivo ao aleitamento materno e à alimentação complementar adequada associa-se positivamente ao desenvolvimento cognitivo e à formação de comportamentos alimentares mais equilibrados, além de contribuir para a redução do risco de obesidade infantil e de outras doenças crônicas não transmissíveis (Brasil, 2019; Organização Mundial da Saúde, 2020).

No contexto brasileiro, políticas como a Política Nacional de Alimentação e Nutrição, o Sistema de Vigilância Alimentar e Nutricional e a Estratégia Amamenta e Alimenta Brasil desempenham papel relevante na promoção da saúde materno-infantil. Contudo, a literatura aponta que a efetividade dessas políticas depende da articulação entre os setores de saúde, educação e assistência social, uma vez que intervenções fragmentadas tendem a apresentar resultados limitados (Claro *et al.*, 2022).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Conclui-se que as políticas públicas de alimentação e nutrição no Brasil desempenham papel relevante na promoção de condições nutricionais favoráveis ao desenvolvimento infantil, atuando sobre fatores essenciais como o aleitamento

materno, a alimentação complementar adequada e a vigilância nutricional. Embora o desenvolvimento infantil nem sempre seja explicitado como objetivo principal dessas políticas, suas ações impactam diretamente os determinantes que influenciam o crescimento e o desenvolvimento da criança.

Dessa forma, torna-se fundamental fortalecer a integração intersetorial e ampliar a incorporação do desenvolvimento infantil como elemento central nas políticas públicas de alimentação e nutrição. Investimentos contínuos em educação alimentar, apoio às famílias e qualificação dos serviços de saúde são essenciais para garantir melhores desfechos de saúde e promover o pleno potencial de desenvolvimento das crianças.

REFERÊNCIAS

BRASIL. Ministério da Saúde. **Política Nacional de Alimentação e Nutrição**. Brasília: Ministério da Saúde, 2011.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Guia alimentar para crianças brasileiras menores de 2 anos**. Brasília: Ministério da Saúde, 2019.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Estratégia Amamenta e Alimenta Brasil**. Brasília: Ministério da Saúde, 2013.

CEDES. Centro de Estudos e Debates Estratégicos. **Primeira infância: avanços do marco legal da primeira infância**. Brasília, DF: Câmara dos Deputados, 2016.

CLARO, R. M. *et al.* **Desenvolvimento infantil como elemento intermediário nas políticas públicas de alimentação e nutrição**. Revista Brasileira de Saúde Materno Infantil, Recife, v. 22, n. 3, p. 715–720, 2022.

ORGANIZAÇÃO Mundial da Saúde. **Infant and young child feeding**. Geneva: WHO, 2020.

SOUZA, J. M. **Desenvolvimento infantil: análise de conceito e revisão dos diagnósticos da NANDA-I**. 2014. Tese (Doutorado em Enfermagem) – Escola de Enfermagem, Universidade de São Paulo, São Paulo, 2014.